مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي - تيارت

The Level Mindfulness in a sample of High School students. Field Study in Ben Mastoura Alarbi High School in Tiaret

كهينة عمير*
طالبة دكتوراه، جامعة المسيلة
AMIAR KAHINA
PhD student, University of M'sila
kahina.amiar@univ-msila.dz

عبد الحق بركات
جامعة المسيلة
ABEDLHAK BARKAT
Professeurs, University of M'sila
abdelhak.barkat@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام:2021/07/19 تاريخ القبول:2021/11/29 تاريخ النشر: 2022/09/29

-**الملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، والتعرف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص والمستوى الدراسي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة "أحلام مهدي عبد الله" ، وبعد إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقه على عينة قوامها(200) تلميذ وتلميذة، والتي تم سحبها عشوائيا من ثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت، ولقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الموضوع، وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الاختبار التائي للمجموعة الواحدة ولمجموعتين المستقلتين، وتحليل تباين الأحادي واختبار المقارنات البعدية، تم التوصل إلى أن تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما أنه توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية، وأخيرا وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث، وفي الأخير ختم بحثنا بمجموعة من التوصيات.

- **الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية؛ التلاميذ؛ المرحلة الثانوية.

Abstract : The current study aimed to determine the level of mental alertness among secondary school students ,and to identify differences in the level of mental alertness due to variables) sex specialization ,and school level ,(and to achieve the objectives of the study was used the measure of mental alertness prepared by the researcher

*- المؤلف المرسل

" Ahlam Mahdi Abdullah ,"and after recalculating the sequometry characteristics of the scale in the survey applied to a sample of (200) pupils which were randomly withdrawn from The Arab Ben Mastura High School in Tiaret ,and was

relied upon The descriptive approach to suit the nature of the subject after statistically processing the data using the t-test of one group and two independent groups ,the analysis of mono contrast and the test of remote comparisons ,it was found that secondary school pupils enjoy a high level of mental alertness ,there are differences in mental alertness attributable to the sex change for females ,differences between scientific disciplines and literary disciplines in mental alertness in favor of scientific disciplines ,and finally the existence of statistically significant differences in mental alertness attributable to the variable level of the level Study in favor of the third level ,and in the end we concluded our research with a set of recommendations.
Keywords : Mindfulness; pupils ;secondary school.

1- مقدمة:

لقد حظي التعليم الثانوي باهتمام وعناية كبيرة في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، كونه يعتبر همزة وصل بينه وبين التعليم العالي (الجامعي) كما أنه يمثل مرحلة من المراحل الهامة في حياة المتعلم فهو نقطة بداية لرسم أهدافه وتحديد ميوله والتي من خلالها تتشكل شخصيته، وتصقل إمكانيته، ويبنى مستقبله.

بحيث يهدف إلى التعرف على قدرات المتعلمين ومهاراتهم وتطويرها والدفع بهم نحو الابتكار والتجديد وذلك من خلال تمتعهم بالعديد من المهارات التي تخول لهم ذلك، بالإضافة إلى أنه يهتم بوعي المتعلم بما يقوم به أثناء عملية التعلم وهذا ما اتفق مع المنظومة التربوية الحديثة في التأكيد على التربية التي تتسم بالجودة، حيث ركزت على تحسين وتنمية الإمكانات والقدرات العقلية للأفراد ومن بين هذه القدرات نجد على رأسها الانتباه والإدراك إلى ما يتعلمه المتعلمين إلى ما يتعلمه من معارف علمية لبلوغ مستوى جيد من التعلم، ولتحقيق هذا يجب أن يتوفر لدى المتعلم نوع من الوعي بمدركاته وخبراته وملاحظتها أثناء حدوثها دون اصدرا أحكام تقييمية لها، سواء كانت خبرات ايجابية أو سلبية، وهذا ما يندرج تحت مسمى اليقظة العقلية بحيث تعمل على تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية ويتم ذلك من خلال تعلم الفرد لملاحظة أفكاره ومشاعره، وتشجيع الفرد على تحسين منظوره حول التمركز في الأفكار. (بنهنساوي،2020، ص.229)، كما

تعمل على الحد من تشتت الانتباه بحيث نجد المتعلم اليقظ لديه القدرة على انتقاء المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته وأهدافه، لكي يقوم كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف إلى غاية تحقيقه.

2-إشكالية الدراسة:

في العصر الذي أصبح فيه التغير هو الأمر الثابت، وفي عصر تداخلت فيه كل التطورات التكنولوجية والمعرفية المختلفة والتي تؤثر على الأفراد بشكل عام والمتعلمين بشكل خاص كونهم يعتلون قمة الهرم من المجتمع حيث يسعون بشكل دائم للاطلاع على كل ما هو جديد (أبو حسان بلال، 2019، ص. 2)، فهو الهدف الذي يرمي بهم للوصول إلى نوع من التوازن ذات الارتباط بين قدراتهم وطموحاتهم الداخلية ومدى تحقيقها على مستوى البيئة الخارجية والتي على ضوئها يتحدد مستقبلهم، وهذه الأخيرة تستلزم توفر درجة من التميز اليقظ المستمر والذي بدوره يعمل على عدم تأثر الفرد والمتعلم على وجه الخصوص بالتغيرات التي يمكن من شأنها أن تمس تفكيرهم وانتباههم، والسبيل الذي أدى بالمختصين في علم النفس بتصويب اهتمامهم في إرشاد المتعلمين لتعلم استراتيجيات متعددة تمكنهم من مسايرة العصرنة والانفتاح نحو الجديد، بالإضافة إلى تنوع نشاطهم المعرفي ووعيهم بما يحدث في الوقت الراهن وهذا ما أطلق عليه علم النفس الايجابي بمصطلح اليقظة العقلية.

حيث عرفها مارتن 1977 نقلا عن مجيد عيسى (2018، ص. 271) "بأنها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرا وحاضرا من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء".

كما يشير الزغول (2018، ص.22) أن مفهوم اليقظة العقلية ليس وليدة الدراسات الحديثة وإنما استقى جذوره وشعبيته من الفلسفة البوذية القديمة حوالي 25 قرنا، حيث قدمها بوذا والتي قصد بها حالة من الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويضيف الرويلي نقلا عن دغنوش (2020 ص.546) أن هناك مؤشرات تدل على اليقظة العقلية من خلال التأمل في الأصول اليهودية والتعاليم المسيحية، حيث يعتبر التأمل فحوى الإسلام من خلال مفاهيم التفكر والتدبر، حيث حظي هذا الأخير بمكانة كبيرة في العقيدة الإسلامية ومن آيات الذكر الدالة على ذلك لقوله تعالى: "سيرو في الأرض ثم أنظروا كيف كانت عاقبة المكذبين" {الأنعام: 11}. وذكر ابن القيم في مدارج السالكين: "اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين، فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي تحديق القلب نحو المطلوب" (النابلسي، 2018).

ومن الملاحظ أن رغم أصول مفهوم اليقظة العقلية الفلسفية والدينية إلا أنه صقل من طرف الباحثين الأوربيين وذلك بتوظيفه في الممارسات الجديدة من العلاج النفسي، فقد عملوا على دمجه في ميدان علم النفس من زاويتين: الأولى: كمفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الايجابي والثانية: كأسلوب علاجي مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (الضبع وطلب، 2013 ص. 75)، وهذا ما أثبتته لانجر سنة (2000) في الدراسة التي بها مع زملائها عن التعليم، حيث ركزت على طريقة تعلم الأمور وفق الأهداف والطموح وما يريده المتعلم من التعلم (ناجواني 2019، ص.223).

وقد طورت الباحثة لانجر مفهوم اليقظة العقلية سنة (1992) بجامعة هارفارد الأمريكية وذلك من خلال الدراسات التي قدمتها في هذا المجال، وهذا عن طريق ملاحظتها للسلوك البشري حيث توصلت إلى أن اليقظة مرتبطة بالحداثة أي بالمواقف الجديدة التي يتعرض لها الفرد، ومن هنا أثبتت الفروق الجوهرية بين حالة اليقظة ولا يقظة (الغفلة) (عبد الله، 2013، ص.347).

ولتبيان أهمية اليقظة العقلية، فقد أوضحت العديد من الدراسات فعاليتها من خلال البرامج التدريبية القائمة عليها في علاج الكثير من القضايا النفسية وهذا ما أسفرت إليه نتائج دراسة بهنساوي (2020) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين أن البرنامج القائم على اليقظة العقلية كان له نتائج ايجابية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المجموعة التجريبية، هذا من جهة وأهميتها في التعليم سواء كان للمعلم أو المتعلم من جهة أخرى، فهي تضافر الاستعداد نحو التعلم، كما تزيد من مستوى والتركيز، فالمتعلمين اليقظين عقليا نجدهم يتمتعون بمرونة نفسية عالية مقارنة بأقرانهم، كما يمتلكون وجهات نظر متعددة حول موقف تعليمي مثلا، فلا يحصرون تفكيرهم في زاوية واحدة وهذا ما يجعل لديهم القدرة على حل المشكلات، حيث أكدت دراسة (عبد الفتاح وعطية،2020) عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لدى طلبة الجامعة.

كما تسهم أيضا هذه الأخيرة في تنمية بعض القدرات العقلية المعرفية كمهارة التفكير الماوراء معرفي وهذا ما أثبتته دراسة (هبة مجيد عيسى، 2018) أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة الجامعة.

كما تجدر الإشارة إلى أن المتعلمين الغير يقظين أو الذين يتمتعون بمستوى منخفض في اليقظة العقلية يتسمون بنوع من السلوكات الآلية والدوران في حلقة مفرغة نتيجة الركود الفكري

والتشبث بوجهة نظر معينة للأحداث التي يمرون بها كما نجدهم يفسرون الأحداث الجديدة انطلاقا من أحكام مسبقة، فهم غير قابلين للانفتاح نحو خبرات جديدة وحاضر جديد. وعلى ضوء هذا تجلت مشكلة الدراسة الحالية والتي استطعنا أن نبرزها في التساؤلات التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى/ ثانية/ ثالثة) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية؟

3- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى/ ثانية/ ثالثة) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.
- توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.
- توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.
- توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى/ ثانية/ ثالثة) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الإحاطة بمفهوم اليقظة العقلية عند تعليم المرحلة الثانوية.
- تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.
- الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية
- الكشف عن فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية

- الكشف عن فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى/ ثانية/ ثالثة) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.

5-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين هما:

5-1 الأهمية النظرية:

اكتست هذه الدراسة أهميتها من نقص الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية لا سيما في البيئة الجزائرية، فأغلب الدراسات كانت أجنبية وعربية ولدى عينات مختلفة ما عدا الدراسة الحالية التي استهدفت عينة تلاميذ التعليم الثانوي، وهذا يبقى في حدود اطلاع الباحثان كما أنها تساهم في جذب انتباه الباحثين والمختصين بهذا الموضوع والتوسع في دراسته مستقبلا وذلك بربطه مع متغيرات أخرى ولدى فئات ذو مراحل نمائية مختلفة.

5-2 الأهمية التطبيقية:

تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري، كما قد يكون بداية لعدة تساؤلات التي يمكن من شانها أن تثير مجوعة من التساؤلات لدى الباحثين للمواصلة في هذا المجال، كما تكمن الأهمية التطبيقية أيضا المساعدة في وضع برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية.

6-ضبط مفاهيم الدراسة:

6- 1- اليقظة: هي مجمل السلوكيات والإجراءات النفسية والانفعالية الفيزيولوجية التي تجعل من الشخص مستوعبا وواعيا لمجموع السلوكيات والمثيرات المحيطة به.

6-2-اليقظة العقلية: تعرف اليقظة العقلية إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها تلميذ تعليم المرحلة الثانوية على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

6-3-التلاميذ: هم الأفراد الذين يزاولون نشاطاتهم الدراسية والمسجلين في ثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت.

6-4-المرحلة الثانوية: هي تلك المرحلة التعليمية والتي تسمح للتلاميذ بالالتحاق بالتعليم الجامعي وذلك من خلال النجاح في امتحان البكالوريا.

7-الدراسات السابقة:

سنقوم بعرض بعض الدراسات السابقة والتي ترتبط بموضوع الدراسة بشكل مباشر، ألا أنه وحسب حدود اطلاع الباحثين لا توجد دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية لدى نفس العينة والسبب يعود إلى حداثة الدراسة في البيئة المحلية (الجزائرية) نوعا ما

استهدفت دراسة أحلام مهدي عبد الله (2013) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية وفق متغيري (الجنس والتخصص) فقامت الباحثة بإعداد مقياس خاص باليقظة العقلية وذلك بالاعتماد على نظرية (الين لانجر) حيث طبق المقياس على عينة عددها (500) طالبة وطالبة، وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل بيرسون والاختبار التائي للعينة الواحدة وتحليل التباين الثنائي واختبار شفيه وتم التوصل إلى النتائج التالية: توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ولا يوجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي)، وتوجد فروق دالة إحصائيا تبعا لتفاعل الجنس والتخصص.

كما قامت دراسة هبة مجيد عيسى (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة الجامعة فتبنت مقياس تورونتو (2006) لليقظة العقلية، ومقياس (شراو ودينيسون (1994) للتفكير ما وراء المعرفي، كما اعتمدت أيضا على مقياس الحاجة إلى المعرفة المترجم من قبل جرادات والعلي (2010)، ونم تطبيق هذه المقاييس الثلاث على عينة قوامها (416) طال وطالبة، فاعتمدت على المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الباحثة إلى أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما تبين أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى جيد من التفكير م(=ùا وراء المعرفي، ووجود فروق في متغير الجنس لصالح الإناث في متغير التفكير ما وراء المعرفي، كما أن طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية يتمتعون بمستوى مرتفع من الحاجة إلى المعرفة.

كما ركزت دراسة نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني (2019) على الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة حسب بعض المتغيرات. تكونت العينة من (600) طالب وطالبة، واستخدام مقياس كينتاكي لليقظة العقلية. ولتحليل نتائج الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي. أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس، الصف الدراسي، العمر والمستوى التحصيلي.

وسعت دراسة كل من محمد عبد الفتاح، عادل عطية ريان (2019) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة قدس المفتوحة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة بعد أن تم التحقق من صدقهما

وثباتهما على عينة مؤلفة من (251) طالبا وطالبة، تم اختيارهما بطريقة طبقية من جميع طلبة الكلية. وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) في مستوى اليقظة العقلية وفقا لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين، في حين لم تكن الفروق دالة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية ومهارة حل المشكلات.

وهدفت دراسة لينا أبو حسان بلال (2019) إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى كل من الطلبة ثنائي اللغة وأحاديها، وفحص الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى إلى متغيري اللغة والجنس والتفاعل بينهما. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لـ: باير وزملائه (2006) وتمت ترجمته من قبل الباحثة والتأكد من خصائصه السيكومترية، وطبق على عينة قوامها (80) طالب وطالبة. وأسفرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة العقلية تعزى لأثر اللغة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة العقلية باستثناء بعد "المراقبة" تعزى لأثر الجنس، وجاءت الفروق لصالح الإناث، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التفاعل بين اللغة والجنس في أبعاد اليقظة العقلية. كما قام النمشي بشير الرويلي (2020) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين والتحقق من وجود اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف تبعا لسنوات الخبرة. تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف. حيث بلغ عدد المرشدين الطلابيين (48) مرشدا ومرشدة، وتم اختيار العينة جميع أفراد مجتمع الدراسة من مدينة عرعر(30) وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية للمرشدين من إعداد فيلادلفيا لليقظة العقلية (PHLMS)، ومقياس مرونة الأنا للمرشدين لفحجان (2010) لمرونة الأنا، واستخدام مقياس التدفق النفسي للمرشدين الطلابيين لجاكسون ومارش (1996) المترجم من قبل المحادين (2014)، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين الطلابيين في مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي كان مستوى متوسطا مما يدل على أن المرشدين الطلابيين يمتلكون بدرجة متوسطة يقظة عقلية ومرونة أنا وتدفق نفسي، كما توصلت إلى وجود علاقة ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد

كانت العلاقة دالة إحصائيا وايجابية، وعدم وجود اختلافات بين المرشدين والمرشدات الطلابيين في محافظة طريف تعزى الى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو التدفق النفسي.

8-إجراءات الدراسة الميدانية:

8-1-منهج الدراسة: اعتمد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافها، بحيث يسعى إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، ووصفها وصفا كميا دقيقا وذلك بغية الوصول إلى نتائج قابلة للتعميم على مجتمع الدراسة ككل.

8-2-الدراسة الاستطلاعية: قاما الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية، لتأكد من صلاحية أداة القياس التي سوف تستخدم في الدراسة الأساسية بالإضافة إلى محاولة جمع أكبر عدد من المعلومات النظرية حول موضوع الدراسة، حيث قامت باختيار عينة عشوائية بسيطة 100 تلميذ وتلميذة.

8-3-حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على تلاميذ (ذكور/ إناث) من ثانوية بن مستورة العربي ولاية تيارت خلال السنة الجامعية: 2021/2020.

8-4-أداة الدراسة:

8-4-1-مقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة "أحلام مهدي" ببناء المقياس والذي يتكون من 36 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي (التميز اليقظ-الانفتاح نحو الجديد-التوجه نحو الحاضر-الوعي بوجهات النظر)، وبعد حسابها للخصائص السيكومترية للمقياس توصلت إلى النتائج التالية:

8-1-4-1 صدق المقياس: تم إيجاد نوعين من الصدق للمقياس الحالي.

-الصدق الظاهري: Face Validity: لقد تم هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والقياس النفسي للحكم على صلاحية المقياس وبذلك يكون قد تحقق هذا النوع من الصدق.

-صدق البناء: Construct Validity

تم الحصول على مؤشرات لصدق البناء للمقياس الحالي بأسلوب الارتباطات، على النحو الآتي:

- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

حللت الباحثة الفقرات بطريقة الاتساق الداخلي لحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال البرنامج الاحصائي (spss) أظهر أن جميع معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) ما عدا الفقرات (12-15-19-23-27) فجرى استبعادها والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (01): يمثل معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة للدرجة الكلية
01	0,394	15	0,140	29	0,375
02	0,369	16	0,418	30	0,362
03	0,504	17	0,401	31	0,419
04	0,296	18	0,370	32	0,394
05	0,493	19	0,102	33	0,364
06	0,450	20	0,361	34	0,435
07	0,412	21	0,472	35	0,282
08	0,558	22	0,437	36	0,400
09	0,427	23	0,062	37	0,407
10	0,353	24	0.302	38	0,250
11	0,390	25	0,455	39	0,419
12	0,68	26	0,296	40	0,202
13	0,398	27	0.130	41	0,352
14	0,154	28	0,375		

القيمة الجدولية بلغت (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأداة ودرجات كل بعد من أبعاده الأربعة المكونة له. واتضح من خلال حساب معاملات الارتباط لجميع فقرات المجالات مما يشير إلى صدق بنائها وصلاحيتها لقياس اليقظة العقلية، باستثناء الفقرات (12-15-19-23-27) التي سبق استبعادها من المقياس لكونها غير مميزة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (02): يمثل معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
01	التميز اليقظ	12	1	0,484
			5	0,545
			9	0,606
			13	0,435
			17	0,571
			21	0,429
			25	0,441
			29	0,456
			32	0,471
			35	0,530
			38	0,477
			40	0,445
02	الانفتاح نحو الجديد	12	2	0,448
			6	0,457
			10	465
			14	0,255
			18	0, 475
			22	0,547
			26	0,496
			30	0,519
			33	0,448
			36	0,214
			39	0,331

			41	0,345
03	التوجه نحو الحاضر	07	3	0,591
			7	0,308
			11	0,502
			15	0,090
			19	0,012
			23	0, 018
			27	0,039
04	الوعي بوجهات النظر	10	4	0,498
			8	0,564
			12	0.044
			16	0,448
			20	0,546
			24	0,361
			28	0,477
			31	0,501
			34	0,415
			37	0,439

مصفوفة الارتباطات الداخلية:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس، وتبين أن جميع الارتباطات الداخلية سواء ارتباط المجالات مع بعضها البعض أو ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (0,259 – 0,834) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى 0,01 وهذا يشير إلى صدق البناء، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (03): يمثل مصفوفة الارتباطات الداخلية

أبعاد اليقظة العقلية	المقياس ككل	التميز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المتعددة
المقياس ككل	1				
التميز اليقظ	0,834	1			
الانفتاح على الجديد	0,796	0,566	1		
التوجه نحو الحاضر	0,557	0,287	0,267	1	
الوعي بوجهات النظر المتعددة	0,747	0,510	0,451	0,259	1

8-1-4-2- ثبات المقياس: Reliability Scale

- إعادة الاختبار Test – Retest

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (50) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أربع كليات وبفاصل زمني قدر خمسة عشر يوما واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين الدرجات في التطبيقين حيث بلغ (0,79).

- معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرومباخ):

وعند حساب معامل الثبات بهذه الطريقة كانت قيمته (0,82) (عبد الله،2013، ص.356)

* أما في الدراسة الحالية وبعد إعادة حساب صدق وثبات المقياس والذي تم تطبيقه على (100) تلميذ وتلميذة في الدراسة الاستطلاعية، ولقد توصلا الباحثان إلى النتائج التالية:

8-1-4-3صدق المقياس:

قاما الباحثان باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لإيجاد العلاقة بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس وإيجاد الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04): مصفوفة الارتباطات بين العبارات وأبعادها والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

البعد	الرقم	العبارات	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	ارتباط البعد مع الدرجة الكلية
البعد الأول التميز اليقظ	01	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه	,581**	,493**	0.663**
	02	أنا محب للاستطلاع.	,510**	,521**	
	03	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.	-,260**	-,352**	
	04	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	,469**	,345**	
	05	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة	,499**	,345**	
	06	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	,355**	,279**	
	07	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	,430**	,223*	
	08	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	,352**	,325**	
	09	استخدم بعض استراتجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	,328**	,112	
	10	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	,398**	,250*	
	11	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل	,503**	,220*	
البعد الثاني الانفتاح نحو الجديد	12	أشعر أني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما أفعله	-,024	-,059	0.650**
	13	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني	,025	-,155	
	14	أحاول الاستفادة من أراء زملائي لحل مشكلة معينة	,203*	,224*	
	15	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	,296**	,215*	
	16	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي	,251*	,121	
	17	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه	,115	-,054	
	18	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين	,603**	,403**	

	19	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود)	,360**	,291**	
	20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	,612**	,553**	
التوجه نحو الحاضر	21	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدا أني أنتبه إليهم	-,170	-,471**	0.590**
	22	أنا شخص مرن	,652**	,558**	
	23	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة	,732**	,592**	
	24	أؤدي وظائفي أو المهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أعي ما أفعله	,064	-,258**	
	25	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها	,640**	,611**	
	26	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ	,375**	,343**	
الوعي بوجهات النظر المتعددة	27	أميل إلى تجريب كل ما هو جيد	,446**	,289**	0.735**
	28	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي	,682**	,592**	
	29	أنا شخص مبدع	,715**	,646**	
	30	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي	,737**	,609**	
	31	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	,622**	,506**	
	32	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي	-,364**	-,547**	
	33	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي	,457**	,455**	
	34	أتقبل كل الأفكار السارة والغير سارة	,452**	,462**	
	35	أمتلك أفكار غير عقلانية	,029	-,228*	

نلاحظ من خلال الجدولين أعلاه أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعضها دال عند مستوى الدلالة (0.01) والبعض الأخر عند (0.01) ما عدا الفقرة رقم 03 و09 حذفت من البعد الأول وكل من الفقرة 12، 13، 16 17 حذفت من البعد الثاني، بالإضافة إلى الفقرة رقم 21، 24 حذفت من البعد الثالث، وكذلك تم حذف الفقرات رقم 32، 35 من البعد الرابع.

8-4-1-4-الثبات:

تم الاعتماد في حساب ثبات أداة الدراسة على معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alphaالذي أصبح يستعمل بكثرة في الدراسات الحديثة، بحيث يستعمل هذا المعامل بشكل خاص

عندما تكون أداة الدراسة مقسمة إلى أبعاد أو محاور، ويمكن تقدير معامل الطبقي α بناء على تقديرات معامل α المرتبطة بكل طبقة من الطبقات داخل البيانات (أي الأبعاد)، والتباين المرتبط بكل بعد، والتباين المرتبط بالدرجات المركبة الإجمالية(Gilles et al, 2017) والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار:

الجدول رقم (05): يبين قيمة معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	قيمة ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha
الدرجة الكلية	0.79

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الكلي لثبات المقياس بطريقة ألفا الطبقي 0.79 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار.

8-5-الدراسة الأساسية:

8-5-1-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (200) تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي، حيث تم سحبها بطريقة عشوائية من المجتمع المتكون من جميع تلاميذ ثانوية بن مستورة العربي بتيارت وذلك للحصول على عينة عشوائية بسيطة، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (06): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص والمستوى الدراسي

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
الجنس	ذكر	176	58,7	300
	أنثى	124	41,3	
التخصص	علمي	177	59,0	300
	أدبي	123	41,0	
المستوى الدراسي	السنة الأولى	112	37,3	300
	السنة الثانية	100	33,3	
	السنة الثالثة	88	29,3	

9-عرض النتائج ومناقشتها:

9-1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: "مستوى إدراك اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية مرتفع"، وبعد المعالجة الإحصائية لمعطيات المتعلقة بهذه الفرضية توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية

أبعاد اليقظة العقلية	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	16	20,85	3,053	27.51	0.01
الانفتاح نحو الجديد	10	12,59	1,969	22.75	0.01
التوجه نحو الحاضر	8	9,00	2,449	7.04	0.01
الوعي بوجهات النظر المتعددة	14	14,63	3,541	3.08	0.01
الدرجة الكلية	50	57,06	8,007	15.27	0.01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن مستوى إدراك اليقظة العقلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مستوى مرتفع، حيث بلغ المتوسط النظري لبعد التميز اليقظ (16) ومتوسط حسابي (20.85) في حين قدر الانحراف المعياري ب (3.05)، وجاءت قيمة T مقدرة ب (27.51) عند مستوى دلالة (0.01)، فيما يليه بعد الانفتاح نحو الجديد بمتوسط نظري (10) ومتوسط حسابي (12.59) و انحراف معياري مقداره (1.96)، كما قدرت قيمة T ب (22.75) عند مستوى دلالة (0.01)، بينما جاء البعد التوجه نحو الحاضر بمتوسط نظري قدر ب (8) ومتوسط حسابي بلغ (9.00) وانحراف معياري قدر ب (2.44)، بحيث بلغت قيمة T (7.04) عند مستوى دلالة (0.01) في حين بلغ المتوسط النظري لبعد الوعي بوجهات النظر المتعددة (14) ومتوسط حسابي (14.63) وبانحراف معياري قدر ب (3.54)، في حين بلغ قيمة T (3.08) وهي قيمة دالة عند (0.01).

وبشكل عام قدر المتوسط النظري الكلي لأبعاد اليقظة العقلية بـ (50)، بينما قدر المتوسط الحسابي ب (57.06) وانحراف معياري مقدراه (8.007)، كما جاءت قيمة T (15.27) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه الفرضية تحققت. وهذا ما أسفرت نتائج دراسة هبة عيسى (2013) أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي بالخبرات التي يمرون بها لحظة بلحظة، وهذا ما يعكس درجة التنظيم الذاتي للانتباه الجيد لديهم والانفتاح نحو كل ما هو جديد، وهذا ما يسمى بالاستبصار الذاتي. بالإضافة إلى نتائج دراسة أحلام عبد الله (2013) والتي أكدت على أن الطلبة اليقظين عقليا هم الذين يتصفون بحالة من التميز اليقظ، وهذا ما يجعل المتعلم قادر على خلق مواقف تعليمية جديدة.

كما يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها وفق نظرية لانجر، أن تلاميذ المرحلة الثانوية لا يتبعون عمليات التفكير الآلية والروتينية، كما تكون استجاباتهم وتصرفاتهم مع الأحداث غير نمطية فهم يمتلكون درجة من الوعي تأهلهم لتبني مهارات تفكير متنوعة.

وبمقارنة نتائج هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أنها تتفق أيضا مع نتائج دراسة كل من: وجدي توفيق (2020) ودراسة علي الشلوي (2018) والتي وتشيران إلى مستوى عال من اليقظة العقلية لدى أفراد عينات الدراسة. وتختلف نتائج فرضية الدراسة الحالية مع دراسة كل من: دراسة الرويلي (2019)، ولينا أبو حسان (2019)، ودراسة نجلاء ناجواني (2019) والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى أفراد عينة كل دراسة.

9-2-عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية "، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطي اليقظة العقلية من الذكور والإناث لدى أراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (08): يمثل دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	ذكر	176	20,41	3,117	-2.98	0.01
	أنثى	124	21,47	2,858		
الانفتاح نحو الجديد	ذكر	176	12,49	2,020	-1.02	غير دال
	أنثى	124	12,73	1,893		
التوجه نحو الحاضر	ذكر	176	8,70	2,615	-2.57	دال عند 0.05
	أنثى	124	9,41	2,134		
الوعي بوجهات النظر المتعددة	ذكر	176	14,08	3,632	-3.25	دال عند 0.01
	أنثى	124	15,41	3,266		
الدرجة الكلية	ذكر	176	55,69	8,487	-3.61	دال عند 0.01
	أنثى	124	59,02	6,843		

يتضح من الجدول رقم (09) أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، حيث نجد المتوسط الحسابي للإناث في بعد التميز اليقظ بلغ (21.47) بانحراف معياري (2.85)في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (20.41) وبانحراف معياري (3.11) كما قدرت قيمة T (2.98-) عند مستوى دلالة (0.01)، كما جاء بعد الانفتاح نحو الجديد بمتوسط حسابي للإناث قدر ب(12.73) وبانحراف معياري (1.89)أما المتوسط الحسابي للذكور بلغ (12.49) بانحراف معياري (2.02)، وتم إيجاد قيمة T (1.02-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا يليه بعد التوجه نحو الحاضر بحيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (9.41) وبانحراف معياري

(2.13) أما فيما يخص الذكور قدر المتوسط الحسابي (8.70)، وقد بلغت قيمة T (2.57-) عند مستوى دلالة (0.01)، وأخيرا فيما يخص بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة حيث قدر المتوسط الحسابي للإناث ب(15.41) وبانحراف معياري مقداره(3.26)، كما بلغ للذكور بـ (14.08) وبانحراف معياري(3.63)، وبقيمة T (3.25-) عند مستوى دلالة (0.01).

وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للذكور .(55.69)، بينما للإناث قدر بـ (59.02)، وجاءت قيمة (ت) T (3.61-) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، وعليه تحققت الفرضية.

وأرجع الباحثان أسباب تفوق الإناث على الذكور في اليقظة العقلية إلى قدرتهن على الانتباه والتذكر لأنهن بطبعهن لديهن القدرة على الانتباه للتفاصيل والجزئيات الدقيقة في أي موقف مقارنة بالذكور، وهذا ما يولد لديهن القابلية للتعلم والتذكر بحيث يعتبر كل من الانتباه والتذكر عمليتان معرفيتان أساسيتان تقوم عليها سيرورات التعلم.

كما تشير العديد من الدراسات في علم النفس العصبي والمعرفي أن هناك مجموعة من المناطق في الدماغ مسؤولة عن عملية التعلم، ومن بينها نجد منطقة الجسم الجاسيئ والتي تختلف باختلاف تركيبة الدماغ ووظائفه، بحيث تختلف أيضا هذه الأخيرة باختلاف الجنس فوجدت أكثر كثافة عند الإناث مقارنة بها عند الذكور وهو الأمر الذي يسمح للمعلومات أن تنتقل وتتبادل بوتيرة أسرع من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر، وهذا ما يؤثر في أدائهم المعرفي المتمثل في العمليات المعرفية كالانتباه وغيره من العوامل التي من شأنها أن تؤثر في عملية الإدراك للحظة الراهنة.

وبمقارنة نتائج هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة يتبين لنا أنها تختلف مع نتائج دراسة كل من دراسة: عبد الفتاح وعطية (2019)، ودراسة نجلاء ناجواني (2019)، ودراسة أماني عبد الله (2017)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس، في حين نجد أن دراسة كل من عبد الله (2013)، ودراسة هبة عيسى (2013) أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

3-9-عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية"، ولاختبار نتائج هذه الفرضية إحصائيا قمنا بحساب الفروق بين متوسطي اليقظة العقلية من التخصص الأبي والعلمي لدى عينة الدراسة، والجدول التالي أدناه يوضح ذلك.

الجدول رقم (09): يمثل دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص

المتغيرات	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	علمي	177	21,64	2,642	5.43	دال عند 0.01
	أدبي	123	19,72	3,251		
الانفتاح نحو الجديد	علمي	177	12,86	1,756	2.85	دال عند 0.01
	أدبي	123	12,19	2,185		
التوجه نحو الحاضر	علمي	177	9,36	2,252	3.05	دال عند 0.01
	أدبي	123	8,47	2,628		
الوعي بوجهات النظر المتعددة	علمي	177	15,30	3,269	4.02	دال عند 0.01
	أدبي	123	13,67	3,706		
الدرجة الكلية	علمي	177	59,16	6,775	5.48	دال عند 0.01
	أدبي	123	54,04	8,679		

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية لصالح التخصصات العلمية، حيث نجد المتوسط الحسابي لتخصص العلمي في بعد التميز اليقظ بلغ (21.64) بانحراف معياري (2.64)في حين بلغ المتوسط الحسابي لتخصص الأدبي (19.72) وبانحراف معياري (3.25)، كما قدرت قيمة T (5.43) عند مستوى دلالة (0.01)، كما جاء بعد الانفتاح نحو الجديد بمتوسط حسابي للعلميين قدر ب(12.86) وبانحراف معياري (1.75)أما المتوسط الحسابي للأدبيين بلغ (12.19) بانحراف معياري (2.02)، وتم إيجاد قيمة T (2.85) عند مستوى دلالة(0.01)، يليه بعد التوجه نحو الحاضر بحيث بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (9.36) وبانحراف معياري (2.25) أما فيما يخص التخصصات الأدبيين قدر المتوسط الحسابي (8.47)بانحراف معياري (2.62)، وقد بلغت قيمة T (3.05) عند مستوى دلالة (0.01) وأخيرا فيما يخص بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة حيث قدر المتوسط الحسابي للعلميين بـ(15.30) وبانحراف معياري مقداره(3.26)، كما بلغ للذكور بـ (13.67) وبانحراف معياري(3.70) وبقيمة T (4.02) عند مستوى دلالة (0.01).

وبلغ المتوسط الحسابي الإجمالي للتخصصات العلمية بـ (59.16)، بينما قدر للتخصصات الأدبية بـ (54.04)، وقدرت قيمة T بـ(5.48) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وعليه تحققت الفرضية.

ويعـزو الباحثـان هـذه النتيجـة إلى طبيعـة المقـررات الدراسـية التي يتناولهـا متعلمي التخصصـات العلميـة فهي تخضـع للتجريـب أكثر وهـذا مـا يخلـق نـوع مـن الحداثـة في الطرائـق التعليميـة، بحيـث تتطلـب هـذه الأخيرة درجـة مـن الانتبـاه والتركيز المسـتمر نحـو المـادة العلميـة المستهدفة من جهة، والتركيز إلى أكثر من عمل واحد من جهة أخرى، وهذا ما يولد لديهم القدرة على الوعي باللحظة الراهنة التي يستطيعون فيها استيعاب المادة العلمية.

بالإضافة أنهم يؤكدون على العملية بدلا من النتيجة أي (كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك)، وهذا بغية الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة لإجراء تلك العملية وصولا للنتيجة، وهذا ما اعتبرته الباحثة (لانجر Langer) من أهم مكونات التي تقوم عليها اليقظة العقلية (دغنوش،2020ص.548).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هبة عيسى (2013) والتي أكدت على وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية لدي عينة الدراسة، في حين اختلفت مع نتائج دراسة أحلام عبد الله (2013)، ودراسة عبد الفتاح وعادل عطية (2019) والتي تشيران إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص.

9-4-عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى/ ثانية/ ثالثة) لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية "، وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج هذه الفرضية من خلال تحليل التباين الأحادي (Anova) توصلنا إلى مايلي:

الجدول رقم (10): يمثل دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي

المتغيرات	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	السنة الأولى	112	20,21	3,120	11.02	دال عند 0.01
	السنة الثانية	100	20,49	2,638		
	السنة الثالثة	88	22,08	3,078		
الانفتاح نحو الجديد	السنة الأولى	112	12,47	2,058	1.95	غير دال
	السنة الثانية	100	12,41	1,913		
	السنة الثالثة	88	12,93	1,892		
التوجه نحو الحاضر	السنة الأولى	112	8,75	2,418	1.97	غير دال
	السنة الثانية	100	8,90	2,537		
	السنة الثالثة	88	9,42	2,357		
الوعي بوجهات	السنة الأولى	112	14,39	3,635	3.22	دال عند

النظر	السنة الثانية	100	14,20	3,519		0.05
	السنة الثالثة	88	15,42	3,352		
الدرجة الكلية	السنة الأولى	112	55,82	8,464	7.91	دال عند 0.01
	السنة الثانية	100	56,00	7,256		
	السنة الثالثة	88	59,85	7,609		

بعد الحصول على نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA أجرينا اختبار المقارنات البعدية بين المتوسطات للفروق الدالة إحصائيا، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح نتائج اختبار المقارنات البعدية LSD

المتغيرات	السنة	العدد	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	1	2	-0.25	غير دال
		3	-1.87	دال عند 0.01
	2	3	-1.59	دال عند 0.01
الوعي بوجهات النظر	1	2	0.19	غير دال
		3	-1.02	دال عند 0.05
	2	3	-1.22	دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) و(12) أنه توجد فروق بين المستويات الدراسية (أولى/ ثانية/ ثالثة) في اليقظة العقلية لدى تلاميذ التعليم الثانوي لصالح المستوى الدراسي الثالث بحيث قدر المتوسط الحسابي الكلي لسنة أولى ثانوي بـ(55.82)، وللسنة الثانية قدر بـ (56.00) بينما لسنة الثالثة قدر بـ (59.85)، وقدرت قيمة (ف) بـ(7.91) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وهذا ما أشار ت إليه نتائج اختبار المقارنات البعدية، وعليه الفرضية تحققت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى اختلاف المقررات الدراسية التي تختلف باختلاف السنوات الدراسية، فكل سنة يكملها المتعلم تساهم في تنمية الوعي والنضج العقلي، وتكسبه نوع من الخبرات في التعامل مع المواقف الجديدة، فنجد متعلم السنة الأولى من التعليم الثانوي يختلف عن متعلم مقبل على اجتياز امتحان البكالوريا ويتمثل هذا الاختلاف في الجانب المعرفي أي درجة الوعي والاستيعاب كيفية التعامل مع طبيعة كل مادة علمية. كما يختلف أيضا متعلم في المرحلة الثانوية على متعلم في مستوى التعليم الجامعي، وهذا ما أثبتته دراسة أماني عبد الله (2017) أن هناك فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التأهل العلمي لصالح المؤهلين علميا (دراسات عليا) مقارنة مع أصحاب البكالوريا والدبلوم العادي. واختلفت مع دراسة نجلاء الناجواني (2019) والتي تأكد على عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة.

-خاتمة:

يمكن القول في الختام أن تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى عالي من اليقظة العقلية وذلك باختلاف الجنس وطبيعة التخصص والمستوى الدراسي، وهذا ما أكدته نتائج التحليل الاحصائي للدراسة الحالية بحيث أن فرضيات الدراسة كلها تحققت، كما يمكن القول اليقظين عقليا يتمتعون بوعي وانتباه أكبر للمثيرات دون إصدار أحكام تقييمية عليها، كما إن انتباههم وإدراكهم لا يتأثر بالخبرات الماضية أو التوقعات المستقبلية، وإنما مرتبط باللحظة الراهنة فقط، وهذا ما يساعد على تنمية مهارات التفكير والابتعاد عن التفكير الآلي، كما نجد أنها تولد لديهم نوع من المرونة في التعامل مع المواقف الجديدة (التعليمية) وسهولة استيعابها.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة يقدم الباحثان مجموعة من التوصيات فيما يلي:

- الاهتمام بالمتغيرات الايجابية لدى المتعلمين.
- إجراء دراسات وصفية تربط بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى مثل التفكير الإبداعي.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية في بيئات تعليمية أخرى، ومراحل دراسية أخرى، ومقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسة.
- إثراء برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية وذلك لتنمية قدراتهم الأكاديمية والتخلص من حالات القلق المصاحبة للامتحانات لا سيما الامتحانات المصيرية كامتحان البكالوريا.
- إثراء المناهج التعليمية بأنشطة تساهم في تنمية اليقظة العقلية لدى المتعلمين.

- قائمة المراجع:

- أبو حسان بلال، لينا. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة اللغة وأحاديها، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- بهنساوي، أحمد فكري. (2020). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، (21)، 227 – 267.
- دغنوش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الايجابي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 9 (9) 533 – 559.
- الرويلي، بشير النمشي. (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية-دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجلة العلوم النفسية والتربوية،3 (7)، 114-130.
- الزغول، عقيل رافع، وصلاحات، محمد علي. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 9 (25) 269 – 295.
- شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الالكتروني، 08 (14)، ص1-13.
- الضبع، فتحي عبد الرحمان، ومحمود، أحمد علي طلب. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (34).
- عبد الله، مهدي أحلام. (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 2 (205) 343-366.
- مجيد عيسى، هبة. (2013). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة، مجلة أبحاث البصرة، 43 (2).
- ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق. (2019). اليقظة العقلية لدى الطلبة ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13(2)، 220 – 234.
- E Gignac, Gilles, Kovacs, Kristof& Reynolds, Matthew. (2017). Distinguishing Between stratified Coefficient Alpha And egOma Hierarchical, SAGE, 1(10), 2- 11.