

انعكاسات نظام التفويج المتبع في ظل الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة
الذهنية للمتعلم

**The repercussions of the grouping system followed in light of the
preventive measures against the outbreak of the Corona virus on the
mental alertness of the learner.**

د. أسماء لشهب.

1 جامعة الوادي، مخبر القياس والإرشاد النفسي، جامعة الجزائر 2 (الجزائر).

lacheheb-asma@univ-eloued.dz

تاريخ النشر: 2023 / 02 / 27

تاريخ القبول: 2022 / 11 / 12

تاريخ الاستلام: 2022 / 11 / 08

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ الثانوي وطلبة الجامعة بولاية الوادي في ضوء بعض المتغيرات وبلغ حجم العينة (100) تلميذا تم اختيارهم عشوائيا من متقن عبد القادر الياجوري قمار، و(100) طالبا جامعيًا تم اختيارهم بنفس الطريقة من بين طلبة السنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس وعلوم التربية (جامعة الوادي)، وبالاعتماد على المنهج الوصفي واستخدام مقياس اليقظة العقلية للشلوي (2018)، وبعد جمع وتحليل النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية واختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات توصلت الدراسة الى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية تبعا لفترة الدراسة (صباحية/مساءية) وتظهر النتائج أن هذه الفروق كانت لصالح الفئة التي تدرس الفترة الصباحية

وعلى ضوء نتائج الدراسة الحالية ومراجعة الدراسات السابقة والارث النظري حول الموضوع، خلص البحث الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات، أهمها: تصميم برامج ارشادية وتدريبية لتنمية مفهوم اليقظة العقلية لدى المتعلم؛ خاصة في ظل النقلة النوعية التي يشهدها التعليم في العالم عامة والجزائر خاصة.
الكلمات المفتاحية: انعكاسات ؛ نظام التفويج ؛ اليقظة الذهنية ؛ المتعلم.

* المؤلف المرسل: د. أسماء لشهب، الإيميل: lacheheb-asma@univ-eloued.dz

Abstract:

The current study aimed to identify the level of mental alertness among a sample of high school and university students in El-Oued in the light of some variables. The method was among the third year bachelor students in the Department of Psychology and Education Sciences (El-Oued University), and based on the descriptive approach and the use of the mental alertness scale (2018), and after collecting and analyzing the results using the arithmetic averages and the “t” test to study the differences between the averages, the study found: Statistically significant differences between the mean scores of the sample members on the scale of mindfulness according to the study period (morning/evening). The results show that these differences were in favor of the group studying the morning period.

In light of the results of the current study and a review of previous studies and the theoretical legacy on the subject, the research concluded with a set of suggestions and recommendations, the most important of which are: Designing guidance and training programs to develop the concept of mental alertness among the learner; Especially in light of the qualitative leap witnessed by education in the world in general and Algeria in particular.

Keywords Reflections; Grouping system; Mental alertness; learner.

1- مقدمة:

ظهر في العقود الأخيرة الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية وانعكاساتها على الوتيرة المدرسية، وذلك بعد أن ثبت علاقة اليقظة الذهنية بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي، وكذا دورها في تحسين المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفيزهم لإظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. كما ثبت أن اليقظة الذهنية تتأثر بكل من الخبرات الفردية، الانتباه والوعي، وتوقعات الفرد الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز؛ الأمر الذي أدى إلى زيادة اهتمام الدارسين والباحثين باليقظة العقلية.

كما تسهم اليقظة الذهنية في زيادة الوعي لانتقاء المثيرات التي تلاءم الفرد من بيئته الخارجية كونها تتيح رؤية أوسع للموقف وكذلك تزيد الفرص لتعلم الخبرات الجديدة؛ حيث تكسب الفرد المرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانات مختلفة وكذلك تركيز انتباهه على كل ما يدور حوله دون الوقوع في الأحكام الانفعالية، وكل ذلك يزيد من جودة عملية التعلم.

وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على انعكاسات نظام التفويج (فترة صباحية/فترة مسائية) المتبع في ظل الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة الذهنية لعينة من تلاميذ الثانوي وطلبة الجامعة بولاية الوادي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

1-1- اشكالية الدراسة:

تهدف التربية الحديثة الى توفير أفضل الفرص للمتعلم لأجل اكتساب أفضل المعارف والمهارات التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتنمية شخصيته ليبلغ أقصى ما يمكنه قدراته واستعداداته من مراحل النضج، وقد سعى المختصون والمسؤولون عن العملية التربوية في مختلف دول العالم الى دراسة كل ما من شأنه التأثير على الوتيرة المدرسية من توزيع للمواد الدراسية والحجم الساعي المخصص لتدريس كل مادة والمناهج الدراسية والأنشطة الصفية واللاصفية....

كما اهتم علماء النفس بدراسة تلك العوامل النفسية التي تساعد على تعزيز وتحفيز عملية التعلم، وركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي تسهم في زيادة المشاركة الإيجابية للمتعلم والرفع من كفاءته وتعد اليقظة الذهنية احداها. حيث تشير الدراسات الى أن اليقظة الذهنية تسهم "في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق" (الهاشم، 2017، 15-16).

فقد أفرز التقدم الكبير في مجال الأبحاث والدراسات المتعلقة بالدماع زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة الذهنية، باعتبار انها تتضمن العديد من الكفاءات أو المقدرات التي بالإمكان تعلمها وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة الذهنية وبلورتها، وفي الوقت ذاته اكدوا على الدور الذي تؤديه الوراثة في تطوير حالة الانتباه والوعي لدى الفرد.

ان كان ذوو الاختصاص قد أجمعوا على كون الانتباه ضروري للتعلم بوصفه عملية سيكولوجية معقدة ناتجة عن مجموعة من العوامل منها ما هو ذاتي(عقلية، قدرات، استعداد، حواس...) ومنها ما يرتبط بالوجدان(الحاجات، الحوافز، التوقع، الخبرات السابقة...)، وأخرى بيئية كالظروف المادية والمعنوية والاجتماعية، وبعضها يخص المثير أي موضوع الانتباه. فان الدراسات الحديثة في علم النفس الإيجابي قد توصلت الى أن الانتباه والوعي للمعلومات يتطلب وجود اليقظة الذهنية. "فاليقظة الذهنية هي الحالة التي في ضوءها يتم تطوير الفرد للحالة الذهنية التي تتميز بالمرونة عند ابداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة، اذ أن اليقظة

الذهنية تساعد على توسيع رؤى الفرد، ما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع، والفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه والوعي" (الهاشم، 2017، 3). بحيث تمكن التلميذ من التكيف مع المواقف والتصرف وفق أنماط سلوكية سوية تساعد على نموه الاجتماعي والمعرفي.

ويؤكد (Albrecht, Albrecht & Cohen, 2012) على أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في ادراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي فيظهر الطالب عددا من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح وكذلك تحسين صورة الجسم، على المستوى الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية وعلى المستوى الأكاديمي تسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أداء الطلاب أكاديميا" (مصطفى، 2019، 376).

بالمقابل، فرضت تداعيات انتشار وباء كورونا الى اعتماد معظم دول العالم إجراءات وقائية لتقادي انتشار هذا الوباء، ومن بين هذه الإجراءات نظام التفويج الذي اعتمده المؤسسات التعليمية والتكوينية في الجزائر؛ بحيث تدرس بعض الأفواج خلال الفترة الصباحية في حين تدرس أفواج أخرى خلال الفترة المسائية. وتسعى الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على جدوى هذا الاجراء من عدمه من خلال طرح التساؤل الرئيسي للدراسة على النحو التالي :

- هل توجد فروق في مستوى اليقظة الذهنية للمتعلمين باختلاف الفترة الدراسية (صباحية/مساءية)؟

2.1- فرضيات الدراسة:

بناء على إشكالية الدراسة والإطار النظري لها، قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

- 1-لا توجد فروق ذات إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة الكلية (طلبة الجامعة وتلاميذ الثانوي) على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية).
- 2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ الثانوي على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة(صباحية/مساءية).

3.1- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى:

-الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الوادي.
-الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي.

-الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الفترة الدراسية(صباحية/مساءية).

4.1- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها، من:

-الفئة العمرية لعينة الدراسة والتي تمثل النسبة الأكثر اتساعاً من المجتمع الجزائري، إضافة الى المرحلة الدراسيتين لأفراد هذه العينة: الثانوية والجامعية.

-قد تلفت نتائج هذه الدراسة انتباه الجهات الوصية على مختلف المراحل التعليمية والتكوينية في الجزائر الى أهمية تصميم برامج ارشادية وتدريبية لتنمية مفهوم اليقظة العقلية لدى المتعلم؛ خاصة في ظل النقلة النوعية التي يشهدها التعليم في العالم عامة والجزائر خاصة.

5.1- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

*اليقظة الذهنية: تم تبني التعريف الاجرائي الذي اعتمده علي محمد الشلوي(2018) في دراسته، والذي عرفها على أنها "الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون اصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي"(الشلوي، 2018، 4). ويستدل عليها بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس اليقظة الذهنية المعتمد في الدراسة .

*تلميذ مرحلة التعليم الثانوي: المراهق المتمدرس بمتقن عبد القادر الياجوري بمدينة قمار(ولاية الوادي) خلال الموسم الدراسي 2021/2022.

*الطالب الجامعي: هو ذلك الطالب بالسنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس المدرسي وارشاد توجيه بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي خلال الموسم الجامعي 2021/2022.

6.1- حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة الحالية بالآتي:

-الحدود البشرية: شملت (200) فردا مقسمين مناصفة بين طلبة الجامعة وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

-الحدود المكانية: متقن عبد القادر الياجوري وجامعة الشهيد حمة لخضر بولاية الوادي .

- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2021-2022 .

-كما وتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكومترية، والمنهج المعتمد.

2- الاطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الاطار النظري:

-تعريف اليقظة العقلية:

بالرغم من تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية خلال العشرين سنة الماضية الا أنها لا تزال مفهوما غير معروف، ويقظة الذهن أو العقل تتيح للأفراد أن يستجيبوا للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة، وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يتخذ خطوة للوراء، ويرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلا من اختيار التركيز على الانتباه لمثيرات محددة؛ ولذا اختلفت النظرة لليقظة الذهنية، فأحيانا ينظر اليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو سمة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي.

وقد تعددت تعريفات اليقظة الذهنية بوصفها مفهوما نفسيا، حيث تمحورت معظم هذه التعريفات لليقظة الذهنية على أنها عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم اصدار أحكام تقييمية عليها(الوليدي، 2017، 46).

كما عرفت اليقظة الذهنية على أنها "الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون اصدار أحكام، وذهب (كتلر، 2013) الى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه الى المتغيرات البيئية من غير اصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل"(الشلوي، 2018، 4-5).

وعرفها" (Hassed, 2016) من المنظور التطبيقي كونها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء. كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد" (مصطفى، 2019، 375).

في حين رأت (Kettler, 2013, 4) بأنها "طريقة في التفكير تركز على الانتباه لبيئة الفرد ومشاعره الداخلية دون إصدار أحكام، بما يمكنه من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية لها" (مصطفى، 2019، 375).

من التعريفات السابقة يتضح أنها ركزت على ضرورة الوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد عن طريق المراقبة المستمرة لها، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلا من الانشغال بالخبرات الماضية مع تقبلها دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها.

وتبنت هذه الدراسة تعريف اليقظة الذهنية الذي ينص على كونها تمثل "حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد لحظة وقوعها سواء كانت خبرات جسمية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي (مصطفى، 2019، 373).

-خصائص اليقظة الذهنية:

أشار كابت زان (Kabat-Zinn, 1990) الى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة الذهنية هي (الهاشم، 2017، 16):

الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

التعاطف: ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

التفتح: ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الأخيرة.

-أبعاد اليقظة العقلية:

قام (بيير، 2004) بتحديد أبعاد اليقظة العقلية، كالتالي (الشلوي، 2018، 5):

1-الملاحظة: **Observation** وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والانفعالات.

2-الوصف: **Description** ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

3-التصرف بوعي **Actwith awareness**: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.

4-عدم اصدار الأحكام: **Non-judgment** ويعني عدم اصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

5-عدم التفاعل: **Non-interactive** ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

-فوائد اليقظة الذهنية:

أشار ميس (Mace, 2008) الى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، وكراهية الذات). اذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

وأن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي(الهاشم، 2017، 15-16):

1-تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

2-تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

3-تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.

4-تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

5-تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.

وأوضح دوير (Deurr, 2008) أنه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال ادراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لليقظة فوائد نفسية وفسولوجية وتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن (الهاشم، 2017، 16).

2.2- الدراسات السابقة:

*دراسة الوليدي(2017): والتي هدفت الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت الى معرفة العلاقة بين هذه الأخيرة والسعادة النفسية، وكذا إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وقد شملت عينة البحث (275) طالبا وطالبة، منهم (137) طالبا و(138) طالبة، بمتوسط عمر قدر ب(20.44). وبالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وباستخدام مقياس اليقظة العقلية الذي أعده (ايرسمان ورومير، 2012) وترجمه وقننه على البيئة العربية علي بن محمد الوليدي(2017)، ومقياس السعادة النفسية تعريب أبو هاشم(2010). وخلصت نتائج الدراسة الى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وكذا وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة احصائيا في الدرجة الكلية وبقيّة الأبعاد، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العلية، ولصالح الاناث، كما خلصت النتائج الى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط(الوليدي، 2017، 42).

*دراسة الهاشم (2017): والتي هدفت الى التعرف على درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية

للمعلمين من وجهة نظرهم. وقد بلغ حجم عينة الدراسة (313) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، ولجمع البيانات استخدمت أداتان: الأولى لقياس درجة ممارسة المعلمين لسلوك المواطنة التنظيمية، وتوصلت الدراسة الى جملة من النتائج، أهمها:
-وجود درجة متوسطة من اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان عينة الدراسة.

"-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة توافر اليقظة الذهنية ودرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس. في حين كانت هناك فروقا دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح فئة الدراسات العليا ولتغير الخبرة ولصالح أصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات فأكثر بالنسبة لدرجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان" (الهاشم، 2017، س).

-وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح فئة الدراسات العليا ولتغير الخبرة ولصالح أصحاب الخبرة 10 سنوات فأكثر بالنسبة لممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في عمان لسلوك المواطنة التنظيمية.

-توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الدرجة الكلية لدرجة توافر اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لدرجة سلوك المواطنة التنظيمية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون) 0.78).

*دراسة مصطفى(2019): والتي هدفت الى التعرف على فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتكونت عينة البحث من (11) طالبا من المعاقين بصريا المسجلين بجامعة الملك خالد بمدينة أمها في المملكة العربية السعودية بمتوسط عمري قدر بـ(21.18) سنة، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية ضمت ستة طلاب وأخرى ضابطة شملت خمسة طلاب، وبالاعتماد على المنهج شبه التجريبي وباستخدام المقياس الشامل لليقظة العقلية اعداد (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013) وتعريب الباحث، ومقياس صورة الجسم والبرنامج التدريبي اللذان أعدهما الباحث، توصلت الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم والقائم

على اليقظة العقلية في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية (مصطفى، 2019، 364).

*دراسة العصافرة (2021): والتي هدفت الى دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، وكذلك التعرف على مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا. ولتحقيق أهداف الدراسة. تم تطوير وتطبيق مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالبة وطلبة السنة الأولى المتحقين بتخصص العلوم التربوية في الجامعة الإسلامية بمنيسوتا. وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا. وأوصى الباحث الى اجراء برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية وجودة الحياة (العصافرة، 2021، 407).

3 - الطريقة والأدوات:

- 1.3. منهج الدراسة: أعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، فهو الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، إذ استخرجنا عينة الدراسة من هذا الواقع ثم قمنا بالمقارنة بين استجابات أفرادها.
- 2.3. عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة بلغ حجمها (100) تلميذا تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من متقن عبد القادر الياجوري قمار، و(100) طالبا جامعيًا تم اختيارهم بنفس الطريقة من بين طلبة السنة الثالثة ليسانس بقسم علم النفس وعلوم التربية (جامعة الوادي)؛ وقد تم اختيار نصف أفراد العينة الكلية للدراسة من بين الدارسين في الفترة الصباحية، في حين اختير النصف الثاني ممن يدرسون في الفترة المسائية.
- 3.3. أدوات جمع البيانات: لغرض الدراسة تم تبني مقياس اليقظة العقلية للشلوي (2018).
- 4.3. الأساليب الإحصائية: اعتمدت الدراسة اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين لعينتين غير متساويتين لدراسة دلالة الفروق في درجات أفراد العينة، ونشير إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" SPSS.

4- النتائج ومناقشتها:

باستعمال أدوات جمع البيانات السابقة الذكر وبعد معالجتها إحصائياً توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة الكلية (طلبة الجامعة وتلاميذ الثانوي) على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)". ولتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (01) يوضح النتيجة المتوصل إليها:
جدول (01) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة الكلية على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)

اليقظة الذهنية	فترة الدراسة الصباحية	فترة الدراسة المسائية	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد أفراد العينة الكلية	100	100	200	9.36	2.8	دال	لصالح فئة الفترة الصباحية
المتوسط الحسابي (م)	58.44	50.01					
الانحراف المعياري (ع)	5.49	7.12					

يوضح الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة مقدرة بـ(9.36) وهي أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ لذا فهي دالة إحصائية وعليه يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول بديلها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة الكلية (طلبة الجامعة وتلاميذ الثانوي) على مقياس اليقظة الذهنية تبعا لفترة الدراسة (صباحية/مساءية) وتظهر النتائج أن هذه الفروق كانت لصالح الفئة التي تدرس الفترة الصباحية؛ بمعنى أن مستوى اليقظة الذهنية كان أكثر ارتفاعا لدى أفراد العينة الذين يدرسون في الفترة الصباحية مقارنة بنظرائهم الذين يدرسون في الفترة المسائية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لمنظور (Kabat - Zinn, 1990) في تعريفه اليقظة الذهنية، حيث يرى بأنها تشير "إلى تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن الانتباه عن قصد بهدف خفض شرود العقل (التأثيرات السلبية لشرود العقل)، ومن ثم فاليقظة العقلية تشير إلى عدم إصدار حكم عقلي، والوعي باللحظة الحاضرة (الوعي المتمركز على الحاضر) حيث أن كل فكرة أو شعور أو إحساس يتم قبولها والاعتراف بها" (الوليدي، 2017، 46). فقد أثبتت الدراسات أن حدوث الانتباه لدى الأفراد يتطلب الراحة؛ حيث "يرتبط التيقظ والانتباه بالراحة، في حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية، وضعف القدرة على تركيز الانتباه، فالطفل الذي لم ينل حظاً وافراً من النوم، انهماكه نشاط بدني أو ذهني متواصل يكون أقل انتباهاً داخل حجرة الدرس" (سعادات، 2016، 22).

2.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (02) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلبة الجامعة على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)

اليقظة الذهنية	فترة الدراسة الصباحية	فترة الدراسة المسائية	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد الطلبة	50	50	100	6.61	2.8	دال	لصالح فئة الفترة الصباحية
المتوسط الحسابي (م)	59.40	50.56					
الانحراف المعياري (ع)	6.31	7.13					

يبين الجدول رقم (02) أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9.36) وهي أكبر من القيمة الجدولة (2.8) عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وعليه يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول بديلها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة على مقياس اليقظة

الذهنية تبعا لفترة الدراسة (صباحية/مساءية) وتظهر النتائج أن هذه الفروق كانت لصالح الطلبة المبرمجة حصصهم الدراسية خلال الفترة الصباحية؛ بمعنى أن مستوى اليقظة الذهنية لديهم كان أكثر ارتفاعا من نظرائهم الذين يدرسون في الفترة المسائية.

وتبين قيمتي المتوسطين الحسابيين (59.40) و(50.56) أن طلبة الجامعة عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مقبول على العموم من اليقظة الذهنية اذا ما قورن هذين المتوسطين بالمتوسط الحسابي للمقياس المعتمد في الدراسة الخالية والمقدر بـ(45) درجة، علما أن درجات المقياس تتراوح بين القيمتين (15 و75).

وتتشابه هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة عزيز وقاسم وكريم (2017) التي هدفت الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغيري الجنس (ذكر، أنثى) والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (100) طالب وطالبة، وكشفت نتائجها بأن لطلبة الجامعة مستوى جيد من اليقظة العقلية، في حين توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية للطلبة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي (المرشود، 2020، 16).

ويمكن تفسير كون متوسط درجات أفراد عينة الدراسة الحالية أقل منه لدى أفراد عينة دراسة عزيز وزميليه، الى كون هذه الأخيرة قد أجريت قبل تفشي وباء كورونا عكس الدراسة الحالية؛ وقد جزمت جميع الدراسات التي تناولت تداعيات جائحة كورونا على أثارها السلبية على الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية للفرد ناهيك عن الجوانب الصحية والاقتصادية.

3.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ الثانوي على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (03) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (03) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على مقياس اليقظة الذهنية باختلاف فترة الدراسة (صباحية/مساءية)

اليقظة الذهنية	فترة الدراسة الصباحية	فترة الدراسة المسائية	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	50	50	100	6.72	2.8	دال	لصالح فئة الفترة الصباحية
المتوسط الحسابي (م)	57.42	49.46					
الانحراف المعياري (ع)	4.38	7.14					

نقرأ من الجدول رقم (03) أن القيمة المحسوبة لـ "ت" (9.36) أكبر من القيمة الجدولة (2.8) عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبناء عليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول بديلتها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على مقياس اليقظة الذهنية تبعا لفترة الدراسة (صباحية/مساءية)، وتظهر النتائج الواردة في ذات الجدول أن هذه الفروق كانت لصالح الفئة التي تدرس الفترة الصباحية؛ بمعنى أن مستوى اليقظة الذهنية كان أكثر ارتفاعا لدى أفراد العينة الذين يدرسون في الفترة الصباحية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (57.42) مقارنة بنظرائهم الذين يدرسون في الفترة المسائية والذين لم يتجاوز المتوسط الحسابي لدرجاتهم (49.46).

ويمكن تفسير هذه الفروق بكون اليقظة الذهنية تعرف بأنها "شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الانسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، اذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بأبعاد الانسان عن الشعور بفقدان السيطرة، فضلا عن زيادة التركيز لديه" (الهاشم، 2017، 14)، وكل ذلك يرتبط لا محالة بالإرهاق، ففي الفترات المسائية يشعر الفرد وخاصة المراهق بالارهاق والتعب عكس الفترة الصباحية والتي تلي مباشرة فترة النوم الليلي أين يشعر الانسان بالنشاط والحيوية بعد قضاء ساعات من النوم.

بل أنه من أعراض الإصابة بالارهاق –طبعاً حسب درجة الإرهاق- أن يشعر المرء بالاعياء والنعاس وضعف في التركيز ومشاكل في الذاكرة القصيرة حيث تقل قدرته على الحفظ وتخزين المعلومات الجديدة، فتختل بذلك قدرته على رؤية الأمور بوضوح وبالتالي تضطرب قدرته على اتخاذ القرارات وعدم اصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

5-الخلاصة:

يتفق أهل الاختصاص أن الانتباه في المهام الجديدة يتطلب بذل مجهود كبير واستنفار طاقة خاصة، كما يتطلب بذل مجهود الفهم واكتساب معارف جديدة كما يحدث في القراءة والحساب؛ وقد برهن (Lambert, 1993) أن تجنب الانتباه خلال اليوم هو جد متغير حسب نوع الدرس الذي يسبق قياس الأداء، حيث لاحظ أن الانتباه يتغير من مادة لأخرى بحيث يتأثر الانتباه الموجه للمادة اللاحقة في الدراسة بما تم تجنبه من انتباه للمادة السابقة، حيث أراد أن يثبت العلاقة الارتباطية بين الانتباه وتوزيع المواد الدراسية على اليوم والأسبوع، فتوصل الى أنه من الصعب تحديد التأثير الحقيقي على الانتباه عند التلميذ ومنه على التعلم، هل هو جدولة المواد بطريقة ما أو الزمن المتاح لهذه المواد وهل بذلك يقاس تأثير اليوم الدراسي أو آثار محتويات الدروس.

وترى لانجر "أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها الذي شرحت فيه كيف يحاول الانسان أن يطور فنا خاصا يعيش اللحظة، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى تشتيت انتباهه(مطلبك، 2019، 652).

- الاحالات والمراجع:

- الشلوي، علي محمد(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 19. 1-24.
- العصافرة، إيهاب علي(2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمنيسوتا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 29(6). 419-407.
- الهاشم، أماني عبد الله عقله(2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الشرق الأوسط: الأردن.
- الوليدي، علي بن محمد(2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. العدد 28. 41-68.
- سعدات، محمود فتوح محمد (2016). اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط (صعوبات التعلم النمائية).
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق(2019). فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية. العدد 62. 363-454.
- المرشود، جوهرة صالح(2020). الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز. 28(9). 1-45.