اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: دراسة مقارنة بين الذكور والإناث

إعداد

علا كمال أبوزيد

إشراف

أد/ محمد حسين سعيد
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة بني سويف

أد/ مروة مختار بغدادي
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة بني سويف

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى معرفة مستوي اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من الذكور والإناث ومعرفة الفروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة بلغت (١٩٥) من تلاميذ المرحلة الابتدائية (٦٩) إناث، (١٢٦) ذكور بمدرسة طه حسين الابتدائية، ومدرسة جمال عبد الناصر الابتدائية بمحافظة بني سويف، في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وتراوحت أعمارهم بين (١١_١٢) عام بمتوسط عمري بلغ (١١.٨) سنة وانحراف معياري بلغ (١.٢)، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (مروة مختار بغدادي، ٢٠١٨)، وباستخدام المتوسطات الحسابية واختبار "ت" للعينات غير المرتبطة، وأسفرت نتائج البحث على انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الذكور والإناث، فيما عدا بعد الوعي بالخبرات الخارجية لصالح الذكور والإناث حيث كانت نسبة متوسطهم فيه مرتفعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، تلاميذ المرحلة الابتدائية، النوع (الذكور والإناث).

Mindfulness of primary school students: A comparative Study Between Males and Females

Ola Kamal Abu Zeid (PhD researcher), Prof. D. Mohamed Hussein Saeed, Professor of Educational Psychology at the Faculty of Education, Beni Suef University, Prof. D. Marwa Mukhtar Baghdadi, Professor of Educational Psychology, Faculty of Education, Beni Suef University.

Abstract:

The current research aimed to identify mindfulness level among primary school students of males and females and to identify mindfulness differences among males and females of (195) primary school students (69 females, 126 males) at Taha Hussein primary school and Gamal Abdel Nasser primary school in Beni-Suef, at second semester 2023-2024, their ages ranged (11-12) years with age mean (11.8) years and standard deviation (1.2). The descriptive approach was used, and mindfulness scale by Marwa Mukhtar Boghdady (2018) was applied, and by means and t-test for unrelated samples, the research results indicated a lower level of mindfulness of males and females, except for the dimension of awareness of external experiences in favor of males and females, where their percentage mean in it was high, and there were no significant differences between males and females in mindfulness.

Keywords: Mindfulness, primary school students, gender (males and females).

مقدمة:

تعد اليقظة العقلية حالة ذهنية تتميز بالمرونة والانفتاح والوعي بوجهات نظر وأراء الآخرين، كما تمثل مدخلاً لتحسين الانتباه والتنظيم الانفعالي، بداية من مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الرشد، وهي الوعي والمراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية الحاضرة دون الماضية او المستقبلية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وتقبلها كما هي بالواقع، بدون إصدار تقييمات او احكام (Rosenstreich & Ruderman, 2017). وتؤثر اليقظة العقلية في جوانب الشخصية؛ الانفعالية والاجتماعية والمعرفية والجسمية، حيث تجعل التلاميذ اكثر واعياً بالواقع وأكثر إيجابية وفاعلية في مواقف التعلم وفهماً للانفعالات وردود افعال الآخرين، وأكثر انفتاحاً على البيئة وتقبلاً للأفكار والخبرات الجديدة، كما تحسن القدرة على الفهم وحل المشكلات والانتباه والوعي بالذات والحالة المزاجية وتحد من الشعور بالضغط والقلق (Norman, 2017).

وفي السنوات الأخيرة ظهر الاهتمام باليقظة العقلية لدورها في تحسين الانتباه وخفض التوتر والحالة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يفيد التدريب عليها في تحسين فى كثير من النواحي السلوكية والمعرفية، كما تعد التدريبات القائمة على اليقظة العقلية من احدث الأساليب والمداخل في التعامل مع التلاميذ حيث تستهدف إلى زيادة الوعي، والانتباه المقصود، وتعزيز الملاحظة، وعدم الحكم بجانب الحد من الاستجابات الآلية او الأوتوماتيكية (Meppelink & Bogels, 2016). وتعتبر اليقظة العقلية مدخلاً جديداً للتدخل في معالجة العديد من الاضطرابات، حيث تتضمن التعلم بالخبرة من خلال فترات صمت من الجلوس او التأمل او المشي البطيء والانتباه المتعمد للأنشطة اليومية، على الرغم من أن الاسترخاء غالباً ما يتضمن فى ممارسات اليقظة إلا أنه ليس الهدف الوحيد من هذه الممارسة، بينما يعد النشاط الأساسي هو المعالجة القائمة على المعرفة والقصد، والتى تتحدد في الانتباه للحظة الراهنة مع الانفتاح، وتوجيه الخبرات، والتقبل (Bishop et al., 2004).

مشكلة البحث:

يؤكد (Albrecht & Cohen, 2012) على أن اليقظة العقلية تساعد التلاميذ في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل أوضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوي النفسي فيظهروا عدد من الصفات الإيجابية كالتعاطف والرحمة والتسامح، وعلى المستوي الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية، وعلى المستوى الأكاديمي تسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أدائهم اكاديمياً. ويرى (Prowse, et al., 2013) أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تسهم بشكل فعال في تحسين الشعور بالذات، وهذا مايتفق مع (Mace, 2008) أن التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية تفيد في الحد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية ومشكلات التعلق، وهو ما يتفق مع Deurr, (2008) الذي يرى أن اليقظة العقلية تفيد في خفض الضغوط النفسية ومواجهة القلق والاكتئاب النفسي والتفكير الإجترارى، ولها أيضاً أهمية فسيولوجية تتمثل في خفض الألم المزمن، وتحسين الوظائف المناعية، والتغلب على اضطرابات النوم. فالتلاميذ الذين يمارسون اليقظة العقلية لديهم رضا أكبر عن الحياة وضجر أقل من خلال زيادة الوعي ونشر المزيد من الإستراتيجيات الموجهه نحو الاستقلالية، بينما التلاميذ ذوي اليقظة العقلية المنخفضة يعانون من الملل وانخفاض الرضا عن الحياة من خلال الاجترار والافتقار إلى استراتيجيات التحفيز الذاتي (Waterschoot, et al., 2021,5). ويرى أيضاً (فتحي محمود الضبع، ٢٠١٦) أن التلاميذ اليقظين عقليا يمكنهم السيطرة على البيئة بصورة جيدة، وأيضاً يمكنهم الانفتاح على المعلومات الجديدة، وإبتكار فئات جديدة، ويكون لديهم بدائل عديدة في حل المشكلات التي يمكن أن تواجههم باستخدام تلك الخبرات السابقة. فالخبرات السابقة للتلاميذ يكون لها أهمية في بناء تعلم جديد، وذلك بعد فحصها وتناولها من جوانب جديدة؛ كما يؤكد (Meiklejohn, et al., 2012) أن اليقظة العقلية تزيد من قدرات التلاميذ داخل الفصل الدراسي في التنظيم الذاتي للانتباه والانفعالات.

وقد تناولت الكثير من الدراسات الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية ولكن اختلفت نتائج تلك الدراسات، فنجد دراسة (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) والتي أظهرت عدم

وجود فروق دالة إحصائيًا ترجع لمتغير النوع، وكذلك دراسة ((Bajaj, et al.2016) والتي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ودراسة (هبه جابر عبد الحميد، ٢٠١٨) التي أظهرت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، وهناك دراسات آخرى توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الذكور منها دراسة (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائياً تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، وأيضاً دراسة (ماجد احمد المالكي، ٢٠١٩) والتي بينت وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور. ودراسات آخري أكدت على وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الإناث كدراسة (محمد علي صلاحات، ٢٠١٨) والتي بينت وجود فروق فى اليقظة العقلية وفقاً للنوع لصالح الإناث. وأيضاً نتائج دراسة (علي بن محمد الوليدي، ٢٠١٧) والتي بينت فروق دالة إحصائياً بين النوعين فى اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الإناث.

ومن هنا نبعت مشكلة البحث الحالي، والتي يمكن صياغتها في الاسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوي اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من الإناث؟

السؤال الثاني: ما مستوي اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من الذكور؟

السؤال الثالث: ما الفروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من الذكور والإناث، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أهمية البحث:

أولًا: الأهمية النظرية:

قد يفيد البحث في مراجعة عدد من البحوث والدراسات التى تناولت اليقظة العقلية كما تتضح أهمية البحث الحالي في ارتباطه بالمرحلة العمرية، والتي يتعرض من خلالها التلميذ

للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية، والاجتماعية، كما أن هذه المرحلة التى يمر بها تلاميذ التعليم الابتدائي تفتقر للأبحاث والدراسات المرتبطة باليقظة العقلية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من الذكور والإناث، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والذي بدوره يمكن أن يقود إلى دراسات جديدة، ووضع الخطط والبرامج التدريبية لتنمية اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وبناء مقياس لليقظة العقلية.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية: تعرف اليقظة العقلية وفق نموذج (Johnson, et al., 2006) الذي تضمن ثمانية أبعاد تشير إلى الوعي بالانفعالات الناشئة داخل التلميذ وما يحيط به، والوعي باللحظة الراهنة، وتقبله لذاته، وإدراكه لأخطائه، والقدرة على التراجع عن الأفكار، والانفعالات السلبية، والتحرر من الخبرات والمعلومات السلبية. وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليه التلميذ في مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد.

الوعي بالخبرات الداخلية: الوعي بالانفعالات الناشئة داخل التلميذ نتيجة مروره بخبرات، ومواقف مختلفة يعبر عنها بصورة انفعالات كالفرح والسعادة.

الوعي بالخبرات الخارجية: الوعي بما يحيط التلميذ من بيئة فيزيقية، ويعكس رغبته، واستعداده، وميله إلى اكتساب خبرات من البيئة المحيطة به سواء كانت سارة او غير سارة.

التصرف بوعي: ويقصد به التركيز على اللحظة الراهنة في مقابل الاستغراق في الماضي والانشغال بالأحداث المستقبلية.

التقبل وعدم إصدار الأحكام: وهو تعاطف التلميذ مع ذاته، وإدراكه لأخطائه، ونقاط ضعفه، وتقبله لانفعالاته، وأفكاره ومشاعره دون نقد أو حكم.

عدم التمركز واللاتفاعلية: وهو عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية أو الاستغراق فيها أو القلق نحوها.

الانفتاح: هي القدرة على السماح بوجود الأفكار والانفعالات السلبية، والتحرر منها.

النسبية: أدراك أن الأفكار ذاتية وشخصية وعابرة ووقتية، وهى ليست حقائق مؤكدة.

البصيرة: فهم التلميذ لانفعالاته، وأفكاره من منظور أوسع.

تلاميذ المرحلة الابتدائية: هم مجموعة من التلاميذ والتلميذات في المرحلة الابتدائية في محافظة بني سويف تتراوح أعمارهم من (١١) إلى (١٢) سنة.

محددات البحث:

تتحدد نتائج هذا البحث الحالي بعدد من المحددات والتي يمكن مناقشة النتائج الخاصة بالبحث من خلالها وإمكانية تعميمها في ضوئها وتتمثل هذه المحددات فيما يلي:

١- **المحددات البشرية:** تتمثل في عينة البحث الحالي البالغ عددها (١٩٥) من تلاميذ المرحلة الابتدائية (٦٩) من الإناث، و(١٢٦) من الذكور.

٢- **المحددات الجغرافية:** اتخذ هذا البحث من مدارس المرحلة الابتدائية بمحافظة بني سويف، مدرسة طه حسين الابتدائيه، ومدرسة جمال عبد الناصر الابتدائية ميداناً جغرافياً للبحث في إجراءاته الميدانية.

٣- **المحددات الزمنية:** تتمثل فيي الفترة الزمنية التي تم تطبيق أدوات البحث خلالها، فقد تم تطبيق ادوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣_ ٢٠٢٤.

الدراسات السابقة:

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

فهدفت دراسة (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (النوع والتخصص)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ديالي في العراق (٢١٦) ذكور، و(٢٨٤) إناث و(٣٢٠) من طلبة التخصصات الإنسانية و(١٨٠) من طلبة التخصصات العلمية، وبينت النتائج مستوى اليقظة

العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير النوع (ذكور وإناث) لصالح الذكور. وهدفت دراسة (علي بن محمد الوليدي، ٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالب وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالب، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين النوعين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات.

وهدفت دراسة (هبه جابر عبد الحميد، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث. وهدفت دراسة (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، وتكونت العينة من (٦٠٠) طالباً وطالبة، وقد أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطًا لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا ترجع لمتغير النوع والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي. كما هدفت دراسة (ماجد احمد المالكي، ٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٨٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين بواقع (١٣٢) طالباً من المتفوقين، و(١٤٨) طالبة من المتفوقات بالصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير النوع لصالح الذكور.

فروض البحث:

في ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقه يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

الفرض الأول: مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الإناث متوسط.

الفرض الثاني: مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الذكور متوسط.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

منهجية البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

أ_ عينة الخصائص السيكومترية:

اشتملت عينة الخصائص السيكومترية على (٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة طه حسين الابتدائية، ومدرسة جمال عبد الناصر الابتدائية بمحافظة بني سويف.

ب_ عينة البحث الاساسية:

اشتملت عينة البحث الاساسية على (١٩٥) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، (٦٩) من الإناث، (١٢٦) من الذكور، بمتوسط عمري بلغ (١١.٨) سنة وانحراف معياري بلغ (١.٢) بمحافظة بني سويف، بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣ -٢٠٢٤. ويوضح جدول (١) تفصيل ذلك

جدول(١)

توزيع عينة البحث وفق عينة النوع

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكور	١٢٦	%٦٤.٦١
إناث	٦٩	%٣٥.٣٨
إجمالي	١٩٥	%١٠٠

أدوات البحث:

مقياس اليقظة العقلية: إعداد (مروة مختار بغدادي، ٢٠١٨):

أولا: مقياس اليقظة العقلية:

يتكون المقياس من (٢٥) مفردة موزعة على ثمانية أبعاد وهي: البعد الأول: الوعي بالخبرات الداخلية ويشتمل علي (٣) مفردات، البعد الثاني: الوعي بالخبرات الخارجية ويشتمل علي (٣) مفردات، البعد الثالث: التصرف بوعي ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الرابع: التقبل عدم إصدار الأحكام ويشتمل على (٣) مفردات، البعد الخامس: عدم التمركز واللا تفاعلية ويشتمل على (٣) مفردات، البعد السادس: الانفتاح ويشتمل على (٤) مفردات، البعد السابع: النسبية ويشتمل على (٣) مفردات، البعد الثامن: البصيرة ويشتمل على (٣) مفردات، ويتم تقدير الاستجابة على المقياس في ضوء مقياس ليكرت سداسي يتراوح من (١) إلى (٦) يختار التلميذ التقدير وفق انطباق العبارة عليه (١_ ٢_ ٣_ ٤_ ٥_٦).

صدق المقياس:

قامت معده المقياس باستخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الاساسية، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، واستخدام محك "كايزر" لاستبقاء المفردات ذات التشعبات المتساوية أو الأكبر من (٠.٣)، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثمانية عوامل تشبعت عليها (٢٥) مفردة، وتراوحت قيم الجذور الكامنة لها من (١.٠٢) إلي (٤٠.١٣)، كما تراوحت قيم التباين المفسر من (٥.٩٧) إلى (١٥.٠٦).

ثبات المقياس:

قامت معده المقياس باستخدام طريقة " ألفا كرونباخ" لتقدير ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، والذي بلغت قيمته (٠.٨١)، (٠.٨٠)، (٠.٨٠)، (٠.٨٤)، (٠.٨٣)، (٠.٨٥)، (٠.٨١)، (٠.٨٢) للأبعاد: الوعي بالخبرات الداخلية، الوعي بالخبرات الخارجية، التصرف بوعي، التقبل وعدم إصدار الأحكام، عدم التمركز اللاندفاعية، الانفتاح، النسبية، البصيرة على التوالي، وهي قيم مرتفعة يمكن الاعتماد عليها.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية فى البحث الحالي:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

تم تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية والتي بلغت (٤٠) تلميذ وتلميذة بمدرسة طه حسين الابتدائية، ومدرسة جمال عبد الناصر الابتدائية، وتم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين ٠.٥٠إلى ٠.٥٧ للوعي بالخبرات الداخلية، بين ٠.٤٩إلى ٠.٥٥للوعي بالخبرات الخارجية، ٠.٤٦إلى ٠.٥٣ للتصرف بوعي، و٠.٥٥إلى ٠.٦٣ للتقبل وعدم إصدار الأحكام وبين ٠.٤٩ إلى ٠.٦٠ لعدم التمركز واللاتفاعلية، وبين٠.٥٧إلى٠.٦٦ للانفتاح، وبين ٠.٦٥إلى٠.٧٥ للنسبية، وبين ٠.٥٩إلى ٠.٦٥ للبصيرة. كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك جدول(٢)

جدول(٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوي الدلالة
الوعي بالخبرات الداخلية	٠.٥٥	٠.٠١
الوعي بالخبرات الخارجية	٠.٥٣	٠.٠١
التصرف بوعي	٠.٤٩	٠.٠١
التقبل وعدم إصدار الأحكام	٠.٦٠	٠.٠١
عدم التمركز واللاتفاعلية	٠.٥٩	٠.٠١
الانفتاح	٠.٦١	٠.٠١
النسبية	٠.٧٣	٠.٠١
البصيرة	٠.٦٣	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى دلاله٠.٠١ فقد تراوحت بين (٠.٤٩) إلى (٠.٧٣).

ثانياً: ثبات مقياس اليقظة العقلية:

تم تقدير الثبات باستخدام "ألفا كرونباخ"، والتجزئة النصفية في حالة الأبعاد ذات المفردات الزوجية، وتلك الأبعاد ذات المفردات الفردية لاختلاف قيم الثبات في الحالتين، وذلك لأن معادلة سبيرمان–براون تستخدم بصورة صحيحة عند تساوي عدد بنود الأسئلة الفردية مع عدد بنود الأسئلة الزوجية، وإذا كان إجمالي عدد بنود الاختبار فرديا (2n+1)؛ فإنه لا يمكن أن يتساوى عدد بنود نصفي الاختبار، وفي هذه الحالة يجب استخدام الصيغة التالية

$$\rho = \frac{r\left(\sqrt{r^2 + 2c(1-r^2)} - r\right)}{c(1-r^2)}$$

حيث: $c = 2p\ (1-p)$. p = نسبة عدد بنود النصف الأول للاختبار بالنسبة للعدد الكلي لبنود الاختبار. وإذا كان الاختبار يحتوي على عدد فردي من البنود (2n+1) فإن $p = n/(2n+1)$ ، **كما يمكن حساب ذلك باستخدام برنامج SPSS** (محمد حسين سعيد، ٢٠٢٤). ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس.

جدول(٣)

قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة الفا كرونباخ

الأبعاد	ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الوعي بالخبرات الداخلية	٠.٨١	٠.٨٥
الوعي بالخبرات الخارجية	٠.٨٠	٠.٨٨
التصرف بوعي	٠.٨٠	٠.٨٧
التقبل وعدم إصدار الأحكام	٠.٨٤	٠.٨٩
عدم التمركز	٠.٨٣	٠.٨٥

واللاتفاعلية		
الانفتاح	**٠.٨٥**	**٠.٨٩**
النسبية	**٠.٨١**	**٠.٨٧**
البصيرة	**٠.٨٢**	**٠.٨٦**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس قيم مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها فقد تراوحت بين ٠.٨٠ إلى ٠.٨٥.

ثالثاً: صدق مقياس اليقظة العقلية:

تم استخدام صدق المحك حيث بلغت قيم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية، والتي بلغت (٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة طه حسين الابتدائية، ومدرسة جمال عبد الناصر الابتدائية بمحافظة بني سويف في هذا المقياس، ودرجاتهم في مقياس اليقظة العقلية إعداد (رضا محروس السيد، ٢٠٢١) (٠.٦٧) وهي قيم دالة عند مستوى دلاله (٠.٠١).

الأساليب الاحصائية:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للمتوسط (قيمة المتوسط ÷ النهاية العظمي) × ١٠٠ واختبار "ت" للعينات غير المرتبطة، وتمت جميع المعاملات الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS (V20).

نتائج البحث وتفسيرها:

١- **للتحقق من صحة الفرض الأول** الذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الإناث متوسط، تم حساب المتوسط الحسابي كما هو موضح بجدول(٤).

جدول(٤)

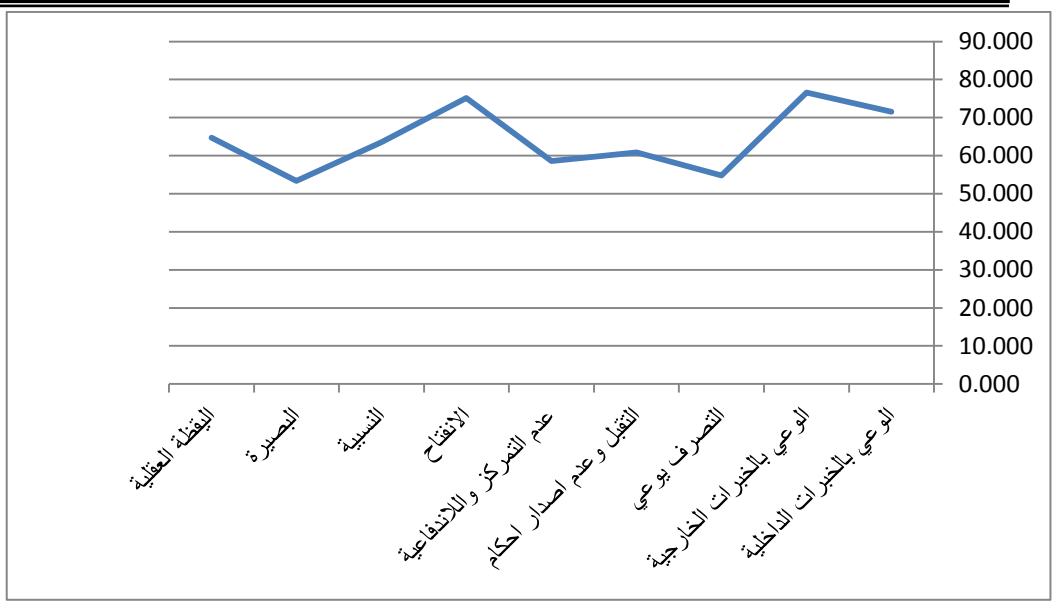
النهايات العظمي والنسبة المئوية للمتوسط في أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة الإناث (ن= ٦٩)

اليقظة العقلية	المتوسط	النهاية العظمى	النسبة المئوية للمتوسط
الوعي بالخبرات الداخلية	١٢.٨٧	١٨	٧١.٤٩٨
الوعي بالخبرات الخارجية	١٣.٧٨	١٨	٧٦.٥٧٠
التصرف بوعي	٩.٨٧	١٨	٥٤.٨٣١
التقبل وعدم إصدار الأحكام	١٠.٩٦	١٨	٦٠.٨٧٠
عدم التمركز واللاتفاعلية	١٠.٥٥	١٨	٥٨.٦١٥
الانفتاح	١٨.٠٣	٢٤	٧٥.١٢١
النسبية	١١.٤٣	١٨	٦٣.٥٢٧
البصيرة	٩.٦١	١٨	٥٣.٣٨٢
اليقظة العقلية	٩٧.١٠	١٥٠	٦٤.٧٣٤

يتضح من الجدول السابق انخفاض مستوى اليقظة العقلية بجميع أبعاده لدى تلميذات المرحلة الابتدائية عينة البحث من الإناث فيما عدا الوعي بالخبرات الخارجية الذي بلغ نسبة متوسطهن فيه ٧٦.٥٧٠، ويليه الانفتاح بنسبة٧٥.١٢١ إلا أن مستواهن في باقي الأبعاد منخفض وكان أقل مستوى في البصيرة الذي بلغ نسبة متوسطهن فيه ٥٣.٣٨٢، يليه التصرف بوعي بنسبة ٥٤.٨٣١، ثم عدم التمركز واللاتفاعلية بنسبة ٥٨.٦١٥، ثم التقبل وعدم إصدار الأحكام بنسبة ٦٠.٨٧٠، ثم النسبية بنسبة ٦٣.٥٢٧، ثم الوعي بالخبرات الداخلية بنسبة ٧١.٤٩٨، وبصورة عامة بلغت نسبة متوسط اليقظة العقلية لدى عينة الإناث ٦٤.٧٣٤، وهي نسبة ضعيفة، وبذلك تم رفض الفرض الأول الذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الإناث متوسط، وقبول الفرض البديل والذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الإناث منخفض ويوضح ذلك الشكل التالي: شكل (١)

شكل (١)

النسب المئوية لمتوسطات عينة البحث من الإناث في اليقظة العقلية



٢- **للتحقق من نتائج الفرض الثاني** الذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الذكور متوسط تم حساب المتوسط الحسابي كما هو موضح بجدول (٥)

جدول(٥)

النهايات العظمي والنسبة المئوية للمتوسط في أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة الذكور(ن= ١٢٦)

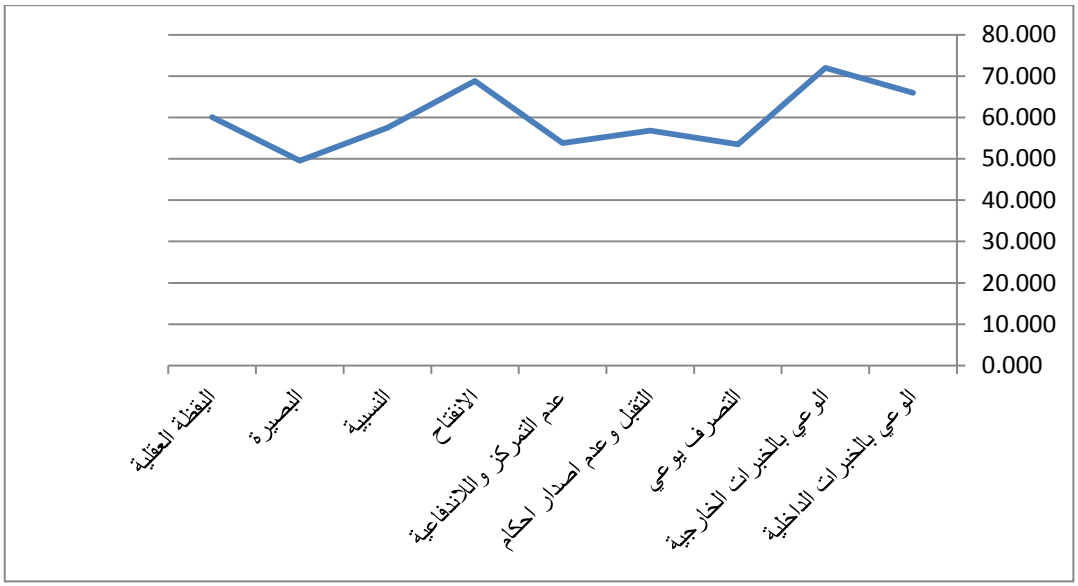
اليقظة العقلية	المتوسط	النهاية العظمى	النسبة المئوية للمتوسط
الوعي بالخبرات الداخلية	١١.٨٧	١٨	٦٥.٩١٧
الوعي بالخبرات الخارجية	١٢.٩٥	١٨	٧١.٩٥٨
التصرف بوعي	٩.٦٣	١٨	٥٣.٤٨٣
التقبل وعدم إصدار الأحكام	١٠.٢٣	١٨	٥٦.٨٣٤
عدم التمركز واللاتفاعلية	٩.٦٩	١٨	٥٣.٨٣٦
الانفتاح	١٦.٥١	٢٤	٦٨.٧٨٣

النسبية	**١٠.٣٦**	**١٨**	**٥٧.٥٤٠**
البصيرة	**٨.٩٢**	**١٨**	**٤٩.٥٥٩**
اليقظة العقلية	**٩٠.١٥**	**١٥٠**	**٦٠.١٠١**

يتضح من الجدول السابق انخفاض مستوى اليقظة العقلية بجميع أبعاده لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية عينة البحث من الذكور فيما عدا الوعي بالخبرات الخارجية الذي بلغ نسبة متوسطهم فيه **٧١.٩٥٨**، إلا أن مستواهم في باقي الأبعاد منخفض، وكان أقل مستوى في البصيرة الذي بلغ نسبة متوسطهم فيه ٤٩.٥٥٩، ويليه التصرف بوعي الذي بلغ نسبة متوسطهم فيه ٥٣.٤٨٣، ثم عدم التمركز واللاتفاعلية بنسبة ٥٣.٨٣٦، ثم التقبل وعدم إصدار الأحكام بنسبة٥٦.٨٣٤، ثم النسبية بنسبة ٥٧.٥٤٠، ثم الوعي بالخبرات الداخلية بنسبة **٦٥.٩١٧**، ثم الانفتاح بنسبة **٦٨.٧٨٣**، وبصورة عامة بلغت نسبة متوسط اليقظة العقلية لدى عينة الذكور ٦٠.١٠١، وهي نسبة ضعيفة، وبذلك تم رفض الفرض الأول الذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الذكور متوسط، وقبول الفرض البديل والذي ينص على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من الذكور منخفض، ويوضح ذلك الشكل التالي: شكل (٢)

شكل(٢)

النسب المئوية لمتوسطات عينة البحث من الذكور في اليقظة العقلية



٣- **للتحقق من صحة الفرض الثالث** للبحث الذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الابتدائية في اليقظة العقلية (الوعي بالخبرات الداخلية، الوعي بالخبرات الخارجية، التصرف بوعي، التقبل وعدم إصدار الأحكام، عدم التمركز و اللاتفاعلية، الانفتاح، النسبية، البصيرة، والدرجة الكلية)". تم استخدام اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة بعد التحقق من التجانس بين الذكور والاناث نظرًا لاختلاف حجم العينتين، وقد كانت جميع قيم ف للتجانس غير داله إحصائياً مما يعني التجانس بينهما رغم اختلاف حجم كل عينة عن الآخرى. ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ف	مستوى الدلالة	ت	مستوى الدلالة
الوعي بالخبرات الداخلية	اناث	٦٩	١٢.٨٧	٤.٢٨٠	٠.٠٢٤	٠.٨٧٨	١.٥٩١	٠.١١٣
	ذكور	١٢٦	١١.٨٧	٤.١٨١				
الوعي بالخبرات الخارجية	اناث	٦٩	١٣.٧٨	٣.٩٧٠	٣.٠٤٦	٠.٠٨٣	١.٣١٠	٠.١٩٢
	ذكور	١٢٦	١٢.٩٥	٤.٣٦٧				
التصرف بوعي	اناث	٦٩	٩.٨٧	٣.٩٧٠	٠.٤٠٢	٠.٥٢٧	٠.٤١٥	٠.٦٧٨
	ذكور	١٢٦	٩.٦٣	٣.٨٥٩				
التقبل وعدم إصدار الأحكام	اناث	٦٩	١٠.٩٦	٣.٥٩٩	٢.١٩٠	٠.١٤١	١.٢١٤	٠.٢٢٦
	ذكور	١٢٦	١٠.٢٣	٤.١٩٦				
عدم التمركز واللاتفاعلية	اناث	٦٩	١٠.٥٥	٣.٦٠٤	٥.٧٥٧	٠.٠١٧	١.٣٧٢	٠.١٧٢
	ذكور	١٢٦	٩.٦٩	٤.٤٧١				
الانفتاح	اناث	٦٩	١٨.٠٣	٤.٧٠٩	٤.٥٨٣	٠.٠٣٤	١.٩١٦	٠.٠٥٧
	ذكور	١٢٦	١٦.٥١	٥.٥٩٨				
النسبية	اناث	٦٩	١١.٤٣	٣.٦٨٨	٢.٢١١	٠.١٣٩	١.٧٤١	٠.٠٨٣
	ذكور	١٢٦	١٠.٣٦	٤.٣٥٥				
البصيرة	اناث	٦٩	٩.٦١	٤.٦٧٥	٠.٠٠٠	٠.٩٩١	٠.٩٦١	٠.٣٣٨
	ذكور	١٢	٨.٩٢	٤.٨٤١				

		٦					
الدرجة الكلية	اناث	٦٩	٩٧.١٠	١٨.٦٠٢	٢.٢٧٤	٠.١٣٣	٢.١٨٣	٠.٠٣٠
	ذكور	١٢٦	٩٠.١٥	٢٢.٥٧٢				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة "ت" ٢.١٨٣، وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) والتي بينت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، وأيضاً نتائج (Bajaj, et al.2016) والتي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وكذلك نتائج دراسة (هبه جابر عبد الحميد، ٢٠١٨) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

يمكن تفسير ذلك بأن كلاً من الذكور والإناث يمرون بنفس المرحلة العمرية، ويتعرضون لنفس المتطلبات الأكاديمية، ويقع عليهم نفس الأعباء الأكاديمية الامر الذي يتطلب منهم قدر مناسب من الانتباه والتركيز والوعي في الانشطة التعليمية والمهام الأكاديمية والوعي والتركيز في كل ما تفرضه عليهم الحياة الأكاديمية من احتياجات ومتطلبات، مما يجعلهم على نفس القدر من البحث والاستكشاف والانفتاح على كل ما هو جديد من أجل تلبية متطلباتهم الاكاديمية وتحقيق انجازاتهم في حياتهم الشخصية والأكاديمية،

وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير النوع (ذكور وإناث) لصالح الذكور، وأيضاً مع نتائج دراسة (ماجد أحمد المالكي، ٢٠١٩) والتي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير النوع لصالح الذكور، ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور لديهم القدرة على الوعي بالانفعالات الناشئة داخلهم وما يحيط بهم، والوعي باللحظة الراهنة، وتقبلهم لذاتهم وإدراكهم لأخطائهم، والقدرة

على التراجع عن الأفكار والانفعالات السلبية، والتحرر من الخبرات، والمعلومات السلبية، ولديهم القدرة على السماح بوجود الأفكار والانفعالات السلبية، والتحرر منها، وإدراكهم أن الأفكار ذاتية ووقتية وعابرة، ولديهم القدرة على فهمهم لانفعالاتهم وأفكارهم من منظور أوسع.

توصيات:

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

١-الاهتمام بإعداد برامج تدريبية لتنمية أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التنظيم الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢-الاهتمام بتدريب القائمين على العملية التربوية من الآباء والمعلمين وتوعيتهم بأهمية اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

٣-التوعية بأهمية توفير خبرات التعلم التي تتضمن تنمية وتحسين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

البحوث المقترحة:

١- مستوى اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ضوء متغير العمر.

٢- علاقة اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٣- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. ***مجلة الأستاذ***، ***٢٠٥***، ٣٤٣-٣٦٦.

رضا محروس السيد (٢٠٢١). نمذجة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل. ***المجلة التربوية (٩٢)***، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١٠٧_ ١٣٦.

سليمان محمد سليمان، مها صبري احمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية والذكاء الروحي كمنبئات بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف. ***مجلة كلية الاداب والعلوم الانسانية***، كلية الاداب للعلوم الانسانية، جامعة قناة السويس، ***٣٩***، ١١_٧٠.

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

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

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

محمد علي صلاحات (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبري للشخصية باليقظة العقلية لدي طلبة جامعة اليرموك. ***مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية***، ٩(***٢٥***)، ٢١-٣٨.

محمد حسين سعيد (٢٠٢٤). ثبات التجزئة النصفية للاختبارات غير متساوية الطول فى نصفي الاختبار. ***مجلة دراسات نفسية، جمعية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٣٤*** (٣)، ٣٢٩-٣٤٢. doi: 10.21608/psj.2024.308634.1094

مروة مختار بغدادي (٢٠١٨). برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية واثره فى الذاكرة العاملة لتلاميذ المرحلة الابتدائية مضطربي الانتباه ذوي النشاط الحركي الزائد. ***مجلة البحث فى التربية وعلم النفس***، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣١٨-٣٧٨.

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

هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لدي طلاب الجامعة، ***مجلةالارشاد النفسي، (٥٦)***، ٢، ٣٢٥-٣٩٦.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

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

Dubert, J. (2013). *A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism*. Doctoral dissertation. Augusta University. DOI: 10.13140/RG.2.1.4887.98. from: https://augusta.openrepository.com/augusta/bitstream/10675.2/31763 2/1/Dubert_Christy_PhD_2013.pdf

Karing ,.C & Beelmann,. A (2019). Cognitive Emotional Regulation Strategies: Potential Mediators in the Relationship Between Mindfulness, Emotional Exhaustion, and Satisfaction?.***Mindfulness , 10*** , 459–468

Finkelstein- Fox, L., Park, C., & Riley, K., (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college Anxiety, ***Stress, &Coping, 31***(6), 639-653.

Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology, ***j Pers Soc Psychol, 74***(1): 37-224.

Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H., (2017). Mindfulness and emotion regulation insights from neurobiological, psychological, and clinical studies *Frontiers* in *Psychology*, 8, 1-23.

Johnson, C. (2017). The relationship between ADHD and emotion regulation and its effect on peranting stress. Ph.D Thesis, Faculty of Arts,University of Louisville

Norman, E. (2017). Metacognition and mindfulness: the role of fringe consciousness. **Mindfulness, *8***, 95-100.

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

Peixoto, L., & Gondim, S., (2020). Mindfulness and emotional regulation: A systematic literature review. ***Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog, 16*** (3), 88-104

Prakash ,R,. Whitmoyer ,P,. Aldao,A,. and schirda,B,. (2017).Mindfulness and Emotion regulation in order and young adults . **Aging & Mental Health**, ***21***(1) , 77-87

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

Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T., (2020). How mindfulness shapes thesituational use of emotion regulation strategies in daily life. ***Cognition and Emotion, 34*** (5), 1-15.

Waterschoot, J., Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste,M., (2021). "How to unlock myself from boredom?" The role of mindfulness and a dualawareness- and action-oriented pathway during the covid-19 lockdown. ***Personality and Individual Differences, 175***, 1- 6