١٨

الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية

م.م. أثير عبد الجبار محمد
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي-الجامعة العراقية
كلية التربية للبنات

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. «الوعي الانتباهي» لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية ولكافة التخصصات.

٢. دلالة الفروق لـــــ(الوعي الانتباهي) لكل من مدرسي ومدرسات المدارس الثانوية وفق متغيرات (الجنس- الشهادة- سنوات الخدمة). ولتحقيق اهداف البحث الحالي تبنى الباحث مقياس «وعي الانتباه اليقظ» والذي أعده براون وريان Brown & Ryan، ٢٠٠٣)) حيث يتألف المقياس من (١٥) فقرة، والتي تقيس مدى «وعي الانتباه اليقظ» لدى مدرسي ومدرسات المواد التعليمية للمرحلة الثانوية. وبعد التحقق من مؤشرات صدقها وخصائصها السايكومترية، تم تطبيق اداة البحث عبر الانترنت على عينة بلغت (٤٠٧) مستجيباً من المُدرسين والمُدرسات في المرحلة الثانوية وللتخصصات كافة، حيث بلغت مدة تطبيق اداة البحث (١٥) يوم عبر مجموعة من مواقع التواصل الاجتماعي، وبعد معالجة البيانات احصائياً أظهرت النتائج ما يأتي: انَّ عينة البحث من المُدرسين والمُدرسات البالغ عددهم (٤٠٧) مستجيباً هم يمتلكون «الوعي الانتباهي». تبين وجود فروق في متغير الشهادة (البكالوريوس- الماجستير) في «الوعي الانتباهي». وعدم وجود فروق في متغير «سنوات الخدمة» في «الوعي الانتباهي». كما وتبين بوجود تفاعل بين متغيري «الجنس× والشهادة» في «الوعي الانتباهي». وتبين ايضاً بعدم وجود تفاعل بين كُل من متغيري «الجنس× وسنوات الخدمة»- ومتغيري «الشهادة× وسنوات الخدمة»- ومتغير «الجنس× الشهادة× سنوات الخدمة» في «الوعي الانتباهي» من خلال تحليل التباين الثلاثي الذي حصل عليه الباحث من الحقيبة الاحصائية (spss). وقد خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي الانتباهي.

(Attentive awareness among secondary school teachers)

Assistant lecturer Atheer AbdulJabbar Muhammed))

Abstract

The current research aims to identify

1. “Attention awareness” among secondary school teachers، and for all specialties.

2.The significance of the differences for (attention awareness) for both male and female secondary school teachers according to the variables (gender - education - years of experience). In order to achieve the objectives of the current research، the researcher adopted the “Mindful Attention Awareness” scale prepared by Brown and Ryan Brown & Ryan (2003)، where the scale consists of (15) items، which measure the extent of “alert attention awareness” among teachers of secondary school education materials. After verifying its validity indicators and its psychometric properties، the Internet search tool was applied to a sample of (407) respondents from male and female teachers in the secondary stage and for all specialties، as the duration of the application of the search tool reached (15) days through a group on social media sites، after processing the data Statistically، the results showed the following: The sample of the research، of the (407) male and female teachers who responded، possessed “attention awareness.” There were differences in the education variable (BA - MA) in “Attentional Awareness”. There were no differences in the variable of “years of experience” in “attention awareness.” It was also evident that there was an interaction between the variables of “sex × and education” in “attention awareness”. It was equally apparent that there was no interaction between the variables of “sex × and years of experience” - and the two variables of “education” × years of service، and the variable of “gender × education × years of experience” in “attention awareness” by analyzing the triple variance that the researcher obtained from the statistical software (spss). The researcher came up with a set of recommendations and proposals.

Key- words: Attentional Awareness.

التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية، ولكافة التخصصات، حيث أصبحت حياة الناس في المجتمعات المعاصرة اليوم معقدة الى حد، بحيث غدا الناس يقومون بالعديد من المهمات والواجبات في آن واحدة، حيث انهم يفقدون تواصلهم في اللحظة الراهنة ويتخلون عن اهم خاصية من خصائص الإنسانية والمتمثلة بالوعي الانتباهي، فيما يُنفذوه من اعمال وشعورهم بالسياق الذي هم فيه، فحين يتصرف الافراد بطريقة تفتقد الى اليقظة والوعي الانتباهي فانهم غالباً ما يكونون غير قادرين على الانفتاح حول الخبرات الجديدة والتي تمكنهم من التفكير الإيجابي في الموضوعات الجديدة، فتلك القدرات العقلية ومنها التفكير الإيجابي موجود بكل الأفراد ويحتاج الى يقظة وتدريب ووعي، كي يساعد على النمو والانجاز والنجاح، حيث انهم يمتلكون رغبة جادة في التغيير، والتطلع الى المعارف الجديدة من المعلومات ونراهم قادرين على الحوار والنقاش وابداء الرأي وإعطاء الحلول المناسبة لحل المشكلات (مطلك، ٢٠١٩: ٦٤٧). وان «الوعي الانتباهي» يساعد على انتقاء المثيرات من البيئة الخارجية، وبما ان الفرد غالباً ما يقوم في توجيه انتباهه بشكل مباشر لتلك المثيرات الجديدة والتي تُعد من خصائص الافراد الذين يمتازون بتلك اليقظة والوعي، ويكونوا على وعي تام بالبيئة التي يعملون فيها، وانهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة ودون شرود ذهني، حيث اوصت دراسة (عبد الله، ٢٠١٣): بضرورة الكشف عن اليقظة والوعي الانتباهي الذهني والعمل على تعزيزها، وتنميتها للمرشدين التربويين لغرض إعداد برامج خاصة لتنميتها (الهاشمي، ٢٠١٧: ٦-٧).

وقد تبين للباحث من خلال عمله في المؤسسات التعليمية والتربوية ان هناك افتقار من قبل مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية من خلال «الوعي الانتباهي» وعدم الخوض في مهارات قد تُثير وتنبه المُتعلم حول كيفية حل المُشكلة، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وغيرها من الجوانب المتعلقة بمدركات الوعي والانتباه واليقظة الذهنية، والاستثارة الفكرية للمتعلم. وخاصة في مرحلة انتشار جائحة كورنا كوفيد (١٩)، والحظر المُلزم من قبل الدولة لمنع تفشي الوباء، والتدريس الالكتروني من خلال المنصات التعليمية، وانعدام الحضور التفاعلي بين المُعلم والمُتعلم، وفي ضوء ذلك تتبلور مشكلة البحث الحالي حول (الوعـي الانتبـاهـي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية).

ثانياً: اهمية البحث:

تتجلى اهمية البحث الحالي في تسليط الضوء حول «الوعي الانتباهي» لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية ولكافة التخصصات ولِكلا الجنسين في العراق. ويستمد البحث أهميته من الدور الذي يؤديه «الوعي الانتباهي» لمدرسي ومدرسات المادة،

وما ينجم من دور فاعل لتحقيق الأهداف التعليمة (الأهداف العامة) و (الأهداف الخاصة) والتي اشارت لها وزارة التربية، المديرية العامة للمناهج.

ونظراً لأهمية دور المدرسين والمدرسات في العملية التعليمية فإنَّ ذلك يتطلب معرفته لأهم مقومات نجاحه كمساهم حقيقي في صناعة وتطور التقدم البشري كونه يمثل المُؤتمن على إعداد الثروة البشرية وتطويرها، وان هذه المقومات ترتبط في شخصيته وبما تتضمنه من صفات عقلية ونفسية وصفاتهُ المهنية والتي تتضمن معرفته التخصصية، وأساليب التعلم والتفكير والتدريس والمهارات، فضلاً عن صفاته الاجتماعية وعلاقته المتبادلة مع الاخرين، ومن خلال فهمه لمسؤولياته سيتمكن من القيام بالدور الفاعل في تحقيق الأهداف التعليمية (سلامة وآخرون، ٢٠٠٩: ٣٨).

ويرى الباحث ان «الوعي الانتباهي» ذات أهمية بالغة لدى مدرسي ومدرسات المواد التعليمية، كونه يساعد على زرع الثقة العليا لدى المُتعلم، والطرق المُثلى لحل المشكلات واتخاذ القرارات، وتحقيق الأهداف، والوعي التام لمفردات المادة التعليمية، وعمق تفاصيلها، فكل مادة تمثل منهج متكامل للحياة، نحو تنظم الفرد والذي يليق به كإنسان على وجه الأرض. وتتجلى أهمية البحث الحالي على النحو التالي:

الأهمية النظرية وتتمثل:

١- جاءت الأهمية النظرية للدراسة الحالية كونها تُسهم في الجهود العلمية التي يبذلها الباحث لألقاء الضوء على «الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية» تحاول الدراسة الحالية الوصول للحقائق والنتائج والتوصيات التي بالإمكان ان تستخدم كمعطيات تُسهم في فهم «الوعي الانتباهي».

٢- توجيه الأنظار نحو «الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المراحل الثانوية» ولكافة المراحل وما قد ينجم عنها من تداعيات لها تأثير لدى المُتعلم في الحاضر والمُستقبل.

٣- ضرورة التنويه لدى القائمين في العملية التعليمية من مدرسي ومدرسات المواد التعليمية للمراحل الثانوية كافة على مراعاة وفهم «الوعي الانتباهي»، وما قد يحققهُ من إيجابيات مستقبلية لدى المُتعلم، تُنير لهُ الطريق نحو العيش الكريم من فهم متطلبات الحياة وكيفية التعامل معها، لتحقيق المصالح العامة والخاصة لدى الفرد، وإيجاد الحلول لمشكلاتهِ والتي تنبثق نحو الوعي المتقن لأدراك المشكلة وإيجاد الحلول التي تتناسب معها.

٤- تُمكن مدرسي ومدرسات المادة من التفكير الايجابي في الموضوعات الجديدة والتي تنطوي بين صحائف المنهج الدراسي.

٥- انها تُعد الأولى من نوعها- على حد علم الباحث- والتي وجَّهت الأنظار الى «الوعي الانتباهي» لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية ولكافة المواد التعليمية، وما قد ينجم من آفاق نحو الوعي الانتباهي لمحتوى المادة ومعالجة المُشكلات

بطرق تنجم عن وعي وأدراك وانتباه.

٦- إثراء المكتبات والمراكز البحثية، حيث انها تُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في طرائق التدريس.

٧- تفيد النتائج التي حصل عليها الباحث في تشجيع القيادات في وزارة التربية، ومديرياتها، ومدرسي ومدرسات المواد التعليمية في المدارس الثانوية في تصميم برامج تدريبية تقوم على مفهوم الوعي الانتباهي. في ضل النقلة النوعية والتكنلوجيا التي يشهدها العالم اليوم في تطوير التعليم.

الأهمية التطبيقية وتتمثل:

١- حصل الباحث على مقياس «وعي الانتباه اليقظ» الذي أعدهُ (Ryan، ٢٠٠٣ Brown) والذي يتألف من (١٥) فقرة وامام كل فقرة (٦) بدائل، واوزانها (٦،٥،٤،٣،٢،١) وعلى التوالي، ويرى الباحث من خلال تطبيق المقياس على عينة من مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية وَلِكلا الجنسين وكافة التخصصات في المدارس الثانوية في العراق، على إمكانية تشخيص دور «الوعي الانتباهي» ودورهُ الفاعل في العملية التعليمية، وما قد يحققهُ من نتائج إيجابية لدى المُتعلم.

٢- توجيه الأساتذة والباحثين إلى مدى أهمية دراسة ظاهرة «الوعي الانتباهي» ودوره الفاعل والمُتميز لدى المدرسين والمدرسات، وما قد يحققهُ من نتائج إيجابية لدى المُتعلم في حياته العَملية والعلمية.

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

الهدف الأول: « الوعي الانتباهي» لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية ولكافة التخصصات.

الهدف الثاني: دلالة الفروق لـــــ(الوعي الانتباهي) لكل من مدرسي ومدرسات المدارس الثانوية وفق متغيرات (الجنس- الشهادة- سنوات الخدمة).

رابعاً: حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: «الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية».

- الحدود البشرية: مدرسي ومدرسات المواد التعليمية كافة في المدارس الثانوية الصباحية والمسائية في العراق.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث لشهر نيسان عام ٢٠٢١م.

- الحدود المكانية: اقتصر البحث الحالي على مدرسي ومدرسات المواد التعليمية في الثانويات والمستخدمين والمُنظمِّين الى مواقع التواصل الاجتماعي في انحاء العراق كافة.

(Facebook، Instagram، Messenger، What's Up، Viber، Telegram).

خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: الوعي الانتباهي (Attentional awareness):

- وَعرَّفــهُ (Kabat-Zinn، ١٩٩٤): بأنه الوعي الذي ينشأ من خلال جلب الاهتمام الكامل بالتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، عن قصد،

دون إصدار أحكام (Gregório، ٢٠١٣، p٢).

– وعرفهُ لانجر (Langer ، ١٩٩٢): «انها الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد من الخبرات وحساساً بالسياق» (المعموري وعبد، ٢٠١٩: ٢).

– ويعرف الباحث «الوعي الانتباهي» اجرائياً: بانها الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال الإجابة على فقرات مقياس «وعي الانتباه اليقظ» (MAAS) والذي أعدُّ Brown & Ryan، ٢٠٠٣)).

المحور الاول: الإطار النظري (Theoretical framework):

أولاً: «الوعي الانتباهي» (Attentional awareness):

ارتبطت اليقظة العقلية مع الفلسفة واعتبرتها نهجاً اساسياً لرحلة تأملية، ومن خلالها يركز الانتباه على نقطة واحدة يصاحبها حالة من الشعور بالاستقرار والسكينة والهدوء، ويعود تاريخها حوالي (٢٠٠٠) سنة، فهي تُعد جانب أساسي من جوانب تدريب العقل في رياضة اليوكا وقد ذكرت تفاصيلها في كثير من النصوص القديمة، وَبَعدَ الفوائد الكثيرة التي حققتها اليقظة في جوانب عدة من مجالات الحياة، كالتعليم، والفن، والطب، والعلوم، حيث اصبح العديد يسعون لها ولعدة أسباب من أهمها التخفيف من الضغط النفسي وتحقيق الصحة النفسية، فاليقظة هي مصطلح استعمل للإشارة الى حالة من الوعي النفسي، كما وتُعد تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب لمعالجة المعلومات، والوعي حالة من الاستقلال او الحرية النفسية والتي تحدث حين يبقى الانتباه مرن دون الارتباط بأي نقطة محددة، فهي تمثل وعي متميز من طرق او وسائط أخرى من المعالجة الذهنية اليقظة للدوافع والادراك والعواطف والتي بدورها تسمح للبشر بالعمل بفعالية، وهذا بالإمكان ان يجعل الفرد واعياً ومدركاً للمحفزات الحسية، كما ويشمل مفهوم اليقظة على «الوعي المتعمد في اللحظة الحالية مع التصرف بعقل منفتح» كما ويُعد شكل من اشكال التأمل والذي بدوره يمارس في مختلف الأنشطة، فهو يعمل من خلال انشاء فئات جديدة سعياً وراء وجهات النظر المتعددة، بدلاً من اتباع نهج معرفي معين تجاه تلك المحفزات الخارجية، وقد اهتمت لانجر بخصائص اليقظة، حيث اشارت الى ان لليقظة جانبان هما ١. الحفاظ على التجربة٢. الوعي وقبول الخبرات في تلك اللحظة الراهنة (المعمور وعبد، ٢٠١٨: ٣).

كما وتتضمن المعرفة عادة أولاً: الانتباه اليقظ، والذي يوصف بإنه عمل أولي للتكيّف من جانب الفرد ليسوقه الى المعرفة الصميمة للمثير المنتبه إليه، فالأحداث والأشياء حين الأنتباه اليها تصبح أكثر وضوحاً وتميّزاً في شعور الفرد، وإن الانتباه للمُثير يكسبهُ منبهاً أشد للعمل، ثانياً: مرحلة الأدراك فحين ينتبه الفرد إلى مثير حسي يستدعي من خلال خبراتهُ السابقة إلى معلومات لها ارتباط بالوضع الحاضر

بهذا يضفي عليه معنى، حيث تدرك المُثيرات على انها أشياء أو احداث ذات معنى أو أهمية (محمود، ٢٠١٩: ٥٣٢).

ويذكر (Smith & etal، ٢٠٠٥،p:١١٧٣) «إن من أسباب وجود الفروق الفردية في سمة اليقظة، هو تباين الأفراد قدرة السيطرة على المثيرات البيئية، أي قدرتهم على مقاومة تشتت الانتباه بالرغم من وجود عدد من المثيرات من حولهم، فضلاً عن وجود اختلاف بين الافراد في مستوى قدراتهم الإدراكية (مطلب، ٢٠١٩: ١٤٢).

فإن التصرف دون وعي ويقظة غالباً ما يجعل المتعلمين تغيب عنهم المعلومات الضرورية لغرض توسعة الآفاق الذهنية لمعالجة المواقف التي يواجهونها مما يؤدي بهم ذلك إلى غياب المعالجة المعرفية، وبذلك فانهم غالباً ما يكونون غير منفتحين على تلك الخبرات الجديدة، وهذا ما تحققه اليقظة والتي تجعل الفرد يقظاً وواعياً بأفكاره ومشاعره (المعموري وعبد، ٢٠١٨: ١).

ويُعد الأنتباه «عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالأدراك والتذكر والتخيل والتصور الذهني والتفكير والتعلم» ودون هذه العملية لا يكون أي إدراك للفرد لما يدور من حوله واضحاً وجلياً، حيث قد يواجه عمليات التذكر مما تعرضه للوقوع في الكثير من الأخطاء سواء كان ذلك على صعيد عملية التذكر أو أداء السلوك وتنفيذه (محمود، ٢٠١٩: ٥٣٨).

أهمية «الوعي الانتباهي»:

١- أشار ميس (Mace، ٢٠٠٨) إلى أن التدخلات القائمة على الوعي الانتباهي واليقظة يتم اعتمادها وتوظيفها في عدة تطبيقات ومنها «القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل الوعي بالذات، وكراهية الذات، إذ يُسهم الوعي الانتباهي واليقظة الذهنية في تخفيض اعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختاره من ذوي الامراض المزمنة» (الهاشمي، ٢٠١٧: ١٥).

٢- ويرى كل من (Ivtzan and Hart، ٢٠١٦) ان نظرية لانجر تُعد من احدى محددات التوافق بكافة اشكاله، وإن قلة اليقظة لدى الافراد لها تأثير بشكل سلبي في كافة ميادين حياتهم وخاصة تلك المتعلقة بالمجال المعرفي، وقد أكدت نتائج Beak and Langer، ٢٠٠٩)) «إمكانية تطوير الذاكرة بعيدة وقصيرة المدى عن طريق المتغيرات الضرورية في المعالجة الإحساسية للمعلومات وتساعد على تصنيفها ووضع دلائل لها» . وترى كل من Felton، Coates and Christopher (٢٠١٣) ان الوعي واليقظة تُقلل من مستويات التوتر، وتقوم على تطوير الوعي، كما وتبرز اهميتها في تبني استراتيجيات بإجراءات السلوك وتحسين احترام الذات، كما وتزيد من مستوى دافعيتهم نحو الحياة والتعلم، بالإضافة لذلك تساعد الفرد على توليد الانفعالات الايجابية وتحديد اسلوب للإجابة بدل ردة الفعل المعتاد عليها

(Al Akashee، ٢٠١٩: ٢٦٥).

٣- الوعي واليقظة تكون مرتبطة بشكل إيجابي بالسعادة، والتنظيم الذاتي الصحي (Zijlstra، etal، ٢٠١١).

٤- اشارت دراسة (Deniz، ٢٠١٥) أن الانتباه اليقظ يُعد مؤشر هام لأساليب اتخاذ القرار، وفقاً لنتائج الدراسة التي اجراها (Deniz، etal، ٢٠١٥).

٥- أن الوعي الانتباهي اليقظ قد يكون لهُ قيمة في تسهيل اختيار السلوكيات المتسقة والمنتظمة، كما ويمكن أن يؤدي نشر الانتباه الواعي إلى تجاوز الاستجابات غير المرغوب فيها، وهذا النشر يكون مرتبط بالرفاهية في الإدراك ((Brown & Ryan، ٢٠٠٣، p٨٢٤.

٦- ارتبطت العديد من النتائج، بما فيها الحد من التوتر، والسعادة والعاطفة، فقد أظهرت الأبحاث أن الزيادات في ممارسة الوعي الانتباهي واليقظة لها علاقة بالنتائج الطبية مثل القدرة على التعامل مع الحالات المزمنة، مثل الألم، الألم العضلي الليفي، الإجهاد البدني، والصعوبات المرتبطة بأمراض السرطان (Osman، etal، ٢٠١٦، p: ١).

أهم النظريات المُفسرة لــ الوعي الانتباهي:

- نظرية لانجر (langer):

ذكر (الزبيدي، ٢٠١٢) تَـرى (langer) ان اليقظة يُراد بها القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، حيث طورت لانجر نظرية اليقظة من خلال كتابها الذي وضحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فناً خاصاً يعيش اللحظة، عنوانه (mindfulness). ويُعد مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر، والعمل بكل جدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الاخرى التي تُشتت انتباهه.

وقد توصلت لانجر (langer) من خلال نتائج الدراسات والابحاث مع زملاؤها الى فهم كيفية عمل اليقظة لدى الفرد

وتمييزها عن مفاهيم اخرى مثل (التوقع، والادوار، والعادة). فكل من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك).

وقد حددت لانجر ((langer اربعة ابعاد لمفهوم اليقظة العقلية وهي:

١- حداثة اليقظة (Aletness to Distinction):

وتعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة المستحدثة، وطريقتهُ في النظرة للأشياء، فالأفراد اليقظون يبدون أكثر ابداعاً من خلال توليدهم للأفكار الجديدة او الفعَّالة، اما انعدام اليقظة العقلية فتعني هنا الاعتماد على الفئات القديمة او الحالية، فاليقظة الذهنية تُكوّن ما يُسمى بالابتكار المتواصل لأفكار جديدة.

٢- الانفتاح على الحياة (opening to live):

ويذكر (Swas son،٢٠٠٤) انهُ يُراد به مدى

انفتاح الفرد على المثيرات الجديدة وانشغاله بها، حيث يمتاز الافراد ذوي المستوى العالي في هذا البعد بالانفتاح على الافكار الجديدة والفضول المعرفي وحب الاستطلاع، وترتبط خاصية التجدد الشخصي بالانفتاح على الحياة، ويراد بها رغبة الفرد في تجربة اية تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة، في الوقت الذي يكون الافراد فيه واعين للاستكشاف في مجال تكنولوجيا المعلومات والتجربة فيها، فانهم على دراية ايضاً كيف بالإمكان ان تؤدي افعالهم الى عواقب وخيمة.

٣- التوجه نحو الحاضر (Orientation to present):

فإنَّ الافراد اليقظون عقلياً يكونون حساسين للسياق وذو انتباه للأحداث الجديدة، حيث يبقون على معرفة بتطوراتها.

٤- الوعي بالتطورات المتعددة (Auareness of multiple perspective):

وذكر (Langer & hanonits،١٩٨٠) انها تعني امكانية تحليل المواقف بأكثر من منظور، بالإضافة الى تحديد قيمة كل منظور، حيث ان معالجة المعلومات من منظورات متعددة تجعل الافراد لهم القدرة على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة ضمن سياقات بديلة (مطلك، ٢٠١٩: ٦٥٢-٦٥٣).

- نظرية الوعي الذاتي التأملي (Reledctive self-awareness theory):

ذكر (Rosch، ١٩٩٧) ان هذه النظرية «ترى ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم، اكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد امر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية، وان الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ ولانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه» كما ويمثل الوعي قدرة التمكين والسيطرة: حيث تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة، وان الفرد الواعي هو من يحدد المُثيرات التي يقوم في مراقبتها وفق اهتماماته والاهداف، كي يحقق الوعي والانتباه دوراً هام في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (مطلك، ٢٠١٩: ٦٥٣).

المحور الثاني: الدراسات السابقة (Previous studies):

من أهم الدراسات التي تناولت وعي الانتباه اليقظ وهي:

- دراسة Barajas & Garra، ٢٠١٤)):

(اليقظة والاضطرابات النفسية: تكييف مقياس وعي الانتباه اليقظ (MAAS) في عينة إسبانية) (Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish)

تُعد هذه الدراسة هي تعديل في عينة إسبانية لمقياس وعي الانتباه اليقظ (Brown) (MAAS) Ryan &، ٢٠٠٣)، أجريت الدراسة على عينة سريرية من المرضى الذين يعانون من اضطرابات

القلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية، وقد بلغ حجم العينة (n=١٠٠) وعينة من عموم السكان بلغ عددها (n=١٠٠) وعينة من طلاب الجامعة عددها (n=٥٤). وقد اشارت النتائج إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي (α = ٠,٨٨)، تعادل تلك التي تم الحصول عليها في الدراسات التي أجريت في بلدان أخرى مع عينات تتكون أساساً من الطلاب. وتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعات العينة. وأظهرت عينة السكان العامة درجة عالية من اليقظة التي تم قياسها بواسطة مقياس وعي الانتباه اليقظ (MAAS) مقارنة بعينة الطالب، والتي أظهرت بدورها درجة أعلى من اليقظة من العينة السريرية.

منهجية البحث واجراءاته:

ويتضمن عرضاً لمنهجية البحث الحالي، والإجراءات التي اتبعت لتحقيق أهدافه، وهي على النحو الآتي:

أولاً: منهجية البحث:

استعمل الباحث الدراسة التَّطورية المستعرضة والتي تندرج ضمن المنهج الوصفي.

ثانياً: إجراءات البحث:

- مجتمع البحث:

لما كانت دراستنا تهدف إلى (الوعي الانتباهي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية) فان مجتمع بحثنا يتكون من (١٥٥،٤٩٦) مدرساً ومدرسة في العراق للمدارس المتوسطة، والإعدادية، والثانوية كافة، حيث بلغ (٦٩،٠٠٥) مدرساً، وبلغ (٨٦،٤٩١) مدرسةً.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٧) مدرساً ومدرسةً، والحاصلين على شهادة البكالوريوس، والشهادات العليا (ماجستير – دكتوراه) ولكافة التخصصات، والمُمارسين لمهنة التدريس في المدارس الثانوية، حيث بلغ عدد المدرسين (١٢٩)، وعدد المُدرسات (٢٨٧). والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

عينة البحث

الشهادة الحاصلين عليها		أعداد كُل مـــن		المجموع الكلي
بكالوريوس	دراسات عليا	المُدرسين «الذكور»	المُدرسات «الاناث»	كل من المُدرسين والمدرسات
٣٠٩	٩٨	١٢٩	٢٧٨	٤٠٧

أداتا البحث:

أولا- مقياس «وعي الأنتباه اليقظ»:

لتحقيق هدف البحث الحالي والمتعلق بقياس «وعي الانتباه اليقظ»، وبعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حصل الباحث على المقياس الذي أعده براون وريان Brown & Ryan، ٢٠٠٣)) ويتألف هذا المقياس من (١٥) فقرة، وأمام كل فقرة (٦) بدائل متدرجة، واوزانها (١،٢،٣،٤،٥،٦) والتي بدورها تقيس مدى «الوعي الانتباهي» لدى مدرسي ومدرسات المواد التعليمية للمراحل الثانوية.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٦) محكمين()، ومن خلال مراجعتهم للمقياس، ابقي على الفقرات دون أي حذف أو تبديل باستثناء بعض التعديلات البسيطة، مع تعديل صياغة البدائل لتكون (٥) بدائل وهي (دائماً- غالباً- احياناً- نادراً- ابداً).

التحليل الإحصائي للفقرات:

لجأ الباحث إلى اسلوبا المجموعتين الطرفيتين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية في عملية تحليل الفقرات، إذ طبق المقياس على عينة بلغت (٤٠٧) مستجيباً.

() اسماء السادة المحكمين والقابهم وتخصصاتهم العلمية:

- أ.د. ايمان عبد الكريم ذيب قياس وتقويم.
- أ.د. خالد خليل إبراهيم- طرائق تدريس.
- أ.م.د. فؤاد علي فرحان-علم نفس النمو.
- أ.م.د. وليد قحطان محمود- علم نفس النمو.
- أ.م.د. قاسم محمد نده علم نفس النمو.
- م.د. انهار خليفة احمد- علم نفس النمو.

وفيما يأتي توضيحاً للخصائص الإحصائية للفقرات:

أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات:

ولغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء أسلوبي المجموعتين الطرفيتين (contrasted groups) اتبع الباحث الخطوات الآتية:

١- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، إذ تضمنت كل استمارة (١٥) فقرة.

٢- تم ترتيب الأستمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

٣- تعيين الـ (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا، والتي بلغت (١١٠) استمارة، فضلاً عن (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي بلغت (١١٠) استمارة، وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي (٢٢٠) استمارة.

٤. حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات عينة التحليل الإحصائي باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (-)، وقد عدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها

بالقيمة الجدولية، وكانت جميع فقرات المقياس البالغ عددها (١٥) فقرة مميزة، ذلك إن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦٠) عند درجة حرية (٢١٨)، وعند مستوى دلالة (٠،٠٥)، وعليه أبقى الباحث على فقرات المقياس جميعها دون أي تغيير، باستثناء الفقرات (٩) فقد سقطت إذ إنَّ المحسوبة هي أصغر من الجدولية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس وعي الانتباه اليقظ

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	٣,٥٠٩١	٨٣٢٢١.	٢,٤٥٤٥	٩١٥٠٨.	٨,٩٤٢
	٢,٨٠٠٠	١,٢١٠٠٥	١,٤٧٢٧	٧١٣٠٤.	٩,٩١١
	٣,٦٦٣٦	٩٦٩٩٨.	٢,١٠٠٠	٨٩٨٠١.	١٢,٤٠٧
	٤,٥١٨٢	٨٠٩٧١.	٣,٢٩٠٩	١,١٢٨٠٠	٩,٢٧٠
	٣,٧١٨٢	١,٠٩٣٢٠	٢,١٥٤٥	١,٠٣٣٢٧	١٠,٩٠٢
	٣,٨٩٠٩	١,١١٩٨٤	٢,٥٤٥٥	١,١٤٦٤٩	٨,٨٠٥
	٣,٤٨١٨	١,١٢٣٠٠	١,٦٢٧٣	٧٨٨٢١.	١٤,١٧٧
	٣,٣٠٠٠	١,١١٣٣١	١,٥٠٩١	٧٩٨٤٦.	١٣,٧١٠
	٤,٥٠٠٠	٨٣٢٢٦.	٤,٥١٨٢	٧٢٦٠٨.	-١٧٣.-
	٣,٥٥٤٥	١,٢١٦٠٠	١,٥٠٠٠	٧٨٦٩٣.	١٤,٨٧٧
	٣,٤٠٩١	١,٢٣٦٢٧	٢,٠٦٣٦	٩٩٧٩٥.	٨,٨٨٢
	٢,٤٠٩١	١,٣٦٣٣٢	١,٢٣٦٤	٦٦٢٦٠.	٨,١١٤
	٤,٥٣٦٤	٧٩٧٦٧.	٣,٠٠٠٠	١,٠٨٣٦٦	١١,٩٧٥
	٣,٤٧٢٧	١,١١٤٦٢	١,٥٢٧٣	٦٤٥٥١.	١٥,٨٤١
	٢,٥٦٣٦	١,٢٨١٦٨	١,١٤٥٥	٣٧٩١٩.	١١,١٢٨

استخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ولغرض استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استخرج الباحث معامل ارتباط بيرسون، وأظهر تطبيق معادلة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط إن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مقارنة القيم المستخرجة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٠،٠٨٢) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٠٥) باستثناء الفقرة (٩) فإنها اسقطت كونها غير دالة احصائياً، والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس
	٤٧٢.
	٥٣٠.
	٥٦١.
	٤٧١.
	٥٠٧.
	٤٤٥.
	٦٦٤.
	٦٤٣.
	-
	٦٢٣.
	٤٣٠.
	٤٣٢.
	٥٥٤.
	٧٠٠.
	٥٠٢.

ويتكون المقياس بصيغته النهائية من (١٤) فقرة بعد اسقاط الفقرة (٩).

الخصائص السيكومترية للمقياس

مؤشرات صدق المقياس:

وقد اعتمدت المؤشرات الآتية في تقرير صدق الاختبار:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

استعمل الباحث هذا النوع من أنواع الصدق وذلك من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية، والبالغ عددهم (٦) وأخذ الباحث بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس (المذكور في صلاحية الفقرات صفحة (١١)).

ب- الصدق البنائي (Construct validity):

حصل الباحث على هذا المؤشر للمقياس من خلال حساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، وكذلك عن طريق إيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وكما وُضِّحَ في

صفحة (١٢-١٣).

مؤشرات ثبات المقياس (Reliability):

استعمل الباحث مؤشر معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (الفا كرونباخ) (Cranach's-alpha)وقد بلغ معامل ثبات المقياس بهذا المؤشر (٧٩٪) وهو معامل ثبات جيد بناء على ما اشارت اليه ادبيات القياس.

التطبيق النهائي لأداة البحث:

بعد إعداد واستخراج الخصائص السايكومترية لأداة البحث، اصبحت الأداة جاهزة للتطبيق. وطبقت اداة البحث عبر الانترنت من خلال (Google Form)، واستمرت مدة التطبيق (١٥) يوم بعد الإعلان ونشره عبر Beige and Groups)) الرسمية والتي تضم المدرسين والمدرسات المراحل الثانوية ولكافة التخصصات، وقد تم دعوتهم للمشاركة من خلال الاجابة على فقرات المقياس.

- الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة بيانات بحثه، وعلى النحو الآتي:

١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس (وعي الانتباه اليقظ).

٢- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.

٢. معامل ارتباط «بيرسون» لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

٣. معادلة ألفا - كرونباخ لاستخراج الاتساق الداخلي للفقرات.

٤. تحليل التباين الثلاثي لمعرفة الفروق في «الوعي الانتباهي» وفق متغيرات العمر- الجنس- سنوات الخدمة.

عرض النتائج ومناقشتها:

ويتضمن عرضاً للنتائج وبحسب أهداف البحث وتفسيرها ومناقشتها فضلاً عن الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، وعلى النحو الآتي:

الهدف الاول: التعرف لـــ «الوعي الانتباهي» لدى المُدرسين والمُدرسات في المرحلة الثانوية ولكافة التخصصات.

ولتحقيق الهدف الأول استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة. لمعرفة مدى امتلاك العينة «الوعي الانتباهي» لدى المدرسين والمدرسات في المدارس الثانوية. وتحقيقاً لهذا الهدف طبّق الباحث مقياس» وعي الانتباه اليقظ» والبالغ عدد فقراته (١٥) فقرة على عينة البحث البالغة (٤٠٧) مستجيباً من المدرسين والمدرسات، حيث تم استخراج الوسط الحسابي وكانت قيمته (٤٣,١٤٩٩) والانحراف المعياري (٨, ٦٨٣٢٤)، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية، كانت النتائج تشير الى وجود دالة إحصائية كون ان المحسوبة (٢, ٦٧٢) هي أكبر من الجدولية والبالغة قيمتها (١,٦٤٥) وكما هو

موضح في الجدول (٤).

جدول (٤)

متوسط درجات « الوعي الانتباهي « وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى دلالتها

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية			مستوى الدلالة (٠،٠٥)
			المحسوبة	درجة الحرية	الجدولية	
٤٠٧	٤٣,١٤٩٩	٨,٦٨٣٢٤	٢,٦٧٢	٤٠٦	١,٦٤٥	دالــة

يتبين من الجدول اعلاه ما يأتي:

انَّ العينة والبالغ عددها (٤٠٧) مدرساً ومدرسةً لديهم «الوعي اليقظ»، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٦٧٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٤٥) مما يشير الى وجود دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق لـــ(الوعي اليقظ) لدى مدرسي ومدرسات المدارس الثانوية وفق متغيرات (الجنس- الشهادة- سنوات الخدمة).

استخدم الباحث تحليل التباين الثلاثي بتفاعل لمعرفة الفروق بين (الجنس الشهادة- سنوات الخدمة)، وقد اظهرت النتائج. توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير (الجنس)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (١٠,٧٩٧) أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤). عند درجتي حرية (١-٣٨٧)، وتوجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير (الشهادة) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٣,٩٦٤) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤)،عند درجتي حرية (١-٣٨٧)، ولا توجد دالة احصائياً تبعاً لمتغير (سنوات الخدمة) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,٢٣٣)، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٣٧) عند درجتي حرية (٤-٣٨٧)، وتوجد دالة احصائياً عند متغير (الجنس× الشهادة) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٤,٤٥٠)، وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند درجتي حرية (١-٣٨٧)، ولا توجد دالة احصائياً عند متغير (الجنس× سنوات الخدمة) حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,٧٣٦)، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٣٧) عند درجتي حرية (٤-٣٨٧)، ولا توجد دالة احصائياً عند متغير (الشهادة× سنوات الخدمة) إذ بلغت القيمة الفائية

المحسوبة (.٧٢٠) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٣٧) عند درجتي حرية (٤- ٣٨٧)، ولا توجد دالة احصائياً عند متغير (الجنس× الشهادة× سنوات الخدمة) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,٨٢٦) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٣٧) عند درجتي حرية (٤-٣٨٧) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لتعرف دلالة الفروق في متغيرات (الجنس- الشهادة سنوات الخدمة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة
الجنس	٨٠٣,٨٥٦	١	٨٠٣,٨٥٦	١٠,٧٩٧	دالة
الشهادة	٢٩٥,٠٨٢	١	٢٩٥,٠٨٢	٣,٩٦٤	دالة
سنوات الخدمة	٣٦٧,٠٩١	٤	٩١,٧٧٣	١,٢٣٣	غير دالة
الجنس× الشهادة	٣٣١,٣٠٣	١	٣٣١,٣٠٣	٤,٤٥٠	دالة
الجنس× سنوات الخدمة	٥١٧,٠٩٤	٤	١٢٩,٢٧٤	١,٧٣٦	غير دالة
الشهادة× سنوات الخدمة	٢١٤,٤٨٦	٤	٥٣,٦٢١	.٧٢٠	غير دالة
الجنس× الشهادة× سنوات الخدمة	٥٤٣,٧٥٨	٤	١٣٥,٩٤٠	١,٨٢٦	غير دالة
الخطأ	٢٨٨١١,٧٢٠	٣٨٧	٧٤,٤٤٩		
الكلي	٧٦٣٦١٦,٠٠٠	٤٠٧			

مناقشة النتائج وتفسيرها:

سيناقش الباحث النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها في ضوء مؤشراتها:

أظهرت النتائج ان هناك فروق في متغير الجنس (ذكور- واناث) لمُدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في «الوعي الانتباهي» ولمعرفة دلالة الفروق لصالح أي من الجنسين أستعمل الباحث اختبار شيفيه للمقارنات البعدية فأظهرت النتائج انَّ الفروق كانت لصالح الاناث من المدرسات حيث بلغ فرق المتوسط الحسابي (.٧٨٦*) وبلغ للذكور المدرسين(-.٧٨٦-*) وقد يُعزى ذلك لجهودهم وما يحققونه للمتعلمين من وعي لكل ما يدور حولهم في العملية التعليمة، رغم اغلب الصِّعاب التي تواجه التعليم اليوم ضمن جائحة كورونا (COVID-١٩)، فنرى المُتعلم

وفق كُل هذه الظروف هو يحاور ويناقش وينقد ويبدي رأيه لحل المشكلات وتحقيق الأهداف. كما انَّ الاناث يمتلكن الوقت الكافي نحو مضامين المادة التعليمية والوعي الانتباهي لمفردات الموضوع. أكثر من المدرسين حيث انهم منهمكون في تحمل مسؤولية العائلة واحتياجاتها وقد يكون الاغلب يعملون في اعمال حرة أخرى لغرض سد احتياجاتهم المادية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Barajas & Garra، ٢٠١٤)). كما وأظهرت النتائج ان هناك فروق في متغير الشهادة (البكالوريوس- والدراسات العليا) في «الوعي الانتباهي» ولمعرفة دلالة الفروق لصالح أي من متغيري الشهادة، أستعمل الباحث اختبار شيفيه للمقارنات البعدية فأظهرت النتائج انَّ الفروق كانت لصالح متغير شهادات العليا من المدرسين والمدرسات حيث بلغ فرق المتوسط الحسابي (.٦٥٢*) وبلغ لمتغير شهادة البكالوريوس (.٢١٤) وهذا يُشير الى دور الاساتذة من المدرسين والمدرسات في عملية ارتقائهم في المستوى التعليمي لغرض احداث تغيير حقيقي بالتربية لتحقيق الأهداف، بكل وجهات التعليم سواء كانت بالمنصات التعليمية بسبب جائحة كورونا كوفيد (١٩) او الحضور في قاعة الدراسة. وأظهرت النتائج أيضا انَّ ليس هناك فروق في متغير «سنوات الخدمة» ولكل من مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في «الوعي الانتباهي» وقد يُعزى ذلك الى وعي المدرسين والمدرسات منذ بداية ممارساتهم للعملية التعليمية الى الأهمية البالغة في تحمل عبئ المسؤولية لبناء الأجيال القادمة واحداث تغييرات واقعية وفق ثورة المعلومات اليوم وتحقيق الأهداف. وأظهرت النتائج ايضاً بوجود تفاعل في متغيري « الجنس× الشهادة» من خلال نتائج تحليل التباين الثلاثي، في «الوعي الانتباهي». كما وأظهرت النتائج ايضاً بعدم وجود تفاعل في متغيري «الجنس× سنوات الخدمة» في «الوعي الانتباهي». وأظهرت النتائج ايضاً بعدم وجود تفاعل في متغيري «الشهادة× سنوات الخدمة» في «الوعي الانتباهي». وأظهرت النتائج ايضاً بعدم وجود تفاعل في متغيري «الجنس× الشهادة× سنوات الخدمة» من خلال نتائج تحليل التباين الثلاثي الذي اجراه الباحث، في «الوعي الانتباهي» من خلال الحقيبة الإحصائية (spss).

الاستنتاجات:

- ان المُدرسين والمُدرسات في المرحلة الثانوية يمتلكون « الوعي الانتباهي» ولصالح الاناث.
- وجود فروق في متغير الشهادة (البكالوريوس- الماجستير) في «الوعي الانتباهي» ولصالح الدراسات العليا.
- عدم وجود فروق في متغير «سنوات الخدمة» ولكل من مُدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في «الوعي الانتباهي.
- وجود تفاعل بين متغيري «الجنس× والشهادة» في «الوعي الانتباهي».
- عدم وجود تفاعل بين كُل من متغيري «الجنس× وسنوات الخدمة» من خلال تحليل التباين في «الوعي

الانتباهي».

– عدم وجود تفاعل بين كُل من متغيري «الشهادة× وسنوات الخدمة» في «الوعي الانتباهي».

– عدم وجود تفاعل بين كُل من متغير «الجنس× الشهادة× سنوات الخدمة» من خلال تحليل التباين الثلاثي في «الوعي الانتباهي».

التوصيات:

– ان تهتم مديريات التربية كافة بإعداد برامج تسهم في تنمية «الوعي الانتباهي» وذلك من خلال الدورات والورش التي تُقيمها للمُدرسين والمُدرسات، توضح دور «الوعي الانتباهي» وأهميته في حياتهم العملية والتربوية واسهاماته في حل المُشكلات لدى كُل من المُعلم والمُتعلم.

– الاهتمام من قبل المُدرسين والمُدرسات في تحقيق «الوعي الانتباهي» في المحاضرة وما يحققهُ من تحليل لعمق الجزئيات في المادة مما يحقق الوعي والانتباه واليقظة لدى المُتعلم في مسيرته التعليمية والتربوية والاجتماعية والعملية.

– توجيه المُشرفين وكل القائمين على العملية التربوية بضروري ان يكون لدى المدرس «الوعي الانتباهي» من خلال عملية التدريس لغرض ان يكون المتعلم ذا فطنة ونظرة ثاقبة لمعالج المشكلة والوصول الى أفضل الحلول من خلال اليقظة الفكرية والذهنية التي تنبثق من خلال «الوعي الانتباهي» لغرض حل المشكلات وتحقيق الاهداف.

المقترحات:

– اجراء دراسة مماثلة عن «الوعي الانتباهي» لدى كبار السِّن.

– اجراء دراسة مماثلة عن «الوعي الانتباهي» لعينة من المراهقين.

– اجراء دراسة عن «الوعي الانتباهي» لدى عينة من مرضى السرطان.

قائمة المصادر:

المـصـــادر العربية (Arab sources):

سلامة، عادل أبو العز وسوافطة، وليد عبد الكريم والخريسات، سمير عبد سالم وقطيط، غسان يوسف . (٢٠٠٩)، طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

– محمود، نورس حيدر . (٢٠١٩) : المدركات البصرية واشتغالاتها في تنفيذ مهارات الألوان لدى طلبة معهد الفنون الجميلة، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، مجلة ديالى، العدد (٧٩)، (بحث منشور).

– مطلب، طالب علي . (٢٠١٩) : الشخصية اليقظة لدى أساتذة الجامعة، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٦٠)، المجلد (١٦) (بحث منشور).

– مطلك، فاطمة عباس . (٢٠١٩) : تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة،

Route Educational & Social Science

Journal، Volume(٨) ٦ ، ٢٠١٩،)بحث منشور(.

– المعموري، علي حسين مظلوم، وسلام محمد علي هادي عبد . (٢٠١٩) : اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد: ٢٥، العدد (٣)، ٢٠١٨ (بحث منشور).

– الهاشمي، أماني عبد الله عقله . (٢٠١٧) : درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن (رسالة ماجستير).

المصادر الأجنبية (Foreign sources):

– Al Akashee، B. (2019). The Predictive Ability of Mental Alertness In Determining The Level of Psychological Rigidity In The Sample of Students of The University of Sharjah. International Journal for Research in Education، 43(3)، 262-290.

– Barajas، S.، & Garra، L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. Clínica y Salud، 25(1)، 49-56.

– Brown، K. W.، & Ryan، R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology، 84(4)، 822.

– De Bruin، E. I.، Zijlstra، B. J.، van de Weijer-Bergsma، E.، & Bögels، S. M. (2011). The mindful attention awareness scale for adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a Dutch sample. Mindfulness، 2(3)، 201-211.

– EnginDeniz، M.، Ari، A.، Akdeniz، S.، & Özteke، H. İ. (2015). The prediction of decision self esteem and decision making styles by mindfulness. International Online Journal of Educational Sciences، 7(1)، 45-50.

– Gregório، S.، & Pinto-Gouveia، J. (2013). Mindful attention and awareness: relationships with psychopathology and emotion regulation. The Spanish journal of psychology، 16.

– Osman، A.، Lamis، D. A.، Bagge، C. L.، Freedenthal، S.، & Barnes، S. M. (2016). The mindful attention awareness scale: Further examination of dimensionality، reliability، and concurrent validity estimates. Journal of Personality Assessment، 98(2)، 189-199.