



اليقظة العقلية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها

الباحثة شيما زيدان خلف أ.م.د. عمار عوض فرحان

كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة الانبار

المستخلص

هدف البحث التعرف على اليقظة العقلية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها، والفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير النوع. واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في بحثهما، تكونت عينة البحث من (٣٠٠) مدرس ومدرس والذين تم سحبهم من مديرية تربية محافظة الانبار من ثلاث اقصية وهي (الرمادي، الحبانية، الفلوجة) للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)، ولقد قام الباحثان ببناء مقياس لليقظة العقلية تالف من (٣٩) فقرة بعد ان تم استخراج معاملات الصدق والثبات له، والذي تضمن ثلاثة مجالات وهي القصد والذي تكون من (١٢) فقرة ، والانتباه والذي تالف من (١٣) فقرة ، والاتجاه والذي تالف من (١٤) فقرة ، وبعد تطبيق فقرات المقياس على عينة البحث ، أظهرت النتائج ما يلي:

١-تتمتع عينة البحث بمستوى طبيعي من اليقظة العقلية.

٢-هنالك تأثير للنوع في ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، ولصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية، مدرسي المرحلة الإعدادية، مدرسات المرحلة الإعدادية.

Mindfulness among Male Teachers of Preparatory Schools and Female Teachers

Shaymaa Zaidan Khalaf Dr.Ammar Awadh Frahan

College of Education for Humanities – University of Anbar

ed.ammar.awad@uoanbar.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to identify the Mindfulness among, Male Teachers of Preparatory Schools and Female Teachers and differences in Mindfulness depending on the type gender variable. The researchers relied on the descriptive approach in a research, the research sample consisted of (300) teachers' male and female who were withdrawn from the Anbar Governorate Education Directorate from three districts (Ramadi, Habbaniyah, Fallujah) for the academic year (2019-2020). The researchers built a Mindfulness scale that was made up of (39) items, after the validity and reliability coefficients were extracted for it. Which included three domains, which is the intention,

which consists of (12) items. Attention, which consists of (13) items, and the direction which consists of (14) items, and after applying items :of scale to the research sample, the results showed the following

1-The research sample has a normal level of Mindfulness.

2-There is an effect of gender on the high level of Mindfulness, in favor of males.

Key words: Mindfulness, Male Teachers of Preparatory Schools, Female Teachers of Preparatory Schools.

التعريف بالبحث:

مشكلة البحث:

لقد افرز التقدم الكبير في مجال الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بالدماغ؛ زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة الذهنية، بوصفها تتضمن العديد من الكفاءات والإمكانات التي بالإمكان تعلمها، لذا ظهر العديد من الباحثين والمختصين الذين اخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة العقلية وبلورتها، وفي الوقت نفسه اشاروا بالدور الذي تؤديه الوراثة والبيئة في تطوير حالة الانتباه والوعي لدى الفرد (الهاشم، ٢٠١٧، ٣). اذ تعمل اليقظة العقلية على توسيع رؤية الفرد لمحيطه وزيادة الفرص فيه، وتتسم اليقظة العقلية عادة بالمرونة وبالمقدرة على التعامل بنجاح مع كل ما هو جديد في البيئة، وتتبع الفرد الى ما لديه من الإمكانيات على اظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، والتي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في السلوكيات التي يذهب اليها الفكر الجامد المتمسم بالثبات والسلوك الالي (الرويلي، ٢٠١٩، ١١٦).

ان القدرة على تركيز الانتباه تعد من اهم المرتكزات التي يتوقف عليها اصدار الاحكام من قبل الفرد، فهي من الخصائص المهمة لنجاح الالتزام النفسي اثناء العلاقات الانسانية، اذ يشير كل من "بيركنز وريتشارت" ان عملية تركيز الانتباه وظهور الاهتمام واتخاذ مواقف معينة ، تعد من اهم مكونات اليقظة العقلية والتي تؤدي الى زيادة إرادة الفرد عن طريق ملاحظة الذات والذي يدعم الالتزام النفسي من خلال ما يتضمنه من أفكار ومعتقدات حول مثيرات البيئة ، اذ تساعد اليقظة العقلية على اكساب الفرد المرونة لأجل تقبل كل ما هو جديد في البيئة ، مع تركيز انتباهه على كل ما يدور حوله للحيلولة دون وقوعه في الاحكام



Perkins & Richhart, العاطفية والتي قد تؤدي به الى تفضيل اختيارات غير سليمة (2000, 34)

وما دام مدرسي المرحلة الإعدادية يشكلون أحد اهم موارد المؤسسات التربوية، لذا يتوقف عليهم نجاح العمل التربوي، وعلى ذلك؛ يقع على عاتق كل مجتمع إعادة النظر من خلال تحسين معارفهم ومقدراتهم عن طريق تعزيز اليقظة العقلية لديهم، ليتمكنوا من أداء دورهم كتربويين.

ومما تقدم، يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل الاتي: -

-هل يتمتع مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية؟
اهمية البحث:

شغل موضوع اليقظة العقلية اهتمام الباحثين والمختصين ذوي التوجهات السلوكية والاجتماعية والمعرفية وعلى راسهم العلماء " شابيرو ؛ ولانجر ؛ جارلاند " Shapiro, Langer (Garland), اذ حظي بمعظم دراساتهم التي تناولوها بالبحث والتقصي، من بداية جذوره التاريخية وصولاً لتأصيله النظري، كذلك حاولوا التعرف عليها من خلال بناء أدوات لقياسها وتقنينها على شرائح عمرية مختلفة، فضلاً عن توظيفه في حياة الافراد المهنية والشخصية والزوجية، ولقد تعامل المختصين مع مفهوم اليقظة العقلية بموضوعية بدلا من رؤيته من زاوية واحدة (Bennett , 2011, 27). اذ أكد (شابيرو وآخرون، ٢٠٠٦) بان عملية الانتباه في اليقظة العقلية تتطلب تركيز الوعي على موضوع ما، فالشخص الذي يحافظ على انتباه لفترة طويلة من الزمن يستطيع ان ينجح في علاقاته الاجتماعية، كما وان حالة القصد او النية تنطوي على "رؤية شخصية" لما يأمل المرء في الحصول عليه أو تحقيقه من ممارسة اليقظة العقلية، بمعنى اخر نيته من التزام في إقامة أي علاقة او فعل واختيار أي شيء. (Shapiro et al, 2006, 377)

ولقد أشار عدد اخر من الباحثين والمختصين في مجال اليقظة العقلية بان التصورات والمعتقدات تتطلب من الفرد توافر درجة مناسبة من اليقظة العقلية، اذ اكدت " شانا شابيرو (Shauna Shapiro)" والتي تعد من اهم منظري اليقظة العقلية بان المدركات والمعتقدات والمعارف والانفعالات التي ترتبط بالتجارب السابقة او الانية يمكن ان تكون متحيزة او انانية، لذا يتم النظر الى اليقظة العقلية بوصفها عملية تساعد في خفض هذا التحيز عندما يميل الفرد بالتفكير بنفسه اكثر من غيره، ومن ثم تزيد من قدرته على إقامة التزامات ناجعة مع

الأخرى (32 , Shapiro & Carlson , 2009) وهنا تعمل اليقظة العقلية على توسيع مدارك الفرد وزيادة الفرص لديه، والقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في علاقاته الاجتماعية، (الهاشم، ٢٠١٧، ٥).

لذا يلاقي المدرسين في الوقت الراهن اهتماما كبيرا من قبل أكثر المجتمعات ولاسيما المتطورة منها، فمن خلال مؤسساتها التربوية تتركز مهامها الأساسية في اعداد مجموعة من الملاكات المؤهلة لاتخاذ مراكز إدارية وقيادية في مختلف مجالات الحياة، عن طريق البحوث النظرية والتطبيقية التي تهدف اليها عملية التقدم العلمي والتكنولوجي في أي مجتمع، كما تسمح تلك المؤسسات على توسيع افاق المعرفة والقدرة على التصدي للمشكلات التي تواجهه المدرسين داخل المجتمع، ومن ثم وضع الحلول الناجعة لها.

ونتيجة لقلة الدراسات التي تناولت الموضوع الحالي، وجد الباحثان أهمية لقاء الضوء على (اليقظة العقلية)، لما له من دور كبير في تنمية الجانب النفسي والعقلي للمدرس.

لذا تنبع أهمية البحث من خلال ابراز الجانبين الآتيين:

١- الجانب النظري: يعد متغير اليقظة العقلية من الموضوعات ذات الأهمية التي تتطلب دراستها في البيئة العراقية، لاسيما لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية. كما ان دراسة ذلك المتغير سوف يزيد من المعرفة العلمية حول الخصائص النفسية للمدرسين والمدرسات.

٢- الجانب التطبيقي: يمكن ان يسهم البحث الحالي في تقديم مقياس جديد على مستوى المجتمع العربي والعالمي، والتي يعتقد بانه قد يقدم أهمية كبيرة للباحثين والمختصين للاستفادة من متغير البحث الحالي في دراسات لاحقة.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الاعدادية..
- ٢- الفروق في اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث).



حدود البحث:

ويتحدد البحث بدراسة اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية، ومن كلا النوعين (ذكور - إناث). في محافظة الأنبار: قضاء (الرمادي؛ الحبانية؛ الفلوجة). للعام (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات:

اليقظة العقلية (Mindfulness) عرفها كل من -

١- لانجر (Langer, 1997):

بانها حالة من الإدراك الواعي التي يتعرض لها الفرد عندما يكون فيها مدرّكاً ضمنياً لسياق ومحتوى المعلومات، ويتسم ذلك الوعي بأنه يكون غنياً بالتفاصيل التمييزية الناتجة عن العمليات التنظيمية، والذي يجمع بين التدقيق المستمر للتوقعات الحالية والتحسين المستمر والتمايز بين التوقعات بناءً على تجارب جديدة، ويعتمد الفرد بنشاط على هذه الفروق من أجل الحفاظ على وجوده في الوقت الحاضر

(Langer, 1997, 22)

ب- (Browen, 2011):

"هي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة؛ مع مواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أي أحكام قيمية عليها" (Browen, 2011, 33).

ج- (Park et al, 2013):

هي طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى التغييرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما تمكن الفرد من التفكير بواقعية (Park et al, 2013: 237).

د- التعريف النظري لليقظة العقلية: ولقد عرف الباحثان اليقظة العقلية بأنها رؤية شخصية لما يأمل المرء في الحصول عليه أو تحقيقه من ممارسة اليقظة العقلية من خلال ثلاث أليات عقلية وهي (القصد (النية)، الانتباه (الاهتمام)، الاتجاه (الموقف). (Shapiro et al, 2007, 377)

التعريف الاجرائي: بانها الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية الذي تم بنائه من قبل الباحثان لتحقيق اهداف البحث الحالي.

الإطار النظري للبحث:

اولا-نظرية البديهيات الثلاثة (three axioms theory):

استت هذه النظرية على يد المنظرة الامريكية " شونا شابيرو" والتي اختصت في عملها كباحثة اكلينيكية على دراسة خصائص اليقظة العقلية، فضلا عن دراسات عديدة والمتنوعة المتعلقة بالتأمل العقلي من خلال ابحاثها في تايلاند (Shapiro & Shapiro, 2000, 749)

في عام (٢٠٠٦) استخلصت " شابيرو وزملائها" بان لليقظة العقلية ثلاث مبادئ او بديهيات، كما وأطلقوا عليها ب " ميكانزمات اليقظة العقلية " (Mechanisms of Mindfulness)، وأشاروا بانه هذه البديهيات هي: القصد (النية)؛ الانتباه (الاهتمام)؛ والموقف (الاتجاه)، وأكدوا بانها تحدث في وقت واحد لإنتاج العملية النهائية والتي هي اليقظة العقلية (Shapiro et al , 2006, 376). لذا فقد فسر " شابيرو وزملائها" كيفية عمل تلك الميكانزمات لتحقيق اليقظة العقلية وكالاتي:

١- القصد او النية (Intention):

ويتضمن القصد الرؤية الشخصية لما يأمل الفرد في الحصول عليه أو تحقيقه من ممارسة اليقظة العقلية، فلقد لاحظت "شابيرو وزملائها" بان قصد او نوايا المتأملين من ممارسة اليقظة كانت مرتبطة مباشرة بمدى توصلهم للنتائج المرجوة، كما وأشار المنظرون بانه بينما يستمر المتأملون في الممارسة، فإن نواياهم تتحول على طول فترة تأملهم الى نوع من التنظيم الذاتي، والاستكشاف الذاتي، وأخيراً إلى التحرر الذاتي (Shapiro & Carlson, 2009, 32).

فضلا عن ذلك، فقد كشفت دراساتهم الخاصة بالميكانيزم الأول (القصد) بان الافراد الذين يمارسون التأمل، يحصلون على النتائج وفقا للهدف المرجو من التأمل، فأولئك الذين كان هدفهم التنظيم الذاتي وإدارة الإجهاد حصلوا على التنظيم الذاتي، وأولئك الذين كان هدفهم هو استكشاف الذات حققوا الاكتشاف الذاتي، وأولئك الذين كان هدفهم تحرير الذات انتقلوا إلى التحرر الذاتي وممارسة الخدمات الإنسانية

(Shapiro et al, 2007, 107)

لذا فقد عرفوا مبدأ القصد او (النية) بانها عملية ديناميكية متطورة، تبدأ بالتنظيم الذاتي وتنتهي بالتحرر الذاتي، فهي السبب الذي يجعل المرء يقرر الانخراط في ممارسة اليقظة الذهنية. وغالبا ما تتغير النية الأولية (قبل ممارسة اليقظة) إذا وجد الفرد بان ممارسته لا تؤدي الى الحد من الضغوط (Field, 2015, 60)



٢- الانتباه او الاهتمام (attention):

ويتضمن الانتباه مراقبة او رصد الفرد لعملياته العقلية لحظة بلحظة مع توافر تجربة داخلية وخارجية، فالانتباه يصف كيف يتعلم الفرد الاهتمام والعناية بمحتويات الوعي لحظة بلحظة". كما واثاء التأمل سوف يظهر الفرد اهتماما واضحا على تجربة ما من تجاربه حدثت في الوقت الحاضر، ومن ثم يصبح مدركا بان هذه التجارب غالبا ما تكون مصحوبة بظروف سارده حول هذه التجارب (Madonna, 2018, 113)

وعادة ما يصف المنظرون هذه الحالة بانها قصور او كمال الأفكار التلقائية، عندما تصبح أنماط الفرد متأصلة لدرجة أنه لا يدرك في كثير من الأحيان بانه منخرط فيها. وان إدراك الفرد بالنماذج الظرفية سوف تضاف باعتبارها غطاء الى التجربة المباشرة وهو امر ضروري لإعادة الاستجابة للتأمل، فعلى سبيل المثال، عند الانتباه الكامل، سيلاحظ المتأمل أن عقله قد تحول من مرتكز للاستجابة إلى ضوضاء غريبة ويتعرف على الاستجابة الظرفية للضوضاء في لحظة الادراك هذه، يمكن ملاحظة التكيف المعتاد واستبداله بالقبول. ووفقا لذلك، فان الانتباه يتطلب توجيه تركيز الوعي، والذي يستخدم مهارات الانتباه المستمر (الحفاظ على الانتباه لفترة طويلة من الزمن)، والتحويل (توجيه الانتباه عند الإرادة). والتثبيط المعرفي (الامتناع عن الانخراط في ادراكات مؤكدة). (White, 2014, 16).

٣- الموقف او الاتجاه (attitude):

ويتضمن الموقف على صفات الانتباه، فهو يعني كيف يتمكن الفرد من الانتباه بمعنى آخر، الموقف هو العنصر العاطفي والتقييمي الموجه نحو موضوع معين أو نشاط معين. لذا فقد أشارت " شابيرو وزملائها " بان الموقف او الاتجاه يشير الى الصبر والرحمة والتعاطف وعدم المقاومة (الكفاح). وهو ضروري لممارسة اليقظة العقلية بفعالية لأن هذا الموقف يؤدي إلى تنمية القدرة على عدم التشبث بالمتعة أو تجنب وقمع الألم.

(Shapiro et al, 2007, 109).

وتوصف " شابيرو وزملائها " الموقف بانه تلك الصفات العقلية التي يجلبها الفرد لممارسته الذهنية. كما وان عملية الانتباه امر ضروري أيضا، لذا فقد أشار المنظرون الى ان الصفات التي يلفت الانتباه إليها على أنها الأسس الموقفية للذهن. وتؤكد هذه البديهية على أن الموقف الذي يلفت الانتباه إليه أمر أساسي لتوافره. وغالبا ما يرتبط الذهن بالوعي المجرد، لكن جودة هذا الوعي لا يتم تناولها بشكل واضح.

(Shapiro et al, 2006, 376).

وأضافت " شابيرو وزملائها" بان الانتباه المتعمد في المواقف مع ظهور الانفتاح وعدم الميل الى الحكم يؤدي إلى تحول كبير في العمليات الادراكية والتي أطلقوا عليها بـ (إعادة الادراك) وهي عملية تبني منظور المراقب، الذي يستلزم أن يكون مدرّجًا لمحتويات الوعي وسرعة زوالها، مع الذات كمراقب (بمعنى فوقية الوعي). كما وان عملية الاسترجاع (إعادة الادراك) هي في الأساس إدراك " اذ أن الظواهر المتميزة تختلف عن العقل الذي يفكر فيها (White , 2014 , 17).

ولقد لخصت " شابيرو وزملائها" البديهيات الثلاثة من خلال معانيها، وكالاتي:

أ-القصص: "ماذا" وراء ممارسة اليقظة العقلية.

ب-الانتباه: مراقبة التجارب الداخلية أو الخارجية عند حدوثها.

ج-الموقف: هي تلك الصفات التي يتبناها الفرد لممارسة اليقظة العقلية.

لذا فقد عرفوا اليقظة العقلية بأنها "رؤية شخصية" لما يأمل المرء في الحصول عليه أو تحقيقه من ممارسة اليقظة العقلية، من خلال ثلاث أليات عقلية وهي (القصد (النية)، الانتباه (الاهتمام)، والاتجاه (الموقف).

(Shapiro & et al, 2006, 377)

ثانياً-عرض الدراسات السابقة:

١-دراسة (الهاشم، ٢٠١٧):

بعنوان (درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم).

أجريت الدراسة في الاردن، وهدفت معرفة مستوى توافر اليقظة العقلية لدى عينة من مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، وكذلك معرفة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث). تألفت عينة البحث من (٣١٣) مدرسا ومدرسة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي في التوصل لنتائج البحث، كما وقامت الباحثة بأعداد مقياس لليقظة العقلية بالاعتماد على نظرية اليقظة العقلية للمنظرة لانجر"، كما حددت له خمس بدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا). ولقد استخرجت الباحثة بعد الانتهاء من اعداد المقياس وتطبيقه على عينة التمييز معاملات الصدق والثبات والتي تضمنت (معامل ارتباط بيرسون، مربع كاي، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين،



والاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل الفا للاتساق الداخلي). وعند تطبيق أداة البحث على العينة، أظهرت نتائج البحث (ان عينة البحث تتمتع بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، لا يوجد إثر للنوع في اليقظة العقلية لدى عينة البحث). (الهاشم، ٢٠١٧).

٢-دراسة (الرويلي، ٢٠١٩):

بعنوان (اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى).

أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية، وهدفت معرفة مستوى توافر اليقظة العقلية لدى عينة من مرشدي لمدارس الثانوية، وكذلك معرفة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث). تألفت عينة البحث من (٤٨) مرشد ومرشدة والتي تم اختيارها بالطريقة القصدية، واتبع الباحث المنهج الوصفي في التوصل لنتائج البحث، كما وقام الباحث بتبني مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية عام (٢٠٠٨)، والذي حدد له خمس بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً). ولقد استخرج الباحث بعد الانتهاء من اعداد المقياس وتطبيقه على عينة البحث معاملات الصدق والثبات والتي تضمنت (معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل الفا للاتساق الداخلي). وعند تطبيق أداة البحث على العينة، أظهرت نتائج البحث (ان عينة البحث تتمتع بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، لا يوجد إثر للنوع في اليقظة العقلية لدى عينة البحث). (الرويلي، ٢٠١٩، ١١٤ - ١٣٠).

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً-منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، اذ يمتاز هذا المنهج بان اول خطوة يقوم من خلالها الباحث عندما يسعى لتصدي لظاهرة معينة، هو في وصف الظاهرة التي يرغب بدراستها، مع جمع معلومات دقيقة عنها. لذا فانه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي متواجدة في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً (القصاص، ٢٠٠٧، ٢٢).

ثانيا-مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النوح، ٢٠٠٤، ٨١). ولقد تكون مجتمع البحث من جميع مدرسي ومدرسات المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية لمديريات تربية ثلاث أفضية في محافظة الانبار وهي (الرمادي، الحبانية، الفلوجة) والبالغ عددهم (١٤٢٢) مدرس ومدرسة، بواقع (٧٧٢) مدرسا، و(٦٥٠) مدرسة.

ثالثا-عينة البحث:

ولقد تكونت عينة البحث من (٣٠٠) *مدرس ومدرسة الذين تم سحبهم من (٢٤) مدرسة من المدارس الإعدادية الحكومية التابعة لمديريات الاقصية الثلاثة (الرمادي، الحبانية، الفلوجة) التابعة للمديرية العامة لمحافظة الانبار، وقد استخدم الباحثان طريقة العينة العشوائية البسيطة؛ وذلك لان العينة العشوائية تمثل مجتمع الدراسة الى أقرب حد ممكن، كما وقام الباحثان بتوزيع اداة البحث على العينة تبعا لمتغير النوع، اذ قبل الحصول على اجابات افراد العينة على الاداة، ارتأى الباحثان من توزيع استبانات البحث على افراد العينة تبعا للنسب المئوية المحددة في المجتمع، اذ قاما بتوزيع (١٦٢) استبانة على المدرسين، و(١٣٨) استبانة على المدرسات. ويوضح الجدول (١) توزيع عينة البحث.

جدول (١) يوضح توزيع افراد عينة البحث

المجموع	عدد أعضاء الهيئة التدريسية		اسم المدرسة	اسم المديرية	ت
	المدرسات	المدرسين			
١٤	—	١٤	اعدادية السلام للبنين	مديرية الرمادي	أولاً- تربية
١٤	—	١٤	اعدادية غرناطة للبنين		
١٤	—	١٤	اعدادية ابن زيدون للبنين		
١٤	—	١٤	اعدادية الزيتون للبنين		
١٤	—	١٤	اعدادية المرشد للبنين		
١٤	—	١٤	اعدادية زنكورة للبنين		
٣٤	٣٤	—	اعدادية العلا للبنات		



٣٠	٣٠	—	اعدادية الرمادي المسائية للبنات		
١٤٨	٦٤	٨٤	٨	المجموع	
٥	—	٥	اعدادية الخالدية النموذجية للبنين	مديرية تربية الحنانية	ثانياً -
٥	—	٥	اعدادية ابي بكر الصديق للبنين		
٥	—	٥	اعدادية الفجر للبنين		
١٥	—	١٥	٣	المجموع	
١١	—	١١	اعدادية الايمان للبنين	مديرية تربية الفلوجة	ثالثاً -
١٠	—	١٠	اعدادية الفلوجة للبنين		
١١	—	١١	اعدادية العرفان للبنين		
١٠	—	١٠	اعدادية الصقلاوية للبنين		
١١	—	١١	اعدادية جعفر الطيار " ع " للبنين		
١٠	—	١٠	اعدادية التقدم للبنين		
١١	١١	—	اعدادية الياقوت للبنات		
١٠	١٠	—	اعدادية الفلوجة للبنات		
١١	١١	—	اعدادية العرفان للبنات		
١٠	١٠	—	إعدادية الامل للبنات		
١١	١١	—	اعدادية الكوثر للبنات		
١٠	١٠	—	اعدادية وادي العقيق للبنات		
١١	١١	—	اعدادية المآذن المسائية للبنات		
١٣٧	٧٤	٦٣	١٣	المجموع	
٣٠٠	١٣٨	١٦٢	٢٤	المجموع الكلي	

ثالثاً- اداة البحث:

١- التخطيط للمقياس

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والنظريات الخاصة باليقظة العقلية، وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي في قياسها لدى المدرسين والمدرسات، ولعدم وجود مقياس يلاءم خصائص الفئة (على حد علم الباحثان)، اذ اطلع الباحثان على مجموعة من الدراسات السابقة العراقية والعربية والاجنبية حول هذا الموضوع، ولم يجدوا اي مقياس مناسباً، لكنهما استفادا منها في جمع فقراته، بعدها قاما الباحثان بعرض فقرات المقياس على الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس ظاهرة اليقظة العقلية لدى فئة المدرسين.

ب- صياغة فقرات كل مجال: -

تعد هذه القاعدة احدى الخطوات الرئيسة الواجب اتباعها عند الحاجة في بناء اي مقياس (الراوي، ١٩٨٦، ٤٧)، ولقد وضع الباحثان فقرات هذا المقياس بحيث بلغت عدد فقراته الكلية بصورته الاولى من (٤٥) فقرة، وكان المقياس مؤلف من (٣) مجالات التي رأى الباحثان وفقاً للإطار النظري المعتمد بأنه يقيس اليقظة العقلية وهي: -

اولاً- القصد: وهو الذي يمهّد الطريق لما هو ممكن، ويحول مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي، تقود الى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء كانت سلبية او ايجابية"، ويتألف هذا المجال من (١٥) فقرة.

ثانياً- الانتباه: وهي عملية الاستمرار بالاحتفاظ بالانتباه، وتتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كذلك فان التنظيم الذاتي للأشياء، تكون بمثابة منبأ للنتائج في تطوير وتنمية مهارات الفرد"، ويتألف هذه المجال من (١٥) فقرة أيضاً.

ثالثاً- الاتجاه: ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول"، وقد تألف كذلك من (١٥) فقرة كذلك.

ومن اجل اعتماد هذا المقياس في البحث الحالي تم اتباع ما يلي: -

١- طريقة بناء المقياس:

اعتمد في بناء هذا المقياس طريقة ليكرت وهي احدى الطرق المتبعة في بناء المقاييس في مجال التربية وعلم النفس (Mehrens & Lehmann, 1991, 241) إذ وضع فيه



خمس بدائل وهي (تتطبق على دائما، تتطبق على كثيرا، تتطبق على احيانا، تتطبق على قليلا، لا تتطبق على مطلقا).

٢- صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري):

للتعرف على الصدق الظاهري لفقرات مقياس اليقظة العقلية، فقد عرضت بصورتها الاولى على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٢٠) خبيرا، إذ قام الباحثان بتقديم تعريف دقيق لمفهوم اليقظة العقلية ولمجالاته الثلاث التي يتكون منها، ولقد طلب من الخبراء الحكم على صلاحية الفقرات، وتأييد مناسبتها للمجال الذي تنتمي اليه، او تحويلها الى مجال اخر، ومن خلال تحليل اجابات الخبراء، وباستعمال المعادلتين (مربع كأي والنسبة المئوية)، تم ما يلي:

١-الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة مئوية من (٨٠%) درجة فما فوق، وعلى قيمة مربع كأي تبلغ اعلى من (٨٤،٣) درجة.

ب-اخذ اراء الخبراء بعين الاعتبار، إذ قام الباحثان بحذف الفقرات التي كانت بحاجة لذلك، مع تعديل الفقرات التي تم الإشارة إليها من قبلهم، وبذلك تمكن الباحثان من تحقيق الصدق الظاهري لفقرات كل مجال، اذ تضمن المجال الأول القصد (١٥) فقرة، اما المجال الثاني الانتباه فقد بلغت (١٤) فقرة، وكذلك بلغت فقرات المجال الثالث الاتجاه (١٤) فقرة، اذ تم حذف الفقرة (٧) من المجال الثاني، والفقرة (١٥) من المجال الثالث، ووفقا لذلك اصبحت فقرات المقياس بصورته النهائية تتألف من (٤٣) فقرة.

٣- تصحيح المقياس:

تم تصحيح اجابات افراد العينة على فقرات مقياس اليقظة العقلية بالأوزان الخماسية (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك بلغت اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها افراد العينة على المقياس (٢١٥)، واقل درجة (٤٣)، وبمتوسط فرضي مقداره (١٢٩)، أي تم تصحيح المقياس على أساس (٤٣) فقرة، وكانت تعطى الدرجات للاستجابة على الفقرات الإيجابية والسلبية في ضوء اختيارات المستجيب لأحدى البدائل الخماسية.

ج- اجراء تحليل فقرات مقياس اليقظة العقلية: -

اولا- استخراج تمييز فقرات مقياس اليقظة العقلية: (طريقة المجموعتين المتطرفتين)
ونعني بالتمييز مدى إمكانية قياس الفروق الفردية بين الأفراد (علام، ٢٠٠٠، ٢٧٧).
ولأجل ذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التمييز البالغة (٤٠٠) مدرس ومدرسة.
وقد اعتمد الباحثان في تحليل الفقرات اسلوب العينتين المتطرفتين، وبعد ان صحت استمارات العينة البالغة (٤٠٠) استمارة على وفق الاوزان المعطاة، رتبت درجات افراد العينة تنازليا من اعلى درجة الى اوطأ درجة، واختيرت نسبة ال (٢٧%) العليا والتي سميت بالمجموعة العليا و (٢٧%) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز ممكن.

وعليه قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس ، أذ بلغ عدد الافراد في كلا المجموعتين (١٠٨) مدرس ومدرسة ، وبذلك تم اخضاع (٢١٦) استمارة لغرض اجراء تحليل فقرات المقياس (معامل التمييز) ، وقد تبين بعد هذا الاجراء ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة ما عدا الفقرات رقم (٤ ، ٧ ، ١١) من المجال الاول (القصد) ، والفقرة (٤) من المجال الثاني (الانتباه) أذ كانت قيمها المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والقيمة الجدولية (٩٦,١) . ، وبذلك اصبح مقياس اليقظة العقلية يتكون من (٣٩) فقرة ، وكما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) معاملات تمييز فقرات مقياس اليقظة العقلية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		اسم المجال	ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٨.٣٢١	١.٤٧٣٠٨	٣.١٢٩٦	٠.٦٤٣٠٨	٤.٤١٦٧	القصد	١-
١٩.٧٢٧	٠.٨٨٠٣٠	٢.١٣٨٩	٠.٨٢٢٦٢	٤.٤٢٥٩	القصد	٢-
١٧.٦٦٤	٠.٨٨٩٥٤	٢.١١١١	٠.٨٥١١٦	٤.٢٠٣٧	القصد	٣-
* ١.٥٢٨	٠.٩١١٥٩	١.٩٧٢٢	١.٥٨١٨٥	٢.٢٤٠٧	القصد	٤-



١٣.٧٦٧	٠.٩٢٨١٩	٢.١٢٩٦	١.٠٥٤٥٤	٣.٩٩٠٧	القصد	-٥
٧.٢٤٨	١.٣٦١٤٣	٣.١٥٧٤	٠.٨٢٧١٨	٤.٢٦٨٥	القصد	-٦
*١.٥٢٥	٠.٨٥٠٥٥	٢.٠٧٤١	١.٣٢٨٧٥	٢.٣٠٥٦	القصد	-٧
٦.٦٢٣	١.٤٨٣٩٦	٣.١٤٨١	٠.٨٨٧٣٥	٤.٢٥٠٠	القصد	-٨
١٩.٩١٩	٠.٩٠١٢٨	٢.١٣٨٩	٠.٧٢٩٣٤	٤.٣٦١١	القصد	-٩
٩.٣٨٢	١.٤٦٨٢٥	٢.٨٨٨٩	٠.٨٢٠٧٢	٤.٤٠٧٤	القصد	-١٠
*١.٦٥١	٠.٨٦٦٠٣	٢.٠٨٣٣	١.٥١٩٠٩	٢.٣٦١١	القصد	-١١
٢١.٤٩٣	٠.٨٥٧٤٤	٢.١١١١	٠.٧٦٧٢٧	٤.٤٩٠٧	القصد	-١٢
٧.٥١٥	١.٣٧٠٥٩	٣.١٦٦٧	٠.٩٢١٧٩	٤.٣٦١١	القصد	-١٣
١٧.٤٣٤	٠.٨٦٨٨٢	٢.٠٤٦٣	٠.٩٢٥٥٣	٤.١٧٥٩	القصد	-١٤
٩.٢٣٥	١.٤٩٧٢٠	٣.٠٣٧٠	٠.٨٠١٦٨	٤.٥٤٦٣	القصد	-١٥
١٩.٠٨٥	٠.٩١٠٣١	٢.١١١١	٠.٨١٢٤٦	٤.٣٥١٩	الانتباه	-١٦
١٧.٥٥٦	٠.٩٣١٨٧	٢.١٣٨٩	٠.٨٦٥٢٣	٤.٢٨٧٠	الانتباه	-١٧
١٨.٢٦٨	٠.٩٠١٧١	٢.١٦٦٧	٠.٩٣٠٦١	٤.٤٤٤٤	الانتباه	-١٨
*١.٧٩٤	١.٣٩٧٣٢	٢.٩٧٢٢	١.٦٩٨٣٥	٣.٣٥١٩	الانتباه	-١٩
١٢.٧٠٣	١.٣١٨٠٣	٢.٦٠١٩	٠.٦٩٩٨٥	٤.٤٢٥٩	الانتباه	-٢٠
٢١.٤٠٤	٠.٩١٠٣١	٢.١١١١	٠.٦٨٩٣٨	٤.٤٦٣٠	الانتباه	-٢١
١٩.٨٧٠	٠.٨٩٨٢٠	٢.١٥٧٤	٠.٧١٤٥٣	٤.٣٥١٩	الانتباه	-٢٢
٧.٥٤٦	١.٤١٠٦٣	٣.٠٢٧٨	٠.٩١٨٤٠	٤.٢٥٠٠	الانتباه	-٢٣
١٨.٥٩٧	٠.٩١٥٢٤	٢.١٤٨١	٠.٨٢٣٨٨	٤.٣٥١٩	الانتباه	-٢٤
١٩.٤٢٩	٠.٩١٢٠٢	٢.١٦٦٧	٠.٨٠٠٣٩	٤.٤٣٥٢	الانتباه	-٢٥
٩.٩٨١	١.٣٣٣٤٣	٢.٧٥٠٠	٠.٨٤٩٤٨	٤.٢٦٨٥	الانتباه	-٢٦
١٢.٠٨٤	١.١٩٨٣٩	٢.٣٨٨٩	١.٠٤٨٩٩	٤.٢٤٠٧	الانتباه	-٢٧



١٧.٩٦٣	٠.٨٤٧٨٥	٢.٠٢٧٨	٠.٩٣٧٧٩	٤.٢١٣٠	الانتباه	-٢٨
٩.٥٠٨	١.٢٩٥٦٨	٢.٨٥١٩	٠.٨١٠٢٧	٤.٢٥٠٠	الانتباه	-٢٩
١١.٨٩٨	١.١٣٥٩٦	٢.٤٠٧٤	٠.٩٧٣٦٥	٤.١٢٠٤	الاتجاه	-٣٠
١٥.٥٨٢	٠.٨٩٧٤٨	٢.١٢٩٦	٠.٩٨٦٧٦	٤.١٢٩٦	الاتجاه	-٣١
٩.٥٨٩	١.١١٦١٤	٢.٣١٤٨	١.٢٣٦٦٣	٣.٨٥١٩	الاتجاه	-٣٢
٥.٣١٢	١.٣٩٩٧٠	٢.٨٥١٩	١.٢٣٣٩٣	٣.٨٠٥٦	الاتجاه	-٣٣
١٠.٥١١	١.١٧٨٢٥	٢.٤٣٥٢	١.٠٥٨٣٥	٤.٠٣٧٠	الاتجاه	-٣٤
٧.١٥٥	١.٢٤٦٤٩	٢.٥٨٣٣	١.٢٦٣٨٦	٣.٨٠٥٦	الاتجاه	-٣٥
١٠.٨٦٩	١.٠٢٠٩٠	٢.٢٠٣٧	١.٢٢٣٥٤	٣.٨٧٠٤	الاتجاه	-٣٦
٩.٠٤٠	١.٠٢٨٦٢	٢.٢٣١٥	١.٢٧٦٤٠	٣.٦٥٧٤	الاتجاه	-٣٧
١٢.٧١٤	١.٠٩٥٩٥	٢.٢٩٦٣	٠.٩٥٤١٢	٤.٠٧٤١	الاتجاه	-٣٨
٨.٣٠٨	١.٣٣٢٩١	٢.٧١٣٠	١.٠٢١٥٧	٤.٠٥٥٦	الاتجاه	-٣٩
٥.١٢٨	١.٤٧٠٩٦	٣.٢٠٣٧	٠.٩٧٣٥٢	٤.٠٧٤١	الاتجاه	-٤٠
٩.٨٤٩	١.٢٢١٤٢	٢.٢٨٧٠	١.٢٢١٤٢	٣.٨٥١٩	الاتجاه	-٤١
٤.٣٧٧	١.٣٦٦٠٣	٢.٩٤٤٤	١.٣٠٦٨٥	٣.٧٤٠٧	الاتجاه	-٤٢
٥.٢٦٦-	١.٤٥١٠٦	٣.٣١٤٨	٠.٨٨٤٢٢	٤.١٧٥٩	الاتجاه	-٤٣

ثانياً- استخراج الاتساق الداخلي لفقرات مقياس اليقظة العقلية:

وقد تحقق ذلك من خلال استخراج (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وكما هي موضح في الجدول (٣)، (علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه، وكما هو موضح في الجداول (٤)، (علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول (٥).

وفي ضوء هذه المؤشرات تم الابقاء على الفقرات التي اظهرت معاملات ارتباط جيدة بالدرجة الكلية، وعد المقياس الحالي صادقا بنائيا وفقا لهذه المؤشرات (Anastasi & Urbina , 1977, 126) ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق، اذ استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية، ودرجة كل مجال



بالدرجة الكلية للمقياس، وقد فحصت دلالة الارتباط وتبين ان جميعها كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وقيمة معامل الارتباط التائية الجدولية (٠,٩٨,٠). وتوضح الجداول (٣، ٤، ٥) عرضا لمعاملات صدق البناء.

جدول (٣) معامل الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط
1-	القصد	٠,٧٧٣	٢١-	الانتباه	٠,٨٠٣
2-	القصد	٠,٧٨١	٢٢-	الانتباه	٠,٧٦٧
3-	القصد	٠,٧٥٠	٢٣-	الانتباه	٠,٩٢٩
4-	القصد	٠,٣٠٨	٢٤-	الانتباه	٠,٧٦٤
5-	القصد	٠,٧٨٥	٢٥-	الانتباه	٠,٦٢٠
6-	القصد	٠,٦٣٤	٢٦-	الاتجاه	٠,٥٨٠
7-	القصد	٠,٧٤٧	٢٧-	الاتجاه	٠,٦٦٢
٨-	القصد	٠,٧٥١	٢٨-	الاتجاه	٠,٦٠٥
٩-	القصد	٠,٧٣٩	٢٩-	الاتجاه	٠,٥٧٥
١٠-	القصد	٠,٥٦٤	٣٠-	الاتجاه	٠,٥٧٨
١١-	القصد	٠,٧٦٤	٣١-	الاتجاه	٠,٧٧١
١٢-	القصد	٠,٧٨٧	٣٢	الاتجاه	٠,٥٠٥
١٣-	الانتباه	٠,٨٧٥	٣٣-	الاتجاه	٠,٨٣٢
١٤-	الانتباه	٠,٧٦١	٣٤-	الاتجاه	٠,٥١٤
١٥-	الانتباه	٠,٣٦٤	٣٥-	الاتجاه	٠,٥١٨
١٦-	الانتباه	٠,٨٠٣	٣٦-	الاتجاه	٠,٧٠٨
١٧-	الانتباه	٠,٧٨٢	٣٧-	الاتجاه	٠,٧٥٢
١٨-	الانتباه	٠,٨١٧	٣٨-	الاتجاه	٠,٧٠٩
١٩-	الانتباه	٠,٦٩١	٣٩-	الاتجاه	٠,٧٤٦
٢٠-	الانتباه	٠,٧٧٤			

جدول (٤) معامل الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط
1-	القصد	٠,٨٢١	٢١-	الانتباه	٠,٩٢١
2-	القصد	٠,٦٥٥	٢٢-	الانتباه	٠,٨٤٠
3-	القصد	٠,٧٩٠	٢٣-	الانتباه	٠,٦٦٦
4-	القصد	٠,٨٣٦	٢٤-	الانتباه	٠,٧٦٤
5-	القصد	٠,٥٥٤	٢٥-	الانتباه	٠,٨٦١
6-	القصد	٠,٧٩٠	٢٦-	الاتجاه	٠,٩٠٣
7-	القصد	٠,٧٩٣	٢٧-	الاتجاه	٠,٥٨٩
٨-	القصد	٠,٤٣٣	٢٨-	الاتجاه	٠,٥٧٧
٩-	القصد	٠,٧٦٦	٢٩-	الاتجاه	٠,٤٩٩
١٠-	القصد	٠,٧٩٤	٣٠-	الاتجاه	٠,٦٢٣
١١-	القصد	٠,٥٢١	٣١-	الاتجاه	٠,٥٤٣
١٢-	القصد	٠,٨١٢	٣٢	الاتجاه	٠,٧٨٦
١٣-	الانتباه	٠,٨٠٨	٣٣-	الاتجاه	٠,٧٧٨
١٤-	الانتباه	٠,٧٦٧	٣٤-	الاتجاه	٠,٣٦٩
١٥-	الانتباه	٠,٥٦٩	٣٥-	الاتجاه	٠,٧٧٨
١٦-	الانتباه	٠,٨٢٨	٣٦-	الاتجاه	٠,٧٨٠
١٧-	الانتباه	٠,٦٥٠	٣٧-	الاتجاه	٠,٥٥٩
١٨-	الانتباه	٠,٨٥٥	٣٨-	الاتجاه	٠,٧٧٢
١٩-	الانتباه	٠,٦٢٢	٣٩-	الاتجاه	٠,٤١٧
٢٠-	الانتباه	٠,٨٣٥			



جدول (٥) معامل الارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	القصد	الانتباه	الاتجاه	المقياس ككل
القصد	1	٠,٩٠٦	٠,٧٣٩	٠,٩٤٩
الانتباه	٠,٩٠٦	1	٠,٧٤٥	٠,٩٥٤
الاتجاه	٠,٧٣٩	٠,٧٤٥	1	٠,٨٨٥
المقياس ككل	٠,٩٤٩	٠,٩٥٤	٠,٨٨٥	١

د - الثبات

ولقد تم استخراج الثبات لمقياس اليقظة العقلية بعدة طرق وهي: -

١- طريقة اعادة الاختبار: - وتقوم فكرة هذه الطريقة على اجراء الاختبار على مجموعة من الافراد ثم اعادة الاختبار نفسه على مجموعة الافراد نفسها بعد مضي مدة زمنية معينة (السيد، ١٩٧٩، ٣٨١) ولقد طبق الباحثان المقياس على عينة عشوائية بلغت (٥٠) مدرس ومدرسة، وبعد مرور مدة من الزمن بلغت (اسبوعين) قام الباحثان بتطبيق المقياس بفقراته البالغة (٣٩) على المجموعة نفسها التي طبق عليها الاختبار الاول، وقد تم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستعمال معامل ارتباط بيرسون وذلك لإيجاد الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات (٨٣٠,٠)، كما وتم حساب معامل الارتباط للمجالات الثلاثة، وبعد هذا الاجراء تم الحصول على معاملات الثبات الآتية (مجال القصد وكان معامل ثباته (٨٦١,٠). (مجال الانتباه وحصل على معامل ثبات مقداره (٩٣٤,٠). (مجال الاتجاه وحصل على معامل ثبات قدره (٩٠٢,٠).

٢- طريقة الفاكرونباخ: -

وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس معتمدة على ان كل فقرة من الفقرات (عودة، ٢٠٠٠، ٢٥٤). وقد تم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة التمييز البالغة (٥٠) مدرس ومدرسة، اذ بلغ معامل الثبات على كل الفقرات ككل (٨٢٣,٠). اما بالنسبة الى معاملات الثبات لكل مجال فهي (مجال القصد، حصل على معامل ثبات مقداره (٨١٥,٠). (مجال الانتباه وحصل على معامل ثبات مقداره (٨٠٨,٠). (مجال الاتجاه وحصل على معامل ثبات مقداره (٨٥١,٠).

وصف المقياس:

تم احتساب الدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال ايجاد اعلى درجة وأدنى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يتم اختياره من كل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (٣٩) فقرة، اذ ان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (١٩٥) وأدنى درجة هي (٣٩) والمتوسط الفرضي (١١٧). كما تضمن المقياس ثلاثة مجالات وهي (القصد، الانتباه، الاتجاه). اذ تالف المجال الأول (القصد) من (١٢) فقرة، وبذلك أصبحت اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب (٦٠)، وأدنى درجة (١٢)، والمتوسط الفرضي للمجال (٣٦). ومن ثم تالف مجال (الانتباه) من (١٣) فقرة، وبذلك أصبحت اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب هي (٦٥)، وأدنى درجة هي (١٣)، والمتوسط الفرضي للمجال يساوي (٣٩) درجة. وأخيرا أصبحت اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب على المجال (الاتجاه) هي (٧٠)، وأدنى درجة (١٤)، وبمتوسط فرضي قدره (٤٢) درجة. اما بدائل المقياس فقد كانت خماسية، وهي (تتطبق على دائما، تتطبق على كثيرا، تتطبق على احيانا، تتطبق على قليلا، لا تتطبق على مطلقا). كما اتخذت هذه البدائل الاوزان الخماسية (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

استخراج مقاييس النزعة المركزية للمقياس:

قام الباحثان باستخراج مقاييس النزعة المركزية لمقياس اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الاعدادية، وكما هي موضحة في جدول (٦).

جدول (٦) مقاييس النزعة المركزية لمقياس اليقظة العقلية

الدرجات	البيانات	ت
٣٠٠	حجم العينة	١-
٠	عدد البيانات المفقودة	٢-
١١٢,١٦٣٣	المتوسط الحسابي	٣-
٤٣,٥٨٨٧٢	الانحراف المعياري	٤-
٢.٥١٦٥٩٦	الخطأ المعياري	٥-
١.٢.٠.٠.٠.٠	الوسيط	٦-
٨٧.٠٠	النوال	٧-
١٨٩٩.٩٧٧	التباين	٨-
٠.٣٧٩٣٦٠٦	معامل الالتواء	٩-
٠.١٤١	الخطأ المعياري في معامل الالتواء	١٠-
-٠.٨٣٧	معامل التفرطح	١١-
٠.٢٨١	الخطأ المعياري في معامل التفرطح	١٢-
١٥٦.٠٠	المدى	١٣-
٣٩.٠٠	اصغر قيمة	١٤-
١٩٥.٠٠	أكبر قيمة	١٥-
٣٣٦٤٩.٠٠	المجموع	١٦-

رابعاً-الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية الأتية: (الاختبار التائي لعينة واحدة؛ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين؛ معادلة الفا كرونباخ لاستخراج الثبات؛ معامل ارتباط بيرسون؛ مقاييس النزعة المركزية، مربع كاي).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً- عرض النتائج

بعد ان قام الباحثان بتطبيق فقرات مقياس (اليقظة العقلية) على عينة البحث البالغة (٣٠٠) مدرس ومدرسة، وبعد ان قاما بتحليل اجاباتهم عن طريق إدخالها ضمن البرنامج التحليل الاحصائي، عندها تم الوصول الى تحقيق اهداف البحث، وكالاتي: -

١- التعرف على اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية.

بعد ان طبق الباحثان مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث البالغة (٣٠٠) مدرس ومدرسة ، تحقّق هذا الهدف من خلال معالجة البيانات إحصائياً لأفراد العينة، اذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (١١٢.١٦٣٣) والانحراف المعياري (٤٣.٥٨٨٧٢) ، وبمتوسط فرضي (١١٧) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة لإجابة افراد العينة كانت (١.٩٢٢)، وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) والبالغة (١,٩٦٠) ، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي ، وهذا يشير إلى أن المدرسين والمدرسات يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة العقلية ، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيمة الاختبار التائي لإجابة افراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	الجدولية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	عند (٠.٠٥)
٣٠٠	١١٢.١٦٣٣	٤٣.٥٨٨٧٢	١١٧	١.٩٢٢	١,٩٦٠	غير دالة

ويمكن تفسير النتيجة الحالية على وفق نظرية البديهيات الثلاثة بان سبب وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى المدرسين، يعود الى ما أشار اليه (شابيرو وزملائها) الى ان الافراد الذين يمارسون التأمل، يحصلون على النتائج وفقاً للهدف المرجو من التأمل، فأولئك الذين كان هدفهم التنظيم الذاتي وإدارة الإجهاد حصلوا على التنظيم الذاتي، وأولئك الذين كان هدفهم هو استكشاف الذات حققوا الاكتشاف الذاتي، وأولئك الذين كان هدفهم تحرير الذات انتقلوا إلى التحرر الذاتي وممارسة الخدمات الإنسانية.



(Shapiro et al, 2007, 107).

٢- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث).

أشارت النتائج الى ان متوسط درجات المدرسين (الذكور) على مقياس اليقظة العقلية بلغ (١٢١.٠٩٢٦) درجة، وبانحراف معياري مقداره (٣٩.٧٣٧٦٢) درجة. وبالمقارنة مع متوسط درجاتهم المدرسات (الاناث) على المقياس نفسه بلغ (١٠٠.٣٦٩٦) درجة، وبانحراف معياري قدره (٤٥.٧٦٥٢٠). وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين النوعين، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المدرسين (الذكور)، اذ بلغت القيمة المحسوبة (٤.١٩٨) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨). كما هو موضح في الجدول (٨)،

الجدول (٨) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى افراد العينة تبعا لمتغير النوع

النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٦٢	١٢١.٠٩٢٦	٣٩.٧٣٧٦٢	٢٩٨	٤.١٩٨	١,٩٦٠	دالة
اناث	١٣٨	١٠٠.٣٦٩٦	٤٥.٧٦٥٢٠				

ويمكن تفسير النتيجة الحالية على وفق نظرية البديهيات الثلاثة بان سبب وجود فروق دالة بين المدرسين والمدرسات، ولصالح المدرسين هو ان انهم قد مارسوا الانتباه المتعمد في المواقف المختلفة مع ظهور الانفتاح ولم يميلوا الى الحكم الذي يؤدي إلى تحول كبير في العمليات الادراكية والتي أطلق عليها (شابيرو وزملائها) ب (إعادة الادراك) وهي عملية تبني منظور المراقب، الذي يستلزم أن يكون مدرِّكًا لمحتويات الوعي وسرعة زوالها، مع الذات كمراقب (بمعنى فوقية الوعي). كما وان عملية الاسترجاع (إعادة الادراك) هي في الأساس إدراك " اذ أن الظواهر المتميزة تختلف عن العقل الذي يفكر فيها الفرد (White, 2014, 17)

وهذا يعني تبعا لتفسير الباحثان بان المدرسين قد مالوا لممارسة الانتباه بشكل أفضل من المدرسات، لان العمليات الادراكية لديهم خالية من الاحكام التي تؤدي الى تضليلها، اذ يكون إتجائهم ثابت اثناء العمل او في البيت، وهذا عكس ما لدى المدرسات اللاتي يمارسن تلك الاحكام بسبب انشغالهن في نفس الوقت بالعمل والبيت معا.

ثانيا-الاستنتاجات

- ١- تتمتع عينة البحث بمستوى طبيعى من اليقظة العقلية.
- ٢- هنالك تأثير للنوع في ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، ولصالح الذكور.

ثالثا-التوصيات:

- ١- يوصي الباحثان وزارة التربية بالاستفادة من مقياس البحث الحالي لمعرفة خصائص اليقظة العقلية لدى مدرسين ومدرسات في محافظات عراقية أخرى.
- ٢- على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بإقامة المزيد من المؤتمرات والندوات وورشات عمل تهدف الى الكشف عن خصائص اليقظة العقلية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات.
- ٣- كما ويوصي الباحثان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بضرورة ادخال موضوع البحث الحالي ضمن المقررات الدراسية لأقسام كليات التربية.

رابعا-المقترحات:

- ١- اجراء دراسة تهدف الى معرفة علاقة اليقظة العقلية بالتفكير الإبداعي لدى مدرسي ودراسات المرحلة الإعدادية.
- ٢- اجراء دراسة مماثلة على فئات تدريسية أخرى مثل (المعلمين، أساتذة الجامعة).
- ٣- بناء برنامج ارشادي لتنمية اليقظة العقلية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية.

قائمة المصادر:

أولاً-المصادر العربية:

١. الراوي، خاشع محمود (١٩٨٦): مبادئ الإحصاء، الناشر: دار الكتب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الموصل، العراق.
٢. الرويلي، النشمي بشير (٢٠١٩): اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين



- الجدد والقدامي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٧)، العدد (٣)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ص (١١٤ - ١٣٠).
٣. السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، الناشر: الهيئة المصرية للتأليف والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
٤. علام، صلاح الدين (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي، أسسه وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، الناشر: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، القاهرة، مصر.
٥. عودة، احمد سليمان (٢٠٠٠): القياس والتقويم في العملية التدريسية، الناشر: دار الامل للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، اربد، الاردن.
٦. القصاص، مهدي محمد (٢٠٠٧): مبادئ الإحصاء والقياس الاجتماعي، الناشر: عامر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، المنصورة، مصر.
٧. النوح عبد الله (٢٠٠٤): مبادئ البحث التربوي، الناشر: جامعة الرياض، كلية المعلمين، الطبعة الأولى، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٨. الهاشم، امانى عبد الله عقلة (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.

ثانياً-المصادر الأجنبية:

9. Anastasi, A & Urbina, S. (1977): psychological Testing, 7th ed. New York: prentice Hall.
10. Bennett, D. R. (2011): Examining the relationship between emotional intelligence of managers and organizational commitment of subordinates (Order No. 3452478).
11. Browen, Howard R (1953): Social Responsibilities of the Businessman, University of Iowa Press, 1st ed, New York, Harper.
12. Field, J. (2015): From goal-striving to “right intention”: A grounded theory analysis of interviews with mindfulness-based stress reduction participants, The Undergraduate Review, XI. Bridgewater, MA: Bridgewater State University, vol (11), pp. (58 – 65).

13. Langer, E. J. (1997): The power of mindful learning, Reading, Mass: Perseus Books.
 14. Madonna, Josephine (2018): Mindfulness Practitioners Clarify the Concept of "Re-Perceiving": A Qualitative Interview Study, The Graduate Review, vol (3), No (19), pp. (111 – 133).
 15. Mehrens, W. A., & Lehmann, I. J. (1991): Measurement and evaluation in education and psychology (2nd ed.). New York, NY: Houghton Mifflin Company.
 16. Park, T., Reilly, S., & Gross, C. (2013): Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome, (PRO)Qualifiers. Science in practice, 11(1), 231-240.
 17. Shapiro, S. L & Others (2007): Teaching self-care to caregivers: The effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the mental health of therapists in training, Training and Education in Professional Psychology, 1, pp (105–115).
 18. Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009): The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions, Washington, DC: American Psychological Association.
 19. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006): Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), pp (373-386).
 20. Shapiro, S. L., Shapiro, D. E: (2000) Stress management in medical education: A review of the literature, Academic Medicine, 75, pp (748–759).
- WHITE, NAOMI (2014): MECHANISMS OF MINDFULNESS: EVALUATING THEORIES AND PROPOSING A MODEL, degree of Master of Science, Victoria University of Wellington.