التغافل الذكي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى مدرسي الثانوية

أ.م.د هشـام مهـدي كريـم الكعبـي

كلية التربية , جامعة القادسية

husham.alkaabi@qu.edu.iq

الكلمات المفتاحية :

١- التغافل الذكي.
٢- اليقظة الذهنية .
٣- مدرسي الثانوية.

مستخلص البحث

يستهدف البحث التعرف الى (التغافل الذكي واليقظة الذهنية لدى مدرسين الثانوية) في مديرية تربية الديوانية، حيث بلغت عينة البحث (٢٠٠) مدرس ومدرسة موزعين على مدارس مركز المحافظة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس التغافل الذكي تكون بصورته النهائية من (٢٠) فقرة بعد استخراج خصائص القياس النفسي له , كما تكون مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية من (٢٠) فقرة ، وبعد تطبيق المقياسين وجمع استجابات المدرسين وتحليلها باستعمال مجموعة من الوسائل الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (S.p.S.S).

أظهرت النتائج ان مدرسي المرحلة الثانوية يتصفون بالتغافل الذكي واليقظة العقلية وبدلالة إحصائية ، وهناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المدرسين في كل من التغافل الذكي واليقظة العقلية على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور , مع وجود علاقة ارتباطية طردية وبدلالة إحصائية بين التغافل الذكي واليقظة الذهنية ، وبناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج وضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات .

Abstract

The research aims to identify (smart forgetfulness and mental alertness among secondary teachers) in the Diwaniyah Education Directorate, where the research sample reached (200) teachers and schools distributed among the schools of the governorate center. To achieve the objectives of the

research, a smart forgetfulness scale was built, which in its final form consists of (20) items after... Extracting its psychological measurement characteristics, and the mental alertness scale in its final form consists of (20) items, after applying the two scales and collecting the teachers' responses and analyzing them using a set of statistical methods using the social statistical package (S.p.S.S).

The results showed that secondary school teachers are characterized by intelligent inattentiveness and mental alertness with statistical significance, and there are statistically significant differences at the level of (0.05) between teachers in both intelligent inattentiveness and mental alertness according to the gender variable and in favor of males, with a positive and statistically significant correlation between inattentiveness and mental alertness. Intelligence and mental alertness, and based on the results of the research, the researcher developed a number of recommendations and proposals.

اولا: مشكلة البحث:

يعد الانسان احد الكائنات التي لا تعيش الا بشكل تجمعات وهذه مظهر من المظاهر الاجتماعية والتي ميزت الانسان عن باقي الكائنات، وان فطرته تحتم عليه ان يعيش مع الاخرين فهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية المطلوبة، وكون عينة البحث الحالي هم احد الانواع الاجتماعية المهمة التي تعيش مع بعضها البعض وهنا يتطلب ان يكون هناك ترابط بالعلاقات الاجتماعية وتواصل حقيقي خالي من المداخلات السلبية بين الافراد.

فالتغافل بشكل ذكي من قبل الافراد قد ينتج حالة من عدم التوافقية مع الذات والاخرين وزيادة التوترات والقلق لدى الفرد ويحوله الى تكوين مشكلة حقيقية هي عدم الرغبة بالاستمرار مع الاخر وبالتالي الانسحاب الاجباري (الحسني، ١٩٩٤: ٩٤). ففي دراسة قدمها العالم سيملسير (cemalcilar, 2010) ان حالات الاكتئاب وظهور التوتر وبعض الاعراض والمشكلات النفسية والتي ساهمت بخفض حالات التفاعل الاجتماعي وكذلك تطور التجاهل والتغافل وبشكل يتضمن النبذ وعدم الاهتمام وكانت عينة هذه الدراسة هم طلبة الجامعة (Arslan,2016: 25).

اما في سياق آخر فقد اظهرت دراسة ويليمز (Williams, 2007) التي قامت بدراستها على مجموعة من الافراد اللذين طلب منهم الكشف عن المشكلات التي يعاني منها هؤلاء الافراد نتيجة تجاهلهم من قبل الاخرين وكذلك نتيجة المعاملة الصامتة والتي جعلتهم عدم القدرة على تحسين

علاقاتهم والذهاب الى استجابات انتقامية وعدوانية وانتقامية لاعادة السيطرة وكذلك ظهور تأثير الجانب الرفض في صنع القرار وصعوبة تنظيم الذات الفردي للسلوك(Williams,2007: 42). اما دراسة (يوسف ، ٢٠٢٣) حول تطبيق مقياس التجاهل الاجتماعي على عينة من الطلبة الايتام والتي اظهرت نتائجها بان الطلبة الايتام يعانون من التجاهل الاجتماعي من قبل الاخرين (يوسف ٢٠٢٣: ٨٧).

وهنا لابد من الاشارة الى ان التغافل وبطريقة ذكية يراه البعض حالة ايجابية من قبل الافراد خصوصا اذا ما كان التغافل يمثل مصلحة الفرد المتغافل في ان يقطع بتقاطع مع الاخرين وخصوصا اذا كانت التصرفات والسلوكيات من الاخرين غير جيدة او ملفته الى جانب سلبي كما يدركه الفرد المتغافل لتلك الاستجابات وهذا مما يجعل من الفرد بحالة من الانتباه والتركيز لما يقوم به اتجاه الاخرين وكذلك يجعل عملياته الذهنية بشكل متفتحة وقوية ومراجعة لقرارات قد تصدر والتي تمثل قمة التوازن لدى الفرد.

فالفرد عندما يكون متيقظا ذهنيا يمر بمرحلة من التامل المعرفي في عملياتها الذهنية، حيث يكون موجود بجسمه وكتلته ومراقبة ذاته بشكل واضح وصريح في اللحظة التي يتخذ بها القرار فقد يفسر الفرد اليقظة الذهنية بابتكار تصورات جديدة، ويمكن اعتبار اليقظة الذهنية حالة من حالات الوعي الكامل والتي يمكن تطويرها وانتاجها وتقويتها من خلال التدريب(Kabat, 2003: 46).

ففي دراسة (الهاشمي، ٢٠١٧) التي تناولت دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية لدى مدراء المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، حيث كشفت النتائج وجود التنظيم الذاتي والتحكم بالذات من خلال اليقظة الذهنية ومدى تاثيرها في اداء المهمة التنظيمية ولكن ليس على سلوكيات العمل المضاد للانتاج (الهاشمي، ٢٠١٧: ٤٣). وكذلك دراسة (الشهاوي، ٢٠٢٠) حيث بحثت عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المكفوفين، حيث اظهرت ان هناك علاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي وبشكل ايجابي وباتجاه طردي (الشهاوي،٢٠٢٠: ٤٥).اما دراسة بشارات وبارتو (bsharat & Parto,2011) فقد كشفت النتائج عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من السعادة النفسية والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين حيث وضحت النتائج الى ان اليقظة الذهنية ترتبط سلبا بالتوتر النفسي وانها تقوي من الصحة النفسية والسعادة النفسية (bsharat, 2011:36). ومن خلال ذلك فان التباين بنتائج الدراسات السابقة وكذلك المنطق

الفلسفي للعلاقة الارتباطية بين المتغيرين وامكانية الترابط بين هكذا متغيرين لعينة بحث مهمة مثل مدرسي الثانوية فقط قام الباحث بوضع التساؤل الاتي **(ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التغافل الذكي واليقظة الذهنية لدى مدرسي الثانوية ؟).**

ثانيا:- أهمية البحث:

يعد الاهتمام الاجتماعي بشكل عام من المفاهيم النفسية المهمة لدى المشتغلين في مجال علم النفس وخصوصا كون هذا المفهوم يرتبط بشكل كبير بعلاقة الفرد مع اقرانه في بيئته وخصوصا فيما اذا كانت تلك البيئة ذات طابع تعليمي ، والتغافل الذكي هي احدى صور المكون الاجتماعي وفيه من العلاقات الاجتماعية ما يكسب الفرد ثقته بنفسه واهتمامه بقوة علاقاته مع الاخرين(Williams & Wesselman, 2011: 36).

حيث نجد ان الفرد يكون مهتما بتغافله بالاخرين عندما يكون هناك جهدا واضحا باستخدام استراتيجية او طريقة مهمة في ايجاد افضل تغافل او تجاهل وبشكل لا يمكنه ان يؤثر على علاقته بالاخرين وهنا يقوم باستخدام ذكائه وخبرته الشخصية في مثل تلك السلوكيات والتي تتجه نحو مراعاة مدى التوافق مع الاخرين في هذا الجانب وعدم اظهار الضعف او عدم المبالاة السلبية (Nicolai, 2003: 23). ولاهمية التغافل الذكي كمتغير يمتاز بالايجابية لاهميته في الوسط التعليمي، حيث اشارت دراسة (Archer&coyne, 2005) ان الذكور اكثر تعرضا للتغافل ويستخدمون ذلك في اكثر الموافق ويحاولون كبت العدوان والابتعاد عن التجاهل المباشر على عكس الاناث فأنهن يذهبن بالتغافل الى تبرير ذلك كحيلة دفاعية نفسية وتعد احدى استجابات الحسد والغيرة وتشويه السمعة ودلالة على الامتعاض (Archer&coyne, 2005:54).

حيث يؤكد بعض العلماء في الجانب الاجتماعي ان للتغافل المستخدم وبشكل مسيطر عليه او بشكل ذكي او ان يكون الفرد في حالة الوعي التام مهم جدا بالسيطرة الذاتية وعملية اتخاذ القرار المناسب حيث ان الافراد المتغافلين نجد لديهم دافعية عالية لاستخدام استراتيجيات تمنحهم قوة في ادائهم الاجتماعي المكلفين به وتوجه سلوكهم نحو افضل الاستجابات التي يمكن تفسيرها على انها حالة طبيعية لدى الافراد وهنا يكون الفرد قد اشبع حاجته في عدم الاستجابة للاخرين بشكل مباشر وانما يحول حالة التجاهل الاجتماعي الى حالة ايجابية لا تزيد من تاثيرها على المقابل وهو نوع من

الاحتجاج الداخلي الذاتي وعدم الرغبة بايذاء الاخرين وان كان ذلك بقصد او من غير قصد وقد يكون عن طريق الاشارات او الايحاءات (Deary & et al,2006:46).

حيث نجد الافراد في حالة التغافل الذكي انه يقوم بوضع قدراته العقلية وامكاناته في حالة من التهيؤ الذهني العالي لاستقبال المثيرات من قبل الاخرين التي يعتقد انها غير جيدة وغير مرغوب بها وخصوصا في الوسط الذي يكون فيه وهنا يكون عليه ان يكون في حالة من اليقظة الذهنية التي تجعل منه منتبها ومستعدا لما قد يحدث من حوله او في المحيط الذي يوجد فيه وادارة تلك اليقظة واتخاذ القرار المناسب للمواقف وفق المثيرات التي يواجهها .

ولاهمية مفهوم اليقظة الذهنية لدى الافراد فقد طورت (لانجر Langer) مقدمتها عن اليقظة الذهنية من خلال البحوث التي قدمتها واعتقدت في مجمل بحوثها ان السلوك الفردي لا يقتصر على حالة من الرضا الذاتي فقط بل انه واحد من اساليب المواجهة اليومية للضغوط التي يتعرض لها الفرد ، وهي ترى ان اليقظة لدى الافراد حالة الوعي الذي يتميز بالنشاط العقلي المتفتح لرسم الاحداث التي تجعل الفرد في حالة من المواجهة المباشرة المتوقعة بالمقابل ان الفرد يحاول ان يفسر سلوك من خلال الاستجابة الانفعالية والعقلية بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المباشر على امكانيات الفرد (عيسى، ٢٠١٨: ٢٦). وتعد اليقظة الذهنية باعتبارها قدرات ذاتية كامنة لدى الافراد الا انها تتفاوت في مدى قوتها ووجودها لدى الافراد وبشكل مختلف وبحسب الفروق الفردية قد نجدها قوية لدى البعض وضعيفة لدى البعض الاخر (رحيم وكاظم، ٢٠١٦: ٧). ولما كان الانتباه العامل المهم في مدى قوة اليقظة الفردية للمثيرات والمواقف التي تحيط بالفرد وان الانتباه اليقظ يختلف وبشكل كبير عن الانتباه ذو الطابع التأملي وهنا يكون نوعية وطبيعة الانتباه الموجه نحو المشكلة او المثير حيث يمثل الوعي قدرتين مهمتين واساسيتين هما التمكين والسيطرة ، حيث يلعب دور السيطرة الواعية للتجارب التي يخبرها الفرد والتي تحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والاهداف التي يؤديها والدور المهم للانتباه في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه من خلال القرارات التي تصدر باتجاه المثيرات الموجهه نحو الفرد (مجيد، ٢٠١٩: ١٧).

فقد اشار عيد (٢٠١٩) الى اهمية مفهوم اليقظة الذهنية بسبب التباين في تفسير مفهوم اليقظة الذهنية من قبل الباحثين حيث طرحت ارائهم الى اتجاهين :

الاتجاه الاول: ويسمى ذو العامل الواحد حيث يعتبر اليقظة الذهنية هي احدى المهارات الفردية ويتم التحقق منها وقياسها من خلال مثلا قوة الانتباه اليقظ ، وقد قام العالم (براون ٢٠٠٣) بقياس اليقظة الذهنية من خلال ١٥ عبارة من بعد واحد يقيس الوعي بالخبرات الحاضرة وكذلك قياس اليقظة الذهنية والذي تكون من ١٦ فقرة والذي يقيس الاتجاه اليقظ نحو الافكار .

الاتجاه الثاني :- وهذا الاتجاه ينظر لليقظة الذهنية على انها مجموعة من المهارات ويتم قياسها من خلال مجموعة من الابعاد مثل مقياس لانجر ومقياس ريان ومقياس الابعاد الخمسة لليقظة العقلية للعالم بير واخرون Bear et al, 2006.

ومن خلال ذلك يضع الباحث اهمية البحث ذات الطابع النظري والاخرى تطبيقي والتي يحاول الباحث ان يحقق اهداف العلم وخصوصا علم النفس التربوي من خلال الهدف النظري والتطبيقي:

أ :- الاهمية النظرية

١- يمثل كلا المتغيرين جانب مهم من شخصية المدرسين من خلال اطلاعهم على التنظير الخاص بالمفهومين
٢- زيادة التراث المكتبي للوصول لاهم التطورات الحاصلة والمتغيرة في التغافل الذكي واليقظة الذهنية.
٣- تقديم جانب مهم من خلال الاثراء النظري للمفهومين .
٤- اطلاع عينة البحث على اهم ما يدور من تغيرات في انماط شخصياتهم من خلال اطلاعهم على الاطار النظري الخاص بالمفهوميين.

ب :- الاهمية التطبيقية :

١- تقديم مقياسيين لقياس التغافل الذكي واليقظة الذهنية والتي تتوفر فيهما الخصائص السايكومترية لغرض الاستفادة منها مستقبلا.
٢- ايجاد قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.
٣- اظهار النتائج وتفسيرها بما يتناسب وعينة البحث الحالي .
٤- اهم التوصيات والمقترحات التي تخرج منا البحث الحالي ومدى الاستفادة منها وخصوصا المؤسسات ذات العلاقة.

ثالثا:- اهداف البحث

١- تعرف التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية
٢- تعرف دلالة الفرق في التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (الذكور, والإناث):
٣- تعرف اليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية.
٤- تعرف دلالة الفرق في اليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (الذكور, والإناث)
٥- علاقة التغافل الذكي باليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية
٦- مدى إسهام اليقظة الذهنية في التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية

رابعا : حدود البحث :

تحدد البحث الحالي بمدرسي المرحلة الثانوية لمديرية تربية محافظة الديوانية ولكل الجنسين (ذكور – اناث) وللعام الدراسي (٢٠٢٣- ٢٠٢٤).

خامسا : تحديد المصطلحات:

- **التغافل الذكي Intelligent neglect:**

فقد عرفه (Bass ,1980):

استراتيجية فردية تعكس مشاعر اللامبالاة والتجاهل المتعمد من خلال ضعف الاتصال العاطفي والعقلي والاجتماعي عن طريق الاستجابات المعبر عنها باستخدام اللغة الموجهة والايحاءات الجسدية والتي قد تسبب رفضا اجتماعيا مدركا وتهميشا وضعف العلاقات الاجتماعية والتواصل المباشر والذي يمكن ملاحظته (Bass, 1980: 198).

- **التعريف النظري** : فقد تبنى الباحث تعريف **(Bass ,1980)** للتغافل الذكي تعريفا نظريا ن كونه اعتمده في بناء المقياس وتفسير نتائج البحث.
- **التعريف الاجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المدرسيين من خلال اجابتهم على مقياس التغافل الذكي المعد من قبل الباحث
- **اليقظة الذهنية** mental alertness

فقد عرفها كابات زين (Kabat Zinn, 2003)

وعي الفرد الكامل من خلال الانتباه والمراقبة المستمرة واعطاء الاهمية للمثيرات التي يواجهها وفق خبراته العقلية ومواجهتها او التعويض عنها باستجابات مناسبة او دون اصدار قرارات او احكام تخص الموقف (Kabat Zinn, 2003: 43).

- **التعريف النظري**: فقد تبنى الباحث تعريف (Kabat Zinn, 2003) لليقظة العقلية تعريفا نظريا كونه اعتمده في بناء المقياس وتفسير نتائج البحث.
- **التعريف الاجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المدرسيين من خلال اجابتهم على مقياس البقظة الذهنية المعد من قبل الباحث

اطار نظري :-

اولا : التغافل الذكي Intelligent neglect

- نظرية باص (Bass ,1980) في التغافل الذكي : يعد العالم (Bass,11980) من اوائل العلماء اللذين اهتموا بالادراك الذاتي الفردي والشعور بالذات (Self- Consciousness) حيث قام صاحب النظرية في القرن الماضي بتقديم دراسته التي تمنت سؤالا استطلاعيا قام بنشره على مجموعة من العلماء حول محتوى الشعور بالذات وقد توصل من خلال بحثه الى ان هناك مجالات عديدة هي :

- حاضر الفرد وماضيه وسلوكه المستقبلي
- حساسية الفرد نحو مشاعره الداخلية.
- سلوك الفرد الاستبطاني.
- ادراك الفرد لذاته.
- ميول الافراد نحو تصورات الذات وفقا لمدى تقبل الاخرين وتفاعلهم اجتماعيا
- تقدير الاخرين والاهتمام بتثمين جهودهم ومدى تفاعلهم.
- الاهتمام الفردي والرفض الاجتماعي والتغافل المصحوب بذكاء الفرد .

حيث قام صاحب النظرية بطرح اهم محورين لنظريته وهما الشعور بالذات الخاصة والذات العامة، حيث ان الشعور بالذات الخاصة هي من نتاج خبرة الفرد الذاتية والتي ترتبط وبشكل مباشر مع خبرة الفرد وتراكم معرفته لما يحيط به، اما ذاته العامة فهي التي تاخذ الجوانب ات الطابع الوجداني والتي من طبيعتها انها تحاول ان تركز على العلاقات الاجتماعية الفردية بين الفرد وبيئته وما يحيط به ومدى

تقبل الفرد من الاخرين ومدى رفضهم له وتجاهله لما قد يجد فيه شيئ من الخذلان، وهنا فان ادراك التغافل المشروط بنوع من انواع الذكاء والذي يكون فيه الفرد اكثر وعيا بذاته العامه مقارنه مع الافراد اللذين يكون لديهم شعور واطئ وخصوصا بذاته الخاصة وهنا يحاول الفرد ان يبني اماله في مدى قدرته على التأمل الذاتي (Carrera, et, al,2000:123). حيث نجد الفرد يحاول ان يصل الى ماضيه من خلال استبطانه الذاتي والذي يعد جزأ من ذاته الخاصة والتي تعد ذو قيمة مهمة لدى الفرد حيث يستطيع الفرد ان يقيم ويقدر اهميتها في حياته الماضية، كما نجد انها تستطيع ان تحدد هويته الخاصه والتي تتكون من ضمنها ما يحمل الفرد من مدركات التغافل على اساس زمني وواقعي والتي تظهر على شكل انفعالات جسمية ونفسية، وهنا يبرز الاسلوب الفردي الخاص بكل فرد والذي يعده الفرد طريقته الخاصة والذي يمكن ان يتمثل على شكل انفعالات داخلية تتحول الى سلوك انفعالي والذي يعده الفرد كاسلوب خاص حياة الفرد والذي يمكن ان نجده واضحا بالكيفية التي يقوم بها الفرد ويتعامل معها ومع المثيرات والافراد المحيطين به وبما يتضمنه ادراك الفرد لمدى تقبله او تغافله باستخداد مقدرته العقلية وباسلوب ذكي مختلف عن الاخرين (Buss, 1980: 178).

وقد قدم العالم (buss, 1980) مفهوم التغافل الذكي كتطوير للتجاهل الاجتماعي والذي يستخدم الفرد هنا تجاهل الفرد ومدى تجاهله لبعض الحالات التي يعتقد انها ذات طابع سلبي والتي يمكن التعبير عنها باستجابات انفعالية او حركية جسمية والذي يمكن التعبير عنه من خلال :

- الاهمال واللامبالاة : والذي يعبر عن شعور الفرد بان الاخرين لا يكترثون لما يحدث وعد ظهور اي اهتمام او عناية خاصة
- الاقصاء والتهميش : والذي يمنع الفرد من المشاركة الفاعلة في ممارسة الانشطة الاجتماعية وممارسة دره بشكل طبيعي مصحوبا بالحرمان والتمييز

حيث اشار العالم باص (Buss,1980) الى ان الذكور لديهم نوع من التغافل وبشكل استراتيجة تحمل طابعا ذكيا اكثر من الاناث وهم اكثر انتباها لعملياتهم الادراكية وامزجتهم ومشاعرهم وشعورهم بالثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار المناسب بسبب ما يحمله الذكور من مهام نتيجة تفاعلهم اجتماعيا مع اقرانهم(Buss, 1980: 6).ويعتقد العالم (Fromm) ان هناك هناك اعتمادية متبادلة بين الشخصية الاجتماعية للفرد السوي والعادي من جانب وبين بنيته الاجتماعية لذلك المجتمع من جانب اخر وهو ما اطلق عليه تسمية الشخصية الاجتماعية من خلال الاندماج بين دائرة الفرد

النفسية وبنيته الاجتماعية وهنا تتشكل شخصية الفرد الاجتماعية من خلال تفاعله او رفضه للاخرين والذي يعتقده البعض بانه حالة من السلبية التي تمر على الفرد ولكنها استراتيجية قد يتخذها الفرد من اجل تجاهله لما يواجهه من قبل الاخرين من بعض الحالات السلبية والتي تساعد على استقرار بنيته الاجتماعية (Fromm, 1964: 46).

وقد اعتمد (Buss,1980) ان تغافل الفرد او محاولة تجاهله للاخرين من خلال مواجهتهم ببعض الحقائق او عن طريق بعض المثيرات التي يعتقد انها قد تكون ذات اشكالية لعلاقاته مع افراد مجتمعه، فانه يحاول تجاوز تلك المشكلة من خلال استخدامه لاستراتيجيات ذات تاثير اجتماعي وتكون بوعي كامل من قبل الفرد وخصوصا اذا ما كانت مصحوبة بقدرات عقلية وتحمل جانبا مهما بالذكاء حتى لا يكون قد خرج عن ما يحاول تفسيره وتبريره، وكذلك استخدام بعض الترميزات وبعض الايحاءات التي يمكن ان تساعده بمواجهة الاخرين والتخلص من الضغوط اما عن طريق الانفعالات او الحركات الجسدية دونما يشعر الاخرين انه موجه هذا التغافل نحوه او ايصال رسائل قد تحمل طابع اللامبالاة والتغيير او التهميش المتعمد للاخرين(Buss,1980: 67) .

ثانيا : اليقظة الذهنية mental alertness

- **نظرية الوعي المتمركز على الذات للعالم Kabat Zinn, 2009**

يؤكد صاحب النظرية ان يقظة الفرد الذهنية مرتبطة بشكل مباشر بما يحمله منن وعي بذاته وتركيز انتباهه واستخدامه لخبراته الذاتية من خلال تذكره للمواقف والمثيرات التي خبرها وامكانية التفاعل معها ، حيث ان الافراد يواجهون يوميا مجموعة ليست بالبسيطة من المثيرات والمشكلات التي يحاول تفسيرها وتقييمها ذاتيا، فالعالم (Kabat Zinn, 2009) انها مهارة فردية او مجموعة مهارات بسبب تداخل العمليات العقلية العليا كالوعي والادراك والانتباه والتذكر وكون الفرد يكون في مراحل عالية من المراقبة المستمرة والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من انشغاله بخبراته الماضية للاحداث، حيث يعتقد العالم كابات زين بان اليقظة الذهنية هي اعلى مراحل الوعي الذاتي وان انتباه الفرد هو مركز اليقظة الذهنية ومحاولة اصدا الاحكام الذاتية للمثيرات باللحظة (Kabat Zinn,2000:45)

ويمكن ان تعد اليقظة الذهنية هي مرحلة من مراحل الوعي الذاتي ويمكن الاشارة الى ان اليقظة الذهنية تتطور وتتحسن من خلال التدريب والمران وان الافراد قادرين على تطوير انتباههم وتركيزهم

من خلال التدريب والممارسة (الدحادحة، ٢٠١٦: ٧٨). ويمكن ان تكون اليقظة الذهنية جانب مهم في علم النفس الايجابي كونها تمثل الصحة النفسية لدى الفرد في اعلى مراحلها، فهناك من ينظر اليها مجموعة من المهارات التي يمكن تحسينها والبعض ينظر اليها بانها انتباه هادف ووعي بالحاضر والبعض يراها مراقبة لخبرات الفرد التي يستخدمها لمواجهة المواقف التي تحتاج الى الانتباه والتركيز العالي (عبد الرحمن ،٢٠٢٠: ٩). ويعتقد كابات زين ان اليقظة الذهنية لدى الافراد انها تركز على خبرات الفرد الذاتية الحاضرة وقد تبتعد عن خبراته الماضية كونه يركز على قوة الانتباه وتركيز العمليات العقلية كما وانها تتسم بالمرونة من خلال تقبل الاخرين وامكانية التساهل في بعض المواقف حتى يصل الى القرار الصحيح كما انه يمكن النظر اليها من خلال وعي الفرد الناتج عن طريق توجيه الفرد لانتباهه في اللحظة التي يكون مستعدا للحظة التي يتخذ بها القرار المناسب مما يجعل الرد يعيش لحظة من الاحساس والهدوء والسكينة التي تكون اعلى درجات الاطمئنان والتي تاخذ الفرد في مجال مهم من مجالات الصحة النفسية (Kabat Zinn,2000:69).

حيث قام صاحب النظرية وهو الحاصل على شهادة الدكتوراه في علم الاحياء الدقيقة بوضع برنامجا تعليميا بجامعة ماساشوسش كي القائم على مساعدة المرضى اللذين يعانون من حالات حرجة من الامراض المزمنة كالسرطان والايدز، فقد اكتشف ان اليقظة الذهنية تساعدهم على تخطي معاناتهم بطريقة مختلفة معتمدا على تنظيره في ضرورة توجيه وممارسة الانتباه بشكل جيد لمواجهة المثيرات (Kabat Zinn,2003:78). ففي عام ١٩٩٠ حققت اليقظة الذهنية طفرة علمية مهمة في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي حيث قام بعض العلماء في مجال علم النفس الاكلينكي في المملكة المتحدة وكندا بوضع برنامجا للعلاج المعرفي الذي يقوم على اساس تطوير اليقظة الذهنية واعتمادها كعلاج للافراد اللذين يكون لديهم تاريخ سيئ بالاكتاب وهو مطور لبرنامج العالم كابات زين وهنا التركيز حول امكانية التعامل مع مظاهر التفكير السلبي والذي يقود الفرد الى الاكتأب (الخولي ، ٢٠٢٠: ١٠٨).

ولقد اوضح (Kabat, 2003) ان كل سلوك فردي مهم جدا ان يتحلى بحالة من الرضا ولا يقتصر على ذلك فحسب وان اليقظة الذهنية تذهب الى اسلوب جيد لمواجهة الحياة بشكل كامل ومباشر وافترض ايضا الى ان جميع امكانيات الافراد تكون محدودة بسبب تقبل الابداعات الادراكية بشكل كامل في المقابل يتم تصور مشاعر الافراد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على ما يصدر من المثيرات على الافراد، ووفقا لصاحب النظرية فان الفرد اليقظ ذهنيا نجد سلوكه يتكون باشكال عدة منها

- الاعتماد على منبهات جديدة واعادة تسمية المنبهات القديمة .
- تعيل السلوك النشط تلقائيا حيث يؤدي الى نتائج مرغوبة وجديدة وذات سرعة في الاستجابة.
- التعامل مع وجهات النظر الجديدة بشكل جدي وممتع
- الاهتمام بجوهر العملية وليس النتيجة فقط .

وحسب ما طرحه كابات زين فان الفرد اليقظ ذهنيا نجده فردا مرنا متعقل يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون متفتحا على طرائق تعامل جديدة وتبني وتنمية وجهات نظر جديدة من خلال التواصل والحصول على المعلومات ومن خلال تركيزه على الاستجابات للواقع وتجنبه ما ليس مرغوبا بالعملية التفاعلية واعتبر ايضا اصحاب اليقظة الذهنية انهم افراد يتمتعون بالذكاء والتي تقود الطلبة او المتعلمين الى اتخاذ القرارات السليمة وخصوصا بعلاقاتهم مع اقرانهم (Kabat Zinn,2003:98).

- **منهجية البحث:**

لما كان البحث الحالي يبحث العلاقة الإرتباطية بين متغيرين أعتمد الباحث الدراسات الإرتباطية ضمن هذا المنهج , والتي يكون الغرض من جمع البيانات فيها تحديد قوة و إتجاه العلاقة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر.

- **مجتمع البحث:**

يتحدد مجتمع البحث الحالي بمدرسي المدارس الثانوية في مدارس محافظة الديوانية للعام الدراسي (٢٠٢٣ -٢٠٢٤) و البالغ عددهم (٢٧٥٨) مدرس ومدرسة وبواقع (١٣٢٤) مدرس يمثلون (٤٨٪) من مجتمع البحث ، و (١٤٣٤) مدرسة يمثلن (٥٢٪) من مجتمع .

- **عينة البحث :**

تم اختيار عينة مكونة من (٤٠٠) بالطريقة العشوائية وبالأسلوب المتساوي , وتشكل عينة البحث ما نسبته (١٤.٥٠٣٪) من مجتمع البحث و بواقع (٢٠٠) مدرس بنسبة بلغت (٥٠٪) من عينة البحث و (٢٠٠) مدرسة يمثلن ما نسبته (٥٠٪) من عينة البحث و جدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على وفق متغير الجنس(الذكور , الإناث)

عينة البحث	الذكور	الإناث	المجموع
مدرسي المدارس الثانوية	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠
المجموع	٢٠٠	٢٠٠	

- **مقياسا البحث:**

من اجل قياس متغيري هذا البحث (التغافل الذكي , واليقظة الذهنية) لدى مدرسي المرحلة الثانوية تم بناء مقياس لقياس كل منهما , إذ تكون مقياس التغافل الذكي من(٢٠) فقرة فقرة مستوحاة من نظرية (باس) تتسق مع التعريف النظري وعينة البحث وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل أن يقوم بتحديد صلاحيتها وعرضها على المحكمين , إذ يتم الإجابة عليها وفق تدرج إجابة خماسي(دائماً ، غالباً ، وأحياناً , نادراً، أبداً) – على سبيل المثال– **لا ابالي بمن يحاول ان يقاطعني اثناء الكلام .**

أما مقياس اليقظة الذهنية فقد تكون أيضاً من (٢٠) مستوحاة من نظرية كابات زين (Kabat Zinn, 2003) إذ يتم الإجابة عليها وفق تدرج إجابة خماسي(دائماً ، غالباً ، وأحياناً , نادراً، أبداً) – على سبيل المثال– **اتفاعل مع ما يحيط بي من مثيرات لحظة بلحظة .**

- **التحليل الإحصائي :**

يؤكد المختصون في مجال القياس النفسي أن إجراء التحليل الإحصائي لفقرات أي مقياس من المتطلبات الأساسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بالشكل الدقيق (Ebel,1972,p.408) , و يعد اسلوبا التمييز و علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشرين مناسبين في التحليل الإحصائي (Anastasi, 1976: 206), والجدولين (٣,٢) يوضحان إجراءات التحليل الإحصائي للمقياسين .

جدول (٢)

معاملات التمييز و الإرتباط لفقرات مقياس التغافل الذكي

الفقرة	التمييز	الإرتباط	الفقرة	التمييز	الإرتباط	الفقرة	التمييز	الإرتباط
١	2.875	0.40	٨	4.458	0.43	١٥	5.197	0.20
٢	6.259	0.53	٩	5.608	0.44	١٦	3.521	0.47
٣	3.331	0.32	١٠	8.392	0.50	١٧	3.777	0.37
٤	4.094	0.41	١١	4.553	0.39	١٨	2.479	0.31
٥	2.706	0.35	١٢	3.001	0.36	١٩	4.857	0.36
٦	2.503	0.31	١٣	2.676	0.27	٢٠	3.999	0.46
٧	3.662	0.38	١٤	4.219	0.42	–	–	–

جدول (٣)

معاملات التمييز و الإرتباط لفقرات مقياس اليقظة الذهنية

الفقرة	التمييز	الإرتباط	الفقرة	التمييز	الإرتباط	الفقرة	التمييز	الإرتباط
١	٤.٦٠١	٠.٣٠	٨	٤.٢٢٨	٠.٤٩	١٥	٣.٨٥٠	٠.٤٧
٢	٣.٣٨٦	٠.٤٥	٩	٦.٦١٥	٠.٥٢	١٦	٧.٤٠٩	٠.٢٦
٣	٤.٨٢١	٠.٣٠	١٠	٨.٢٦٧	٠.٤٢	١٧	٢.٧٤٧	٠.٤٣
٤	٥.١٤٦	٠.٤٠	١١	٦.٤٤٤	٠.٥٩	١٨	٦.٢٨٤	٠.٤٨
٥	٣.٠٣٠	٠.٣٨	١٢	٧.٣٦٤	٠.٥٥	١٩	٤.٠٩٧	٠.٣١
٦	٧.٨٩٣	٠.٣٥	١٣	٦.٣٩٩	٠.٣٢	٢٠	٣.٩١٢	٠.٢٢
٧	٤.٧٩٩	٠.٣٧	١٤	٢.٩٥٢	٠.٥٤	–	–	–

- **مؤشرات الصدق و الثبات :**

يؤكد المختصون بمجال القياس النفسي على ضرورة التحقق من خصائص المقياس مهما كان الهدف من استعماله وأهم هذه الخصائص هي الصدق والثبات ، إذ توفر هذه الخصائص شروط الصلاحية والدقة لما يهتم المقياس بقياسه (عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ١٥٩).

(١) **الصدق:** يُعد الصدق من المفاهيم الواسعة ويعني أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه فالمقياس الصادق يقيس الصفة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً أخر (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٨٧) ، وقد تحقق صدق مقياسي (التغافل الذكي , واليقظة الذهنية)عن طريق:

- الصدق الظاهري عن طريق عرض المقياسين على (١٠) من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والآخذ بآرائهم بنسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر .
- إجراءات التحليل التحليل الإحصائي الجدولين (٣,٢) .

(٢) **الثبات** : أن الهدف من حساب الثبات هو تقدير أخطاء القياس و اقتراح طرائق للتقليل من هذه الاخطاء و بالإمكان التحقق من ثبات المقاييس النفسية بطرائق متعددة منها ما يقيس الإتساق

الخارجي (إعادة الإختبار) ومنها ما يقيس الإتساق الداخلي مثل (معامل ألفا كرونباخ) (Eble, 1972,: 412) ، عليه تمَّ التحقق من ثبات المقياسين بمايأتي :

- (مقياس التغافل الذكي) : تم التحقق من ثبات هذا المقياس عن طريق تطبيق المقياس بطريقة الإختبار إعادة الإختبار على عينة مكونة من (٣٠) مدرس ومدرسة وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠.٧٨) , إضافة إلى طريقة آلفا–كرونباخ للثبات لجميع إجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) مدرس ومدرسة وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٣) .
- (مقياس اليقظة الذهنية): تم التحقق من ثبات هذا المقياس عن طريق تطبيق المقياس بطريقة الإختبار إعادة الإختبار على عينة مكونة من (٣٠) مدرس ومدرسة – وهم أنفسهم في المقياس الأول– وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠.٧٤) , إضافة إلى طريقة آلفا–كرونباخ للثبات لجميع إجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) مدرس ومدرسة وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٦) , وتُشير معاملات الثبات المستخرجة لكلا المقياسين إلى أنها معاملات ثبات جيدة حيث كانت قيمها بعد تربيعها أكثر من (٠.٥٠).

- **الوسائل الإحصائية :**

لمعالجة بيانات هذا البحث استعملت مجموعة من الوسائل الإحصائية باعتماد برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وهذه الوسائل, هي :

1 .الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف دلالة الفرق الإحصائي بين الوسط الحسابي, والوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياسي البحث.

2.الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف القوة التمييزية, وتعرف دلالة الفرق بين الذكور والإناث على مقياسي البحث.

3. معامل ارتباط (بيرسون) في حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار, وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية, والعلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .

٤ . معامل (ألفا كرونباخ) للثبات في حساب الثبات لمقياسي البحث .

٥ . تحليل الإنحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى إسهام اليقظة الذهنية في التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية .

- **عرض النتائج وتفسيرها:**

١. **تعرف التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية :**

تبين أنّ الوسط الحسابي للمدرسين (70.495), وانحراف معياري (9.414) في حين كان الوسط الفرضي (٦٠), وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة , ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة قد كانت(22.295), وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96), وتشير تلك النتيجة إلى وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (٣٩٩) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول(4)

الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس التغافل الذكي

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
70.495	9.414	60	٣٩٩	22.295	١.٩٦	دالة

ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تعود إلى ان مفهوم التغافل الذكي دال احصائيا ولصالح العينة مما يمكن تفسيره على ان المدرسين بشكل عام هم يمتلكون الخبرة والسيطرة في المواقف التي يواجهون فيها الطلبة داخل الصف وخارجه وهنا نجدهم يستخدمون ما نسميه التغافل وبشكل ذكي من خلال استخدامهم لقدراتهم العقلية ومستويات ذكائهم واستخدامهم استراتيجيات ذات طابع ذكي كي لا يشعرون الطلبة انهم مهتمون بما يحاولون الوصول اليه من سلوكيات قد تعرقل سير الدرس وما يقابله من قبل المدرسين من حسن التعامل بذكاء ومراجعة ذاتية لتلك السلوكيات .

٢. **تعرف دلالة الفرق في التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (الذكور, والإناث):**

كان الوسط الحسابي للمدرسين الذكور على مقياس التغافل الذكي (71.720), وبتباين (9.05603) في حين كان الوسط الحسابي للإناث (69.270) , وبتباين (9.62759) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٢.٦٢١) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى أنْ هناك فرق ذي دلالة احصائية بين المدرسين (الذكور, والإناث) على مقياس التغافل الذكي ولصالح الذكور وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الموازنة على مقياس التغافل الذكي وفق متغير الجنس (الذكور، والإناث)

العينة	الوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	71.720	9.05603	398	٢.٦٢١	1.96	دالة
الإناث	69.270	9.62759				

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الذكور اكثر دلالة بالتغافل الذكي من الاناث المدرسات على اعتبار ان الذكور من لمدرسين يمتلكون مستويات اعلى من خبرات تراكمية في هذا الجانب وكذلك ولان الاناث لديهن عاطفة متفاعلة اكثر من الذكور في جانب التعامل مع الطلبة وغيرهم ولان الذكور يمتلكون القدرة على مواجهة المواقف بجدية اكثر من الاناث .

٣. **تعرف اليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية :**

تبين أنّ الوسط الحسابي للمدرسين (78.705), وانحراف معياري (9.469) في حين كان الوسط الفرضي (٦٠), وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة , ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة قد كانت(39.505), وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96), وتشير تلك النتيجة إلى وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (٣٩٩) وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول(6)

الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
78.705	9.469	60	٣٩٩	39.505	١.٩٦	دالة

ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تعود إلى ان المدرسين يمتازون بقدراتهم العالية بتوزيع تركزيهم وانتباهم على ما يحيط بهم داخل الصف وخارجه وامكانية التعامل بشكل جدي وقوي وتسخير العمليات العقلية والذهنية نحو المثيرات التي يواجهونها كون الخبرة التي يمتلكها المدرسين والتدريب على ادارة الصف يسهل عملية التيقظ الذهني لديهم.

٤. تعرف دلالة الفرق في اليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (الذكور , والإناث):

كان الوسط الحسابي للمدرسين الذكور على مقياس اليقظة الذهنية (78.690), وبتباين (9.45361) في حين كان الوسط الحسابي للإناث (78.720) , وبتباين (9.50967) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (-٠.٠٣٢) وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى أنّه ليس هناك فرق ذي دلالة احصائية بين المدرسين (الذكور , والإناث) على مقياس اليقظة الذهنية وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الموازنة على مقياس اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس (الذكور، والإناث)

العينة	الوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	78.690	9.45361	398	-٠.٠٣٢	1.96	غير دالة
الإناث	78.720	9.50967				

قد تعود هذه النتيجة إلى ان الذكور والاناث من المدرسين يتعاملون بنفس البيئة التي يتواجدون فيها وهم يمتلكون نفس القدرات الذهنية المتفتحة كمدرسين ولان المثيرات التي تحيط بهم هي نفسها في كل مكان والزمان تقريبا وان استجابتهم هي من نفس النوع بسبب التحصيل الدراسي والخبرات الادارية لديهم والبيئة التعليمية ايضا .

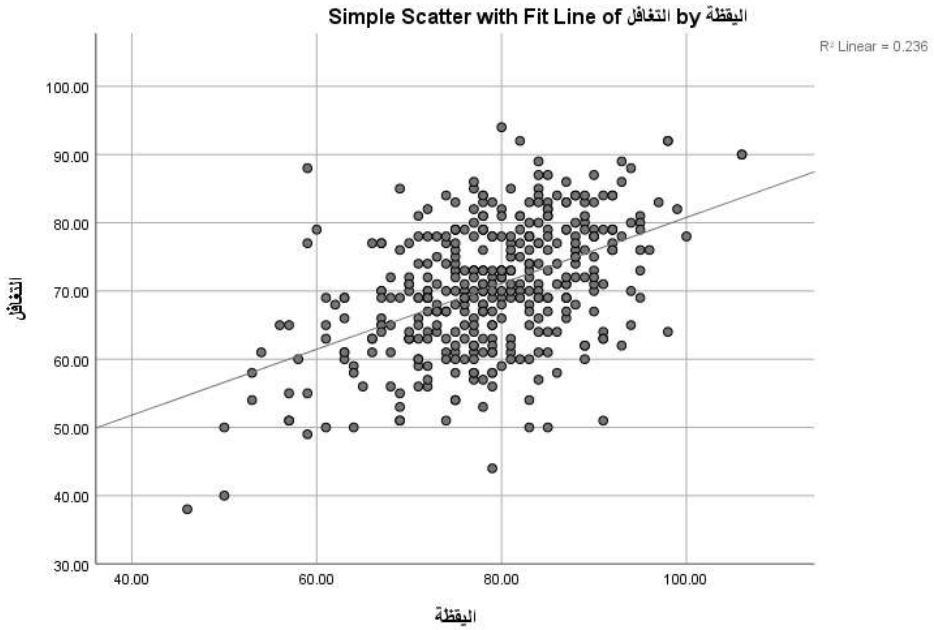
٥. علاقة التغافل الذكي باليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الثانوية :

تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات المدرسين على مقياسي البحث وكانت درجته (٠.٤٨٦) ؛ ولأجل تعرف دلالة قيمة معامل الارتباط هذا استعمل الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط , وكانت القيمة التائية المحسوبة (11.094) , وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (398) ، وهذا يعني أنَّ العلاقة بين التغافل الذكي واليقظة الذهنية طردية ودالة إحصائياً و جدول (٨) وشكل (١) يوضحان ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين متغيرات البحث ودلالته الإحصائية

معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
٠.٤٨٦	11.094	٣٩٨	دالة



شكل(١)

يوضح العلاقة الإرتباطية بين متغيري البحث

٦- مدى إسهام اليقظة الذهنية في التغافل الذكي لدى مدرسي المرحلة الثانوية .

لتحقيق هذا الهدف أستعمل الباحث تحليل الإنحدار الخطي البسيط وبالطريقة الاعتيادية من نوع (Enter) على البيانات المستخرجة إذ بلغ معامل التحديد(0.236) , و استخرجت القيمة الفائية المحسوبة البالغة (122.945) وهي تدل على جودة نموذج تحليل الإنحدار في التنبؤ عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة للنموذج بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤)عند مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (١.٣٩٩) , وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول(٩)

معامل إنحدار درجات اليقظة الذهنية (المتغير المستقل) في درجات التغافل الذكي (المتغير التابع)

مصدر التباين S-V	مجموعة المربعات S-S	درجة الحرية D-F	متوسط المربعات M-S	القيمة الفائية F	مستوى الدلالة S-g
الإنحدار	8346.484	1	8346.484	122.945	دالة
البواقي	27019.506	398	67.888		
المجموع الكلي	35365.990	399			

أما لمعرفة مدى إسهام اليقظة الذهنية في التغافل الذكي تَمّ إستخراج معامل الإنحدار(b) والخطأ المعياري لها ، ومعامل الإنحدار المعياري (Bate) والقيمة التائية للمتغير المستقل **اليقظة الذهنية** في درجات المتغير التابع **التغافل الذكي** , و جدول(١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

إسهام اليقظة الذهنية في التغافل الذكي

المتغير المستقل	معامل B	الخطأ المعياري	معامل الإنحدار المعياري Beta	القيمة التائية	مستوى الدلالة (0.05)
المقدار الثابت	32.482	3.453	-	9.407	دالة
اليقظة الذهنية	0.483	0.044	0.486	11.088	دالة

من جدول (١٠) يتبين أنّ اليقظة الذهنية تساهم في التغافل الذكي حيث كانت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta) (0.486) , والقيمة التائية المحسوبة لها (11.088) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى أنّ زيادة اليقظة الذهنية بمقدار وحدة قياس واحدة يؤدي إلى زيادة التغافل الذكي بمقدار (0.483) وحدة قياس وتدعم هذه النتيجة العلاقة الارتباطية التي توصل اليها الباحث وتفسيرها .

- **التوصيات:**

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

١- اقامة ورش وندوات لزيادة وعي التدريسيين في التعامل مع المواقف التي تحتاج الى التغافل الذكي ومدى الاستجابة الصحيحة .

٢- المؤسسات التربوية العمل ببرامج خاصة لزيادة اليقظة الذهنية والتفتح الذهني لدى الكوادر العاملة في المدارس

٣- وضع برامج ارشادية من قبل جهاز الاشراف التربوي لمراقبة حالات التعامل مع الطلبة واقرانهم وخلق حالة التوازن الممكن لامكانية مسايرة الاحداث المحيطة بالوقف

٤- مراجعة المناهج والمقررات التي تساعد على تنظيم تفكير المدرسين من خلال كراس خاص لتنمية مهارات اليقظة الذهنية وقوة الانتباه والتركيز

- **المقترحات:**

يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية التي استقرؤها خلال إنجاز البحث لإتمام الإفادة منها:

١- اقامة دراسة اخرى على عينات مختلفة مثل (رؤساء الاقسام ، مدراء المدارس)
٢- علاقة التغافل الذكي مع بعض المتغيرات مثل (التنبؤ الانفعالي ، استراتيجيات المواجهة)
٣- دراسة اليقظة الذهنية مع متغيرات اخرى مثل (الانتباه الموجه ، السيطرة الانفعالية)
٤- دراسة مقارنة لدى الطلبة العاديين واقرانهم الطلبة المتميزيين.

- **المصادر:**

المصادر :-

- الخولي، هشام محمد، (٢٠٢٠). فعالية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتيا على تقدير القدرة للطلبة منخفضي التحصيل في ضوء النظرية الكلاسيكية الحديثة . **مجلة كلية التربية نع ٩٧، مج ٢، (٩٣-١٨٤)** ، جامعة كفر الشيخ،
- الدحادحة، باسم (٢٠١٦). فاعلية تدريب برنامج التامل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طلبة جامعة نزوى، **دراسات العلوم التربوية ، المجلد (٤٣) الملحق ١**.
- رحيم، خلود وكاظم سهام (٢٠١٦). علاقة اليقظة الذهنية بصراع الادوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات ، **مؤتمر العلمي التخصصي ٢١** لكلية التربية الجامعة المستنصرية – بغداد.
- الشهاوي ، محمد ريان (٢٠٢٠)، مستوى اليقظة الذهنية وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة المكفوفين ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية العلوم التربوية ، جامعة القدس.

- عبد الرحمن ،علا، محمد علي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي للطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، **مجلة دراسات الطفولة والتربية** ،ع١٢ ، جامعة اسيوط.

- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨) : ***القياس النفسي – النظرية والتطبيق***، الطبعة ٣، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- عيسى، هبة مجيد،(٢٠١٨) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفة والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، **مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، المجلد ٤٣ العدد ٣**
- مجيد، علا رافع حميد ،(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

، **مجلة الدراسات التاريخية والحضارية** ، بغداد.

- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) : ***مناهج البحث في التربية وعلم النفس***، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- الهاشمي ، اماني 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، **كلية العلوم التربوية ،جامعة شرق الاوسط** ،عمان الاردن.
- يوسف ، ياسمين جرجيس (٢٠١٤). التوجهات السببية العامة وعلاقتها بالعزم الذاتي والاشفاق الذاتي، **اطروحة دكتوراه غير منشورة**، كلية الاداب جامعة بغداد، العراق.

- Anastasi,A.(1976): ***Psychological Testing***, New York, Macmillan.

- Archer,J.,&Coyne, S.M.(2005) An integrated review of indirect, relational, and social aggression. **Personality and Social Psychology review,9,212-230**.
- Arslan, G. (2016). **Relationship between sense of rejection,** academic achievement, academic efficacy, and educational purpose in high school students. Egitim ve Bilim, 41(183).
- Bass , (1980): **Self consciousness and social anxiety**, San Francisco, Freeman**.**

- Buss, A. H & perry, M (1961): the aggression questionnaire, **journal of personality and psychological** , vol. (63), no(31) ,p. 143-145.
- Carrera R. M,et,al. (2000). Positive development in adolescence: **role of intentional self-regulation.** Human Development, *51*(3).
- Ebel ,R.L. (1972): ***Essentials of Educational Measurement*** New York , U.S.A.
- Deary, B, et. al. (2006) : **Can mobile Internet Help alternative Social Exclusion in Developing countries** , university of Cape Town , South Africa . http://www.ejisde.org.
- Fromm, E. (1964):**The heart of man. New York**: Harper & Row
- Kabaat-Zinn, J.(2003). **Mindfulness-based interventions in context**: past, present, and future.
- Kabaat-Zinn, J.(2009).**Clinical Handbook of Mindfulness** pringe science Italy.
- Williams, K. D., & Wesselmann, E. D. (2011). The link between ostracism and aggression. **The psychology of social conflict and aggression**.
- Buss, A.H & Warren , W.L. (2000): **Aggression question naires manual**, Los Angles, C A. and western, psychological services, P.11,36.
- Buss, A.H.(1995): **psychology of aggression,** john Wiley & sons inc, New York. London, Sydney, P.189
- Williams, K. D., & Zadro, L. (2005). Ostracism: **The indiscriminate early detection system**.
- Williams, K. D., & Zadro, L. (2007). Ostracism: **The indiscriminate early detection system**.

- Williams,K,D.,Cheung,C.K..T.,&Choi,W.(2002).Cyberostracism:Effects of being ignored over the Internt. **Journal Personality and Social Psychology ,79,748-760**.