

اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين في محافظة كركوك

م.م. عطيه بدوي سليمان

المديرية العامة للتربية في محافظة كركوك / ثانوية ام القرى

الملخص:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على درجة اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين في محافظة كركوك، و الكشف عن الفروق على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)، والكشف عن الفروق وفق متغير (سنوات الخدمة)، وتكونت عينة البحث الاساسية من (١٧٠) مرشد ومرشدة، وقد اعد الباحث مقياس اليقظة العقلية في حين قام الباحث باعداد المقياس المكون من (٣٤) فقرة، بالاعتماد على مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل، عبدالله (٢٠١٣)، وحمد (٢٠١٦)، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري، والبنائي لاداة البحث بعرضه على الخبراء، كما تم حساب القوة التمييزية له، وتم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار، وقد عولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، فضلاً عن استخدام عدد من الوسائل الاحصائية الاخرى، توصل البحث الى النتائج الاتية: - وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي وعلية فان المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية، ووجود فروق داله احصائياً بين الذكور والاناث، هذا يعني ان اليقظة العقلية تتأثر بمتغير الجنس (الذكور - الاناث) وذلك لصالح الاناث، ووجود فروق داله احصائياً بين سنوات الخدمة. الكلمة المفتاحية: (اليقظة، العقلية، وهو التفكير الايجابي، للمرشدين التربويين).

The General Directorate of Education in Kirkuk Governorate

(Mental alertness among educational counselors in Kirkuk governorate)

M, M. Attia Badawi Suleiman / Umm Al-Qura High School

Abstract:

(The current research aims to identify the degree of mental alertness among educational counselors in Kirkuk Governorate, and to detect differences according to the gender variable (males - females), and to detect differences according to the variable (years of service), and the basic research sample consisted of (170) A male and female mentor.

The researcher prepared a mental alertness scale, while the researcher prepared a scale consisting of (34) items, based on the mental alertness scale prepared by Abdullah (2013) and Hamad (2016). The apparent and construct validity of the research tool was verified by presenting it to experts, its discriminatory power was calculated, and reliability was calculated using the retest method. The data was treated statistically using the Statistical Portfolio for the Social Sciences (SPSS), in addition to using a number of other statistical methods. The research reached the following results: – There are statistically significant differences in favor of the arithmetic mean, and accordingly, educational counselors enjoy a good level of mental alertness, and the presence of statistically significant differences between males and females. This means that mental alertness is affected by the gender variable (males – females) in favor of females. There are statistically significant differences between years of service.)

Keyword: (vigilance, mentality, which is positive thinking, for educational counselors).

الفصل الاول

أهمية البحث والحاجة اليه:

تزداد حاجة المجتمع الى خدمات المرشدين التربويين يوم بعد يوم، نتيجة للتطور العلمي، والتكنولوجي، الذي تشهده مختلف العملية التربوية والتعليمية، ولم تعد تلك الخدمات طرفاً تربوياً بل ضرورة توفرها لجميع الطلبة في كافة مراحل الدراسة، وهي خدمات انمائية، ووقائية، وعلاجية، تحتاج الى مرشدين تربويين ذات يقظة ذهنية عالية، ويتمتعون بقدر مناسب من الابداع والمهارات التي تعد من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

ان أداء المرشد التربوي يتطلب العديد من الكفاءات والمهارات حتى ينجح في عمله الارشادي التربوي والنفسي، ومن اهم الكفاءات والمهارات ما يسمى باليقظة العقلية، انها تجعل المرشد التربوي متطلع للحدثة وانتقاء المثيرات المناسبة من البيئة الداخلية والخارجية، وان المرشد غالباً ما يواجه انتباهه

الى المثيرات الجديدة العادية وغير العادية، وهي من خصائص المرشدين التربويين الذين يمتازون بيقظة ذهنية، ويكونوا على دراية بشكل كامل بالبيئة التي يعملون بها، وانهم يعلمون مايدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني (الهشلمون، ٢٠١٩: ٦).

ونظراً لحاجة المرشدين التربويين الى الدعم والمتابعة باستمرار، فلا شك ان هذا قد يؤثر في مستوى يقظتهم العقلية، وقد تواجة المرشدين التربويين الجدد بعض الضغوط نتيجة خبراتهم في مهنة الارشاد (القراله، ٢٠٢٠: ٣)، فاليقظة العقلية تعمل على زيادة الارادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات التي تعزز تقليل الالتزام الحرفي بالافكار والمعتقدات، وقد استخدم المعالج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والام المزمن والانفصام والادمان على التدخين والضغوط النفسية في مجال العمل (Perkins & Richhart , 2000:p).

28- 29)

و بدأ يدرك الباحثون أهمية اليقظة العقلية للمرشدين وخاصة أثرها الايجابي على العمل من تحسين الاداء وهذا ما تؤكدته دراسة (علي، ٢٠١٦)، والمساهمة في تحسين نوعية القرارات وسلامتها، وتعتبر اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية في الاساس والتي سعى الباحثون إلى البحث عن كيفية الاستفادة منها في تنمية الموارد البشرية المتاحة لدى المنظمة، من خلال زيادة القدرة على إدراك وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين والعمل على إدارتها بالشكل الذي يقلل من حدوث القلق و الإكتئاب والغضب بينه وبين المحيطين به في نطاق العمل من ناحية أخرى (سعيدان، ٢٠١٩: ٧).

وقد أظهرت الدراسات ان اليقظة العقلية تزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة العقلية، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الاحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها(الأفكار، والعواطف ، والأحاسيس المادية) وزيادة فترة الملاحظة للاحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات، وتسهم اليقظة العقلية في توقع ردود الفعل في حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح

مجالاً للاستجابات الفعالة بالظهور بدلاً من الخوف، والذعر، وكذلك يمكن ان تفسح مجالاً للقدرة التي تعمل في مواجهة استجابات متنوعة وسيطرة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة، وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وادراك السيطرة (Bear,2003:p 88- 311).

وهكذا فان أهمية الدراسة الحالية تتمثل في الجوانب التالية :-

- من المتوقع أن توفر الدراسة لمتغير اليقظة العقلية، خاصة وان المتغير مازال في حيز التطوير نتيجة لاستمرار البحث في هذا المجال.
- قد توفر نتائج الدراسة أفضل وسيلة للعلاقة بين هذا المتغير لدى عينة من المرشدين التربويين، وأيضا مدى تأثيره بمتغيرات أخرى كالجنس وسنوات الخدمة.
- إمكانية الاستفادة من هذه الدراسة لتنمية اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين.

أهداف البحث:-

- يهدف البحث الحالي في الكشف عن :
 - أ - مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين.
 - ب - الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).
 - ج- الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين على وفق متغير (سنوات الخدمة).

حدود البحث:-

يقتصر البحث الحالي على عينة من المرشدين التربويين المستمرين بالخدمة في المديرية العامة للتربية في محافظة كركوك للعام الدراسي ٢٠٢١- ٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات:-

عرف اليقظة العقلية كل من:-

- لانجر (Langer, 1997): هي حالة من الوعي الإدراكي والمعرفي بصورة مختلفة وفعالة، وتترك الفرد منفتحاً على كل جديد وحساس على كل من السياق والمنظور (يونس، ٢٠١٥: ١٤).
- مارك وداني (Mark & Danny, 2011): أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها (الضبياني، ٢٠٢١: ١٣٨).
- (Hassed, 2016): بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف، وتحسين الصحة النفسية، وتعزيز التعليم والاداء العقلي والوظيفي (الهشلمون، ٢٠١٩: ٩).
- الهاشم (٢٠١٧): هي درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إلى اليقظة العقلية على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل (الهاشم، ٢٠١٧: ١٠).
- اما تعريف الباحث:
- وهي حالة من المرونة في العقل تتمثل في الانفتاح على كل شيء جديد وهي عملية من النشاط العقلي المتميز في ابتكار ما هو جديد.
- اما التعريف الاجرائي:
- وهي الدرجة التي يحصل عليها المرشد من خلال اجابته على فقرات مقياس اليقظة العقلية والتي هي من اعداد الباحث.

الفصل الثاني

الاطار النظري

مفهوم اليقظة العقلية:

ويستند هذا المفهوم الى الكلمة الانكليزية (Mindful) وتعني واع، او منتبه، او يقظ في حين يقابل هذه الكلمة كلمة أخرى (Mindless) وتعني غافل عن شيء، اما في اللغة العربية فترجع كلمة (Mindfulness) الى اليقظة، او التنبيه، او الوعي الأنّي، او اللحظي، كما يختلف هذا المفهوم عن كلمة (Mind full) وتعني العقل الممتلئ، فاذا كانت الكلمتان بدون فاصل فتعني اليقظة، واذا كانت منفصلة فتعني العقل الممتلئ باكثر من شيء، او المشتت (النجار، ٢٠٢٠: ٣٠).

بدأ الاهتمام بها خلال العقود الثلاث الماضية:- وهي عنصر اساسي في بعض الروحانيات الشرقية، والتقليدية لاسيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها، وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل (Bishop, et al. 2004:p, 230).

واليقظة العقلية تعني قبول افكارنا وشعورنا كما هي، او بدون الحكم عليها، والاهتمام بها، ويعني قبول معتقداتنا دون الاعتقاد بأنها صحيحة أو خاطئة، عندما نمارس اليقظة العقلية، وتتناغم أفكارنا مع ما نشعر به في اللحظة الحالية بدلاً من إعادة صياغة الماضي، أو تخيل المستقبل، وتتطلب الاهتمام المستمر بالتجربة الحسية، والمعرفية، والعاطفية المستمرة، دون الحكم على هذه التجربة، والبقاء عن قصد في الوقت الحاضر (Neale, 2006; p,44).

وعرفت اليقظة العقلية: بانها الوعي التام بتجربتك الحالية، وتقبل نفسك كما انت في هذه اللحظة بدون اصدار حكم (Jennings & Jennings, 2013;p,25).

وتعني ايضاً: القدرة على الملاحظة، والوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم اصدار احكام على الخبرة الداخلية، وعدم اصدار ردود أفعال (الطائي، ٢٠١٧: ١٠).

ويرى الباحث من خلال التعريفات السابقة ان اليقظة العقلية تعتبر هدفاً اساسياً للتأمل الذي يعتبر احد الطرائق التي تستخدم للتطور، وطريقة عقلية ذهنية، وروح نحو التحرر من القيود، وذلك عن طريق الانتباه، والوعي، حيث ينشئ الوعي من خلال الانتباه المعتمد بطريقة منفتحة، واليقظة تساعد

على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمر الى حالة الوعي اللافعال، والتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي.

خصائص اليقظة العقلية:-

١- الموافقة: تعني أن الفرد منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل هي تعني فهم الحاضر بحيث يكون الفرد أكثر فاعليه في الاسجابة.

٢- العاطفه: وتعني أن المرشد يتصف بمشاعر تجعله يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الفرد.

٣- التفتح: ويعني أن المرشد يرى الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة فيخلق احتمالات من خلال التركيز في التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة (الهشلمون، ٢٠١٩: ١٦).

ابعاد اليقظة العقلية:-

١- الملاحظة: ويقصد بها قدرة المرشد على الانتباه بتركيز الخبرات الداخلية، والخارجية مثل الإحساس، المعارف، الانفعالات، الأصوات، الروائح، الأشكال.

٢- الوصف: ويقصد به القدرة على التعبير بمكونات النفس، ودواخلها، وما تتضمنه من مشاعر، وانفعالات سواء كانت إيجابية أم سلبية.

٣- التصرف بوعي: يقصد به قدرة الفرد على معرفة الأحداث وعمل الترابطات، وايجاد العلاقات ما بين الأحداث، والاستفادة من أحداث الماضي واستغلالها في الوقت الحاضر.

4- عدم الحكم على الخبرات: يقصد به قدرة المرشد على إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات: يقصد به قدرة المرشد على متابعة الأفكار، والتصورات، والمشاعر والتي تعود دون تفاعل معها، أو الابتعاد عنها(حسن، ٢٠٠٦: ١٢٩).

العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية:-

توجد مجموعة كبيرة ومنوعة من العوامل والمتغيرات التي تؤثر على مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد
مثل:

١- خصائصه النفسية. ٢- تصرفاته السلوكية. ٣- تنشئته الاجتماعية.

٤- العلاقات والتفاعلات السلبية، وأثرها على نمو وتطوير اليقظة العقلية.

٥- سوء المعاملة النفسية من قبل الوالدين لأطفالهم تؤدي بصفة خاصة إلى آثار سلبية على مستوى نمو الطفل الاجتماعي، والانفعالي الأمر الذي قد يؤدي إلى صعوبة اكتساب، ونمو وتطور اليقظة العقلية لديهم (Arslan, 2017,p;5).

ويرى الباحث أن العوامل النفسية، والاجتماعية، والسلوكية تؤثر بشكل إيجابي، أو سلبي على طبيعة اليقظة العقلية لأنها بناء للمستقبل.

النظريات التي تناولت اليقظة العقلية:-

١- نظرية لانجر:

ويرى لانجر ان اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق معلومات جديدة واستقبالها، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياقات، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى، ان اليقظة هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، بمشاعر هو منتج لعرض عالما بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة (Langer, 1989:p,72).

تفترض نظرية اليقظة العقلية إن جميع القابليات محدودة لدى الفرد، وتكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & Beck, 1979) و بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (Langer & Beck, 1979:p,200).

- نظرية التصميم الذاتي:

تشكلت هذه النظرية على يد الباحثين إدوارد و ريتشاد (١٩٨٥)، و تفترض أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات المرشد وقيمه واهتماماته، في المقابل المعالجة التلقائية، والمسيطر عليها غالباً ما تعيق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم، وترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة العقلية ربما تقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم و اشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية للنشاطات التي يجرى اختيارها بحرية الكفاءة، والارتباط (Hodgings & knee, 2002;p 87).

وترى نظرية التصميم الذاتي أن المرشدين التربويين اليقظين عقلياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من المرشدين التربويين المنخرطين في عمل مشتت للذهن (النجار ، ٢٠٢٠ : ٣٣).

وقدم براون وراين (٢٠٠٣) بعض الأدلة على هذا الارتباط من خلال إظهارهما الارتباط بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي العفوي فضل عن اليقظة العقلية العالية ونوعيات ارتبطت بها ارتباطاً أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير التام اللاوعي والصريح الوعي لتقويم السمات المتعلقة بالذات، ان اليقظة العقلية العالية ترتبط أيضاً مع أقل ما يمكن من الأنانية الدفاعية عندما تكون تحت التهديد، وذلك يبدو أن عمل اليقظة العقلية أقل احتمالاً لان يكون منظماً (2007;p59). (Brown & Ryan & creswell,

الدراسات السابقة:-

دراسة الهشلمون (٢٠١٩):

(اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة

(الخليل)

هدفت الدراسة إلى التعرف لليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الخليل، وبين مدى الاختلاف في مستوى اليقظة العقلية ومستوى جودة الأداء تبعاً لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبر) ، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة من

(١٥٩) مرشد ومرشدة، واطهرت النتائج: أن هناك علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الأداء لدى المرشدين التربويين، وأنه درجة توفر اليقظة لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل كانت عالية، وعدم وجود فروق في مستوى متوسطات اليقظة العقلية للمرشدين التربويين وتعزو لمتغيرات (الجنس التحصيل الدراسي، سنوات الخدمة) (الهشلمون، ٢٠١٩: د).

الفصل الثالث

منهجية وإجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحقيق أهداف البحث الحالي، بدءاً من وصف المجتمع وأسلوب اختيار العينة واعداد أداة القياس وإجراء التطبيق والوسائل الإحصائية المناسبة لذلك، وتحليل البيانات معالجتها، على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث:-

أعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمة لأهداف وطبيعة الدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث:-

يشمل مجتمع البحث الحالي على جميع المرشدين التربويين في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي في محافظة كركوك والذين يمارسون مهنة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، والبالغ عددهم (281) مرشداً ومرشدة، وذلك حسب إحصائية مديرية تربية كركوك، موزعين بحسب (الجنس) إذ بلغ عدد الذكور (200) مرشداً، في حين بلغ عدد الإناث (81) مرشدة والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

حجم مجتمع البحث موزعين حسب الجنس

مجتمع البحث الكلي	عدد المرشدين التربويين	المجموع
-------------------	------------------------	---------

	الإناث	الذكور	مديرية تربية كركوك
281	81	200	

ثالثاً: عينة البحث:

إذا سحبت عينة عشوائية بسيطة وبلغت من (170) مرشد ومرشدة، بواقع (90) مرشد و(80) مرشدة وفق متغير الجنس، ويمثل هذا الحجم للعينة (64%) من المجتمع.

الاداة البحث:-

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي استعملت الادوات الاتية:

- مقياس اليقظة العقلية:

قام الباحث بتطوير استبانة اليقظة العقلية بالاعتماد على الدراسات السابقة ذات الصلة مثل دراسة:

- عبد الله 2013 (35) فقرة.

- حمد 2016 (36) فقرة.

وبعد دراسة هذه المقاييس واستشارة الاساتذة المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية تبين للباحث ان من الضروري بناء مقياس اليقظة العقلية ليتلاءم مع خصائص المجتمع المراد دراسته وتتوافر فيه الشروط العلمية من صدق وثبات وقدرة على التمييز، لذي قام الباحث ببناء اداه لقياس اليقظة العقلية وبما يخدم اهداف البحث الحالي، ووفقاً للخطوات الاتية:

أ - تحديد مجالات المقياس:

لغرض اعداد مجالات المقياس والتي تغطي فقراته قياس اليقظة العقلية ووفق ما يعكسه الاطار النظري والتعريف النظري المتبنى من قبل الباحث والتعريف الاجرائي في هذا البحث وما أطلع عليه الباحث من ادبيات ودراسات سابقة واجراء مقابلات شخصية مع المختصين في هذا المجال حددت

ثلاث مجالات لهذا المقياس تنطبق والمؤشرات المتبعة لقياس مستوى اليقظة العقلية وهي (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة).

وللتعرف على مدى تمثيل المجالات للمقياس المطلوب عرض الباحث المجالات وتعريفها على (10) محكما مختصا في العلوم التربوية والنفسية ملحق (3) واستناداً على اراء (80%) من المحكمين أبقى على المجالات كافة كما في صيغتها الاولية وهي (التمييز اليقظ، النفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر المختلفة، التوجه نحو الحاضر).

ب- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية وتضمن مايلي:

- صدق المقياس: للتحقق من صدق الاداة فقد عمد الباحث الى استخراج نوعين من الصدق وهما:-
١- الصدق الظاهري (Face Validity):

وعلى هذا الاساس ارتئى الباحث ان يتحقق من الصدق الظاهري لمقياس اليقظة العقلية، وذلك بعرض فقرات المقياس البالغ عددها (36) فقره، عرض على مجموعة من المحكمين من المختصين في قسم العلوم التربوية والنفسية وطلب منهم ابداء حكمهم على مدى صلاحية الفقرات من حيث وضوحها ومفهومها ومدى صلاحيتها لقياس ما أعد لاجلة مع اجراء التعديل المناسب اذا استوجب التعديل.

وبعد جمع آراء المحكمين ومن ثم تحليلها لمعرفة دلالة الفرق بين اراء المحكمين من حيث تأييد صلاحية فقرات المقياس من عدمها، كذلك استخراج النسبة المئوية لآراء المحكمين الموافقين وغير الموافقين ودلالاتها الاحصائية، واعتمد الباحث نسبة (80%) من آراء المحكمين للدلالة على صلاحية الفقرات.

٢ - ثبات المقياس (Scale Reliability):

للتأكد من ثبات المقياس على مجتمع البحث الحالي، فقد طبق مقياس اليقظة العقلية على عينة بلغت (18) مرشداً ومرشدة وفي الوقت نفسه، وحسب معامل الثبات وفقاً لهذه الطريقة من خلال تقسيم

فقرات المقياس والأبعاد إلى مجموعتين، مجموعة الفقرات ذات الأرقام الفردية (1, 3, 5, 7, 9 الخ)، والفقرات ذات الأرقام الزوجية (2, 4, 6, 8, 10 الخ)، ثم استخراج معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية للمقياس باستعمال معادلة (بيرسون) لنصل بذلك الى أن معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية وفقاً لطريقة التجزئة النصفية كان (0,73) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان، براون (Sperman - Brown)، كان معامل الثبات (0,78) وهو معامل ثبات عال، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

٣- صدق البناء (Construct Validity):

حسب صدق الاتساق البنائي لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الأربعة، أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن المقياس يتميز بالصدق البنائي لأبعاده.

- التحليل الإحصائي للفقرات:

ولأجل ذلك فقد تحقق الباحث من خصائص فقرات مقياس مستوى اليقظة العقلية بتحليلها إحصائياً وفق إجراء حساب القوة التمييزية لمفقرات كما يأتي :-

- حساب القوة التمييزية للفقرات:

ولقد استعمل الباحث في حساب القوة التمييزية لفقرات أسلوبين هما:-

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

تم استعمال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والذي يرمز له باختصار (SPSS) علماً ان القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (160) تساوي (1,96) وتبين ان جميع الفقرات مميزه عدا الفقرتين (10-36) وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

نتائج تمييز الفقرات اليقظة العقلية باستخدام المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة 0,05
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	4.6021	.62657	3.8909	1.18122	3.933	دالة
٢	4.2010	1.04320	3.5435	1.22835	3.010	دالة
٣	4.2909	.99392	3.3818	1.31221	4.096	دالة
٤	4.0545	1.12905	3.2727	1.45875	3.143	دالة
٥	4.2182	1.16573	3.5818	1.37020	2.623	دالة
٦	4.3273	1.18719	3.7091	1.25717	2.651	دالة
٧	4.0909	1.07622	3.2364	1.18577	3.958	دالة
٨	4.4000	.95452	3.5273	1.38584	3.846	دالة
٩	4.1091	1.25717	3.3287	1.41493	3.063	دالة
١٠	3.8545	1.68235	3.8727	1.13944	1.066	غير دالة
١١	4.0364	1.23174	3.3455	1.27973	2.885	دالة
١٢	4.0182	1.38097	3.3489	1.23556	2.692	دالة
١٣	4.2182	1.13351	3.2909	1.40992	3.801	دالة
١٤	4.3636	.88952	3.7636	1.30474	2.818	دالة
١٥	4.1091	1.16544	3.1636	1.28760	4.037	دالة
١٦	4.3091	1.10341	3.6011	1.40897	2.938	دالة
١٧	4.1636	1.08463	3.4545	1.30268	3.102	دالة
١٨	4.2182	1.06616	3.7273	1.02658	2.460	دالة
١٩	4.3818	.89217	3.6182	1.36749	3.468	دالة
٢٠	4.2000	1.04350	3.5455	1.22955	3.010	دالة
٢١	4.2909	.97511	3.6727	1.18719	2.984	دالة
٢٢	4.2364	1.10493	3.2909	1.48664	3.785	دالة
٢٣	4.3455	.92733	3.1455	1.33913	5.464	دالة
٢٤	4.2727	1.07934	3.6000	1.35537	2.879	دالة
٢٥	4.6152	.87106	3.5606	1.43702	4.644	دالة
٢٦	4.3273	.94388	3.3273	1.38850	4.417	دالة
٢٧	4.1818	1.07309	3.6182	1.20939	2.585	دالة
٢٨	4.3273	1.12307	3.4545	1.24452	3.861	دالة

دالة	2.901	1.30268	3.4545	1.12307	4.1273	٢٩
دالة	4.134	1.26730	3.3636	1.02658	4.2727	٣٠
دالة	2.643	1.50867	3.2727	1.37437	4.0000	٣١
دالة	4.654	1.43712	3.5636	.87116	4.6182	٣٢
دالة	5.177	1.41374	2.9636	.93131	4.1455	٣٣
دالة	7.010	1.22735	2.8909	.99053	4.3818	٣٤
دالة	6.201	1.24506	2.4727	1.21495	3.9273	٣٥
غير دالة	1.33	1.37241	3.5273	1.62472	3.9091	٣٦

- اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:-

لغرض التأكد من ان مقياس اليقظة العقلية يتمتع بالاتساق الداخلي تطلب الأمر استخراج معامل الارتباط بين درجات عينة التمييز الذين أجابوا على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، وبعد تحليل استجابة العينة وفقاً لمعادلة بيرسون أوضحت النتائج أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (0,23 - 0,52) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) وقد اتضح ان جميع الفقرات تتصف بالتمييز والصدق ما عدا الفقرات (١٠ - ٣٦) و جدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.316**	١٣	.371**	٢٥	.484**
٢	.499**	١٤	.359**	٢٦	.320**
٣	.389**	١٥	.289**	٢٧	.419**
٤	.410**	١٦	.388**	٢٨	.483**
٥	.297**	١٧	.382**	٢٩	.384**
٦	.434**	١٨	.463**	٣٠	.316**
٧	.490**	١٩	.324**	٣١	.479**
٨	.308**	٢٠	.303**	٣٢	.379**
٩	.322**	٢١	.427**	٣٣	.389**

.405**	٣٤	.462**	٢٢	.133	١٠
.296**	٣٥	.476**	٢٣	.324**	١١
.108	٣٦	.418**	٢٤	.474**	١٢

- التطبيق الاستطلاعي لمقياس مستوى اليقظة العقلية:

بعد استخراج الصدق الظاهري لمقياس اليقظة العقلية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه بلغت (19) مرشداً ومرشدة من المدارس المشمولة بالارشاد التربوي على ملاك المديرية العامة لتربية محافظة كركوك، وطلب الباحث من المرشدين التربويين المستجيبين قراءة تعليمات المقياس أولاً بكل دقة لمعرفة كيفية الاجابة على فقراتها، وأبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول وجود اية صعوبة أو غموض في فهم تعليمات الاجابة او صياغة الفقرات او طريقة الاجابة.

وقد أسفرت النتائج عن وضوح تعليمات الاجابة عن المقياس ووضوح فقراته، أما الوقت المستغرق للإجابة فقد تراوح ما بين (15 - 30) دقيقة.

خامساً: الصيغة النهائية للمقياس:-

أصبح مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية يتألف من (34) فقرة موزعة على اربعة مجالات وهي (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر المختلفة، التوجه نحو الحاضر) يستجيب في ضوءها المرشدين التربويين على اربع بدائل، يتراوح المدى النظري لدرجات اليقظة العقلية (0,9789) لأعلى درجة و (4,60) درجة ادنى وبمتوسط فرضي (102).

سادساً: التطبيق النهائي لأدوات البحث:-

بعد ان استكمل الباحث لإجراءات اللازمة لبناء ادوات البحث والتحقق من سلامة الادوات وصلاحيتها، وكذلك تحديد عينة البحث، قام بتطبيق العينة التطبيقية البالغة (170) مرشداً ومرشدة وضمن جلسات جماعية تضم العينة المختارة، وبعد ان جرى توضيح الهدف من البحث، وأهميته لأفراد

العينة، وضرورة التقيد التام للتعليمات المرفقة للأدوات أجرى ضمن الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي 2022 - 2023.

الفصل الرابع

الهدف الاول : التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين :

بلغ الوسط الحسابي لعينة المرشدين التربويين على مقياس اليقظة العقلية (123,14) وبانحراف معياري بلغ مقدارة(6,52) وعند مقارنة الوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ عدده(102) تبين أن هناك فرقاً واضحاً المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي، مما يشير الى ان عينة البحث عموماً تتمتع بمستوى جيد من اليقظة العقلية، جدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الاختبار التائي لعينة واحدة

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
170	123,14	6,52	102	169	33,45	1,96	داله

يتبين من خلال الجدول اعلاه بأن القيمة التائية المحسوبة (33,45) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرارية (169) ، وعلية فأن المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية اتاحت لهم فرصة الاندماج والمثابرة والمنافسة مع زملائهم الاخرين مما يدفع اغلبهم نحو تطوير انفسهم من خلال الاجتهاد والسعي، كذلك ما اكتسبه المرشد خلال سنوات الخدمة والتأثير المباشر والغير مباشر للتحصيل الدراسي الذي حصل عليه المرشد التربوي مما غرس لديهم حب الاستطلاع ومحاولة ايجاد حلول للمشكلات والمعوقات التي تعترضهم.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

أشارت نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات الى وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في مستوى اليقظة العقلية، إذ بلغ متوسط درجات الذكور في عينة البحث لمستوى اليقظة العقلية (101.33) ودرجة الانحراف (6.659) درجة، في حين بلغ متوسط درجات الاناث في عينة البحث (102.79) درجة وبانحراف معياري (6.38) درجة، جدول رقم(5) يوضح ذلك.

جدول(5)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المرشدين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور -

اناث)

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	90	101.33	6.65	168	1,481-	1,961	غير داله
الاناث	80	102.79	6.38				

يتضح من خلال الجدول اعلاه الى وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث حيث ان القيمة التائية المحسوبة (-1,481) اقل من القيمة التائية الجدولية (1,962) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية(168) هذا يعني ان اليقظة العقلية تتأثر بمتغير الجنس (الذكور - الاناث) وذلك لصالح الاناث، من حيث قدرتهن على الاكتشاف وحب الاستطلاع والتواصل مع الاخرين وتقارب الجنسين في المستوى العقلي والتحصيل الدراسي فضلا عن الاختلاف في امكانياتيم المعرفية وعدم اتباع منهج فكري يشجع على عمليات النقد وحل المشكلات ورغباتهم في النجاح، وكذلك ما وفرته البيئة المدرسية من فرص متساوية للجنسين (الذكور - الاناث).

الهدف الثالث : التعرف على مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

أشارت النتائج الاحصائية المعالجة للبيانات الى وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات سنوات الخدمة في مستوى اليقظة العقلية، إذ بلغ متوسط درجات سنوات الخدمة من (1-5) سنة

(123.7) درجة و بانحراف معياري مقدار (6.35) في حين بلغ متوسط درجات المرشدين ذو الخدمة من (5- 20) سنة في عينة البحث (121.46) درجة وبانحراف معياري مقدارة (6.67) الجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية تبعاً السنوات الخدمة

العينة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
1-5	110	123.7	6.35	168	2,12	1,96	داله

اتضح من الجدول اعلاه الى وجود فروق داله احصائياً بين سنوات الخدمة، حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة (2,12) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان المرشدين التربويين من سنه (1- 5) ومن (5- 20) وهذا مؤشر تقارب في درجاتهم على اليقظة العقلية، ويمكن تفسير ذلك الى ان اليقظة العقلية طلبا وسمة اساسية في الشخصية للمرشدين التربويين، اذ ان من الواجب ان يتميز المرشد في هذه المرحلة بالقدرة على توليد الافكار، وتحفيز العقل

على الابتكار والالتسام بالمرونة واستعمال العمليات العقلية العليا مثل النقد والتحليل والأمل وتركيب الأفكار من اجل الوصول للابتكارات.

- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

- الاستنتاجات:

في ضوء الاستنتاجات للبحث الحالي استنتج الباحث الآتي:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي، وعلية فان المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية التي اتاحت لهم فرصة الاندماج والمثابرة والمنافسة مع زملائهم الاخرين مما يدفع اغلبهم نحو تطوير انفسهم من خلال السعي والاجتهاد.

٢- وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث، هذا يعني ان اليقظة العقلية تتأثر بمتغير الجنس (الذكور - الاناث) وذلك لصالح الاناث، من حيث قدرتهن على الاكتشاف وحب الاستطلاع والتواصل مع الاخرين وتقارب الجنسين في المستوى العقلي والتحصيل الدراسي فضلا عن الاختلاف في امكانياتيم المعرفية وعدم اتباع منهج فكري يشجع على عمليات النقد وحل المشكلات ورغباتهم في النجاح.

٣- الى وجود فروق داله احصائيا بين سنوات الخدمة، ويمكن تفسير ذلك الى ان اليقظة العقلية مطلبا وسمه اساسية في الشخصية للمرشدين التربويين.

- التوصيات :

١- عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف الى توعية المرشدين التربويين ورفع اليقظة العقلية لديهم.

٢- القيام باجراء البحوث التي ترتبط باليقظة العقلية ومتغيرات اخرى مثل الذكاء العقلي والاجتماعي.

٣- اعطاء اهمية باجراء البرامج الارشادية والمتابعة والاشراف والتقييم، حتى يبقى المرشدين في مستوى جيد من اليقظة العقلية.

- المقترحات:

- ١- اجراء دراسة اليقظة العقلية من وجهة نظر مدرء المدارس الثانوية.
- ٢- اجراء دراسة اليقظة العقلية لدى مرشدي الصفوف وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للطلبة.
- ٣- اجراء دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.
- ٤- اجراء دراسة تتناول علاقة اليقظة العقلية بالابداع الارشادي في تحسين التوافق النفسي لدى المرشدين التربويين.

المصادر:

- حسن، كمال (٢٠١٧) الاسهام النسبي لانفعالي الانجاز الفخر، الخجل الاكاديمي واليقظة الذهنية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، مجلة كلية التربية ببنها، مصر، ٢٨(١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
- حمد، روية سعد الدين احمد (٢٠١٦) درجة توفير اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظر نظرتهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- سعيدان، فاطمة الزهراء (٢٠١٩) اليقظة العقلية لدى اعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للاشغال العمومية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- الضبياني، عامر محمد (٢٠٢١) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(٥)، العدد (١١).
- الطائي، ايمان محمد حمدان (٢٠١٧) اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق، دراسات تربوية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩٧، ٥-٤٠.
- عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، ٥ (٢٠).

- الهشلمون، رانية عز الدين (٢٠١٩) اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الاداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- الهاشم، امانى عبدالله عقله (٢٠١٧) درجة توافر اليقظة العقلية 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 الاوسط.
- القراله، عبد الناصر موسى (٢٠٢٠) مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين الجدد في لواء قصبه الكرك وعلاقته بالنسق القيمي، مجلة جامعة الحسين بن طلال، العدد ٢، المجلد ٦، الاردن.
- يونس، اسماعيل (٢٠١٥) اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة واسط، العراق.
- النجار، جودت عاطف جودت (٢٠٢٠) استراتيجيات المواجهة واليقظة الذهنية كمنبهات بالتوجيه نحو الحياة لدى الاشخاص ذوي الاعاقة الحركية، رسالة ماجستير، جامعة الاقصى، فلسطين.
- Arslan,G., (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect, Computers in Human Behavior,72, 57-66.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review, Clinical Psychology: Science and Practice,10.
- Brown,K., & Ryan, R., (2007). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing, Journal of Personality and Social Psychology,(84), 822-848.

- Bishop, S. R., Lau. M, Shapiro, S, Carlson, L, Anderson, N. D, Carmody, J, Segal, Z. V. Abbey, S, Speca, M, Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice.
- Hodoing, H, & knee,C, (2002).The integration self and conscious experience, Handbook of self determination research,87-100.
- Langer, E. J. (1989). Mindfulness. New-York: Addison-Wesley.
- Langer,E.J.,& Beck,A(1979) : What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, 64.
- Perkins, D. N & Richhart, R. (2000)." Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills". **Journal of Social, Issues**, 1, (56) ,1-13.
- Jennings, S, & Jennings, J.(2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study, International journal of Behavioral Consultation and Therapy. 8(2), 23-25.