

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات

في مركز محافظة نينوى

أ.م.د. لمياء حسن عبد القادر العززي المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى

ملخص البحث

استهدف البحث الحالي تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة، كما استهدف بناء برنامج تربوي لرفع مستوى اليقظة العقلية وتعرف أثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات، ولتحقيق أهداف البحث تم صياغة الفرضيات الآتية:

- ١- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية".
- ٢- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجالات الأربعة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي".

تكونت عينة البحث من (٢٤) طالبة من قسمي المسرح والموسيقى في المرحلة الخامسة موزعة على القسمين بالتساوي واللواتي ظهر لديهن ضعف في مستوى اليقظة العقلية بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية عليهن، تم اختيار قسم المسرح عشوائياً ليمثل المجموعة الضابطة وعددها (١٢) طالبة، ويمثل قسم الموسيقى المجموعة التجريبية وعددها (١٢) طالبة، وتم اجراء التكافؤ بين طالبات المجموعتين في عدد من المتغيرات، وتم استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولغرض تحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بتبني مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (ياسين، ٢٠٢٢)، المتكون من (٤٥) فقرة ذات (٥) بدائل، وتم التحقق من الصدق الظاهري والبنائي والاتساق الداخلي فضلاً عن ثباته الذي تم استخراجه عن طريق إعادة الاختبار، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الخامسة في معهد الفنون الجميلة ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في درجات تنمية اليقظة العقلية ولصالح المجموعة التجريبية وفقاً لمجالات المقياس، ووجود فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهذه النتيجة تشير الى أثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات تلك المجموعة. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضعت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current research aimed to know the level of mental alertness among female students of the Institute of Fine Arts. It also aimed to build an

educational program to raise the level of mental alertness and to know the impact of the educational program in raising the level of mental alertness among female students of the Institute of Fine Arts. To achieve the objectives of the research, the following hypotheses were formulated :

- 1“ There are no statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups in developing mental alertness”.
- 2“ There are no statistically significant differences between the scores of the four areas of mental alertness among members of the experimental group on the pre- and post-tests”.

The research sample consisted of (24) female students from the theater and music departments in the fifth stage, distributed equally among the two departments, and who appeared to have a weakness in the level of mental alertness after applying the mental alertness scale to them. The theater department was chosen randomly to represent the control group, numbering (12) female students. The Music Department included the experimental group, numbering (12) female students, and parity was conducted between the female students of the two groups in a number of variables. An experimental design was used for the control and experimental groups. For the purpose of achieving the research objectives, the researcher adopted the mental alertness scale prepared by (Yassin, 2022), consisting of: Of (45) items with (5) alternatives, the apparent and structural validity and internal consistency were verified, as well as its reliability, which was extracted by re-testing. The results of the study showed a low level of mental alertness among fifth-year female students at the Institute of Fine Arts and the presence of statistically significant differences. Between the two research groups in the degrees of developing mental alertness in favor of the experimental group according to the areas of the scale, and the presence of a statistically significant difference between the pre- and post-tests of the experimental group and in favor of the post-test. This result indicates the effect of the educational program in raising the level of mental alertness among the students of that group. In light of the results The researcher developed some recommendations and suggestions.

مشكلة البحث

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في مجال التربية والتعليم لدورها الكبير في تحقيق الصحة النفسية وارتباطها بالعديد من المهارات الاجتماعية والتربوية الضرورية لتحقيق نوعاً من التوافق المهني والنفسي والاجتماعي لدى الطلبة في معاهد اعداد المعلمين والفنون الجميلة ، فضلاً عن تأثيرها العميق في خلق الرغبة والدافع لديهم للاستكشاف والتوصل الى معلومات جديدة من شأنها أن ترفع من مستوى ادراكهم وشدة تركيزهم وقدرتهم القوية على استرجاع المعلومات وتذكرها وهذا من اسس مكونات اليقظة العقلية .

ومن خلال عمل الباحثة كعضو في هيئة التدريس في معهد الفنون الجميلة للبنات لاحظت بعض المؤشرات التي تدل على تدني مستوى اليقظة العقلية لدى بعض الطالبات في الكثير من المواقف النفسية والاجتماعية والتربوية متمثلة في ضعف قدرتها على التركيز والانتباه وخاصة في الاعمال الفنية والاكاديمية ، مما ادى ذلك الى تكوين حالة من الضعف في المجال النفسي والاجتماعي والذي انعكس في عدم قدرتهن على الاندماج في الحياة التعليمية داخل المعهد مما أثر ذلك بشكل سلبي على مستواهن الاكاديمي والاتزان الانفعالي ، وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بالدراسة الحالية كمحاولة لرفع مستوى اليقظة العقلية لديهن من خلال اعداد برنامج تربوي للطالبات لعدم توفر برامج تربوية لتنمية اليقظة العقلية على حد علم الباحثة.

أهمية البحث

في حياة كل فرد العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة الدراسية منها والمهنية والاجتماعية بشكل عام ،ومما يزيد من حدة التوترات النفسية والضغط التي تهدد الافراد والمجتمعات في العصر الحاضر والتطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة والذي ادى الى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة مما ادى ذلك الى بذل الانسان مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة (علاق وآمال ، ٢٠٢٠ : ١٣٣) .

وهذا يتطلب من الطلبة امتلاك العديد من المهارات المتعلقة باستثمار مصادر التعلم المتاحة والبحث عن مصادر تعلم أخرى ، فضلاً عن حاجتهم الى امتلاك مهارات ادارة الوقت والتعلم الذاتي والتخطيط الدراسي وتقييم انجازاتهم ذاتياً والتوفيق بين متطلبات العمل والدراسة ، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك هذه الفئة من الطلبة لمستوى عالٍ من اليقظة العقلية لمساعدتهم على تجاوز المشكلات المتعلقة بمسيرتهم الاكاديمية (شاهين ، ٢٠١٩ : ٥) وتزيد من قدرتهم على الملاحظة والانتباه والوعي الكامل للمواقف التي يتفاعل معها ومراقبته المستمرة لها ، وتقبل الذات دون اصدار احكام والامتناع عن التفكير بالطرق التقليدية والنمطية وميله الى حب الاكتشاف والتجريب للأفكار الجديدة بطريقة غير مألوفة بالإضافة الى امكانية رؤيته للمواقف من زوايا متعددة دون التوقف عند وجهة نظر واحدة (عطا ، ٢٠٢١ : ٢٩٩) . وهذا ما يتناسب مع مفهوم اليقظة العقلية في المجال التربوي والتي استأثرت اهتمام التربويين نظراً لأهميتها في عملية التعلم والشاهد على ذلك ما ورد في قول "لانجر" ان اليقظة العقلية مفيدة في البيئة الدراسية ، فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر أو جعل الطالب منتبه بشكل جيد عند التخطيط للتجربة الخاصة به أو عندما يناقش موضوع ما ، فهي تنبيه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة (langr, 1989) ورفع مستوى الوعي عنده لانتقاء المثيرات الملائمة في البيئة الخارجية ، فاليقظة توسع رؤى الطالب وتجعله ينظر للأمور وللمواقف الحياتية بمناظر مختلفة ، اذ تزيد من فرص الانفتاح لديه وتزيد من ارادته وتسهم في تعزيز وعيه وملاحظاته لذاته ، وتقلل من التزامه بافكاره التقليدية ومعتقداته (ياسين ، ٢٠٢٢ : ٦) .

فضلا عن ذلك فان اليقظة العقلية ترتبط بالعديد من المتغيرات ومنها الابداع وخاصة في مجال الاعمال الفنية ، فقد وجد الباحثون وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية والابداع ، كما أوضحوا أن اليقظة العقلية تسهم في الحلول للمشكلات، لذلك فان الطلبة / المعلمين يحتاجون الى امتلاك العديد من الكفايات المتعلقة بمواجهة الضغوط الدراسية والتحضير المسبق للمهام الدراسية في المجال النظري والتطبيقي بحسب طبيعة المناهج المتخصصة في معاهد الفنون الجميلة والتي تتطلب المثابرة والابداع لتكون لديهم القدرة على مواجهة العقبات والصعوبات التي لها تأثير كبير في تطوير جوانب الشخصية ، وهذا ما نحتاجه للمعلم وخاصة معلم المرحلة الابتدائية ، لذلك فان الاعداد المسبق للمعلم لاكتساب الخبرات اللازمة للنجاح في تحقيق الاهداف التربوية والارتقاء بالعملية التعليمية يتطلب ضرورة إعداده وتأهيله وتدريبه (السامرائي، ٢٠٠٠: ٨٧). وقد اكد كود وآخرون (Good,et al;2015) على امكانية تطبيقها في مجال التربية والتعليم ، واثبتت الدراسات مدى نجاح استخدام مهارات اليقظة العقلية في التعليم ، حيث اكد كرين وكيوكن وهاستنس وروثويل ووليامز (Crane,Kuyken,Hastings,Rothvell,& Willans,2010) على أهمية أن يصبح المعلمون أكثر دراية بممارسات اليقظة العقلية ودمجها في حياتهم اليومية ، وأن تطبيق المعلمين اساليب التأمل والتنفس العميق والممارسات الذهنية يكسبهم المهارات الشخصية اللازمة لممارسة التعليم في المرحلة الاساسية (سيد، ٢٠٢١: ٧١).

وتوصلت دراسة (شعيب ، ٢٠٢٠) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلاب المعلمون ، وأن اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي (شعيب، ٢٠٢٠: ٦٦ – ١٠٤).

فضلا عن ذلك فقد أثبتت العديد من الدراسات فعالية التدريب على اليقظة العقلية في معالجة الكثير من القضايا النفسية ، فقد توصل هوفمان وسوير ووت (Hofman,Sowyer,Witt & Oh,2010) من خلال تحليلهم لأكثر من ٣٩ دراسة أن اليقظة العقلية قد ساهمت في التأثير الايجابي على اضطراب المزاج والقلق بمستويات مختلفة (شاهين ، ٢٠١٩: ٣) .

وانطلاقاً من خبرة الباحثة في التدريس في معاهد اعداد المعلمين والفنون الجميلة فقد ارتأت ضرورة القيام بهذه الدراسة على طالبات معهد الفنون الجميلة بهدف معرفة مستوى اليقظة العقلية لديهن ، كونهن يعتمدون على مهاراتهم الذاتية في دراستهن الاكاديمية والفنية ، فضلا عن اعداد برنامج تربوي يهدف الى رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن لما لهذه السمة من دور كبير في رفع مستوى التحصيل الاكاديمي والمهني وهذا ما اشار اليه مورجان (Morgan ,2017) الى ان تدريب الطلبة على اليقظة العقلية يهدف في الاساس الى مد الطلبة بأدوات لمساعدتهم ليكونوا أكثر هدوءً والابقاء على الانتباه والتركيز ، وهذا سوف يساعدهم على تحقيق انجازات أعلى ويخلصهم من القلق والضغوط الناجمة عن الدراسة (Morgan , 2017 : 38)

وحسب علم الباحثة لا توجد دراسات تجريبية وابحاث تربوية تهدف الى رفع مستوى اليقظة العقلية من خلال تنظيم برامج تربوية وخاصة في معاهد اعداد المعلمين والفنون الجميلة في البيئة العراقية والتي لها الأثر الكبير تحسين مستوى الاداء لدى الطلبة في تلك المؤسسات ، مما دفع الباحثة الى إجراء هذه الدراسة.

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة

ومن خلال ما تم ذكره تبرز أهمية الدراسة في ما يأتي :

أولاً / الأهمية النظرية :

- ١- توجيه الانظار الى أهم شريحة في المجتمع وهن طالبات معهد الفنون الجميلة قادة المستقبل ومربيات الاجيال .
- ٢- تسليط الضوء على المفاهيم الحديثة لعلم النفس الايجابي والمتمثل بمفهوم اليقظة العقلية لما له من دور كبير في تحسين حياة الافراد وزيادة قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة لتحقيق نوع من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي .
- ٣- قد تحفز نتائج البحث الحالي الطلاب / المعلمين على استخدام مهارات اليقظة العقلية والتدرب عليها بهدف الارتقاء بالعملية التربوية التعليمية.

ثانياً / الأهمية التطبيقية :

- ١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة.
 - ٢- توفير برنامج تربوي يساعد في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة .
 - ٣- حاجة المؤسسات التربوية والتعليمية الى معرفة مكونات مفهوم اليقظة العقلية ودورها في الارتقاء بشخصية المعلم وانعكاس ذلك ايجابياً على شخصية تلاميذه .
- أهداف البحث / يهدف البحث الحالي الى:**
- ١- تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات.
 - ٢- بناء برنامج تربوي لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات.
 - ٣- تعرف أثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات. ولتحقيق هذا الهدف تم صياغة الفرضيات الآتية :
- أ- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية".
- ب- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجالات الأربعة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي".

حدود البحث

- الحدود البشرية : تقتصر حدود البحث على طالبات المرحلة الخامسة في معهد الفنون الجميلة للبنات .
- الحدود الموضوعية : يقتصر البحث الحالي على رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات .
- الحدود الزمنية : يتحدد البحث الحالي بالعام الدراسي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) .
- الحدود المكانية : تتمثل في معهد الفنون الجميلة للبنات في مركز محافظة نينوى .

تحديد المصطلحات

- ١- البرنامج التربوي/

تعريف (العزي، ٢٠٢٠) : عملية منظمة مخططة لأحداث التغيرات المرغوبة في سلوك المتعلمين من أجل تطور متكامل لشخصيتهم في جوانبها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (العزي، ٢٠٢٠ : ٤٤٧).

التعريف الاجرائي للبرنامج التربوي: عبارة عن سلسلة من الدروس والفعاليات والمواقف النفسية والاجتماعية المنظمة والمخططة بشكل علمي بهدف رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة .

٢- اليقظة العقلية/

- تعريف لانجر (Langer, 2000): حالة المرونة في العقل تتمثل في الانفتاح الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لإبتكار الجديد (Langer, 2000: 125).

- تعريف لينهان (٢٠٢٠) : فعل واعى يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة الحالية والابتعاد عن إصدار الأحكام أو الرفض للحظة الحالية أو التقيد بوقت محدد، أي ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركاً لما يجري حوله (عبد العليم ، ٢٠٢٢ : ٤٨٨).

- التعريف النظري لليقظة العقلية: تبنت الباحثة تعريف لانجر (٢٠٠٠ ، نكتب بالانكليزي لانجر) ، المعتمد من (ياسين، ٢٠٢٢ : ١١).

- التعريف الاجرائي لليقظة العقلية: هي حالة من المراقبة الواعية للمواقف الحاضرة والاحداث الجارية بدون اصدار أحكام ، وتقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من مجموع اجاباتها على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

اطار نظري ودراسات سابقة

١- نظرية لانجر (Langer): طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استناداً الى الأبحاث والدراسات التي تناولت السلوك البشري بوصفه طريقة يتم بواسطتها مواجهة الحياة بشكل عام (Langer, 1989: 10)، وتم التوصل من خلال هذه النظرية الى فهم الكيفية التي تعمل بها اليقظة العقلية لدى الفرد، وحددت أربعة أبعاد لليقظة العقلية هي :

- الانتباه والملاحظة الآنية (التميز اليقظ) : وتعني قدرة الطالب على الملاحظة الدقيقة المستمرة وتركيز الانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعيشها بكل تفاصيلها وأبعادها ومكوناتها وأحداثها الراهنة.

- الانفتاح على الجديد: وتعني ميل الفرد الى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة ، فيتميز الافراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل الى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون اهتمامهم في المهمة التي في متناول ايديهم والانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة، ففي الوقت الذي يكون الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بمواقف السلوك مما يجعله لا يخاطر، لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيّم المواقف بشكل جيد وفي الوقت المناسب (العزي، ٢٠٢٣ : ١٤).

- الاندماج (التوجه نحو الحاضر) ، ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين، فالأفراد اليقظون ذهنياً والحساسون لمختلف المواقف ينتبهون للأحداث الجديدة ويظلون على معرفة

بتطوراتها وينشغلون بمعرفة الجديد ويطبّقون بصورة انتقائية الأشياء الجديدة بطرق مثالية على المهمة التي هم بصدد إتمامها.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة، وتشير إلى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة وأهمية كل منظور، وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات يُمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة (عبد المطلب وايناس، ٢٠٢٠: ١٦٠).

٢- نظرية تقرير المصير: ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد واهتماماته ، وأن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ، ووفقاً لذلك فإن الأشخاص المتيقظين عقلياً يكونون أكثر تذكراً من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه (دغوش، ٢٠٢٢: ٧٩).

دراسات سابقة

١- دراسة (فرنسيس ٢٠١٧) :اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بغداد- العراق، وإيجاد الفروق في درجات اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني)، وطبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة في بغداد وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث)، والتخصص (علمي/إنساني). وتكونت عينة البحث من (٤١٥) طالباً وطالبة، وقامت الباحثة ببناء مقياس لليقظة العقلية مكون من (٢٦) فقرة ذات (٥) بدائل (موافق جداً ، موافق ، محايد، غير موافق ، غير موافق إطلاقاً)، وعولجت البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، ومن النتائج التي تم التوصل إليها: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/إنساني) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي للتعلم، وتمتعت عينة البحث باليقظة العقلية (فرنسيس، ٢٠١٧).

٢- دراسة (ياسين ٢٠٢٢) :الاستثارة الفائقة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل. من أهداف الدراسة التعرف على مستوى الاستثارة الفائقة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل - العراق، وفقاً لمتغيري التخصص (علمي/إنساني) والجنس (ذكور/إناث) ، والعلاقة بين مستوى الاستثارة الفائقة واليقظة الذهنية ليهما. تألفت عينة البحث من (٥٦٠) طالباً وطالبة ، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس لليقظة العقلية مكون من (٤٥) فقرة ذات خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي)، وعولجت البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، ومن النتائج التي توصل إليها الباحث :امتلاك عينة البحث مستوى متوسط من الاثارة الفائقة، ومستوى متوسط من اليقظة العقلية ، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص (علمي/إنساني) ولصالح التخصص العلمي ، والجنس (ذكور/إناث) ولصالح الإناث ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة معنوياً بين الاستثارة الفائقة واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (ياسين، ٢٠٢٢).

إجراءات البحث

١- مجتمع البحث، يقصد بمجتمع البحث جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة (محمد، ٢٠١٢: ٤٧) ، ويمثل مجتمع البحث طالبات معهد

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة

الفنون الجميلة للبنات والبالغ عددهن (٥٩٦) طالبة موزعين على (٥) أقسام ،وانسجاماً مع حدود البحث الحالي فقد بلغ عدد طالبات المرحلة الخامسة (١٤١)، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

يوضح أعداد طالبات المرحلة الخامسة في معهد الفنون الجميلة للبنات في مركز محافظة نينوى

العدد	الأقسام				
	التشكيلي	الخط والزخرفة	التصميم	المسرح	الموسيقى
	٢٩	٢٧	٢٧	٢٨	٣٠
المجموع	١٤١				

٢- عينات البحث، تعرف عينة البحث بأنها جزء من المجتمع تجري عليها الدراسات ،ويختارها الباحث لإجراء دراسته على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (عبيدات وآخرون، ١٩٩٩ :٨٥). وقد تم اختيار طالبات المرحلة الخامسة لإجراءات البحث وذلك للأسباب الآتية :

- ١- ملائمة مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (ياسين ، ٢٠٢٢) لهذه المرحلة .
- ٢- الباحثة احدى تدريسيات المرحلة الخامسة وبذلك تكون اجراءات التطبيق سهلة ،فضلا عن توفر قاعة دراسية أنشأتها الباحثة بجهود ذاتية مزودة بأحدث الوسائل التعليمية والكتب الحديثة اللازمة في العملية التربوية والتعليمية وجهاز العرض(الداتا شو) لعرض بعض دروس البرنامج التربوي .
- ٣- حاجة طالبات المرحلة الخامسة للتعرف على مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها وتوظيفها لرفع مستواهن الشخصي والمهني مما يؤدي ذلك الى الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية .

وتتطلب اجراءات البحث تطبيقه على عينات متعددة، و الجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢)

أنواع عينات البحث وأعدادها

ت	نوع العينة	العدد
١	الاستطلاعية	١٠
٢	عينة التحليل الاحصائي	٦٠
٣	عينة الثبات	١٠
٤	عينة التطبيق النهائي	٦٠
	المجموع	١٤٠

٣- العينة الاستطلاعية : لغرض تحديد الوقت اللازم الذي يتطلبه تطبيق الاختبار، ومدى وضوح الفقرات قامت الباحثة باختيار (١٠) طالبات من طالبات المرحلة الخامسة بشكل عشوائي من قسم (الخط والزخرفة) بعد استبعاد الطالبات الراسبات والمؤجلات والتاركات (وكانت فقط طالبة واحدة راسبة) وتطبيق الاختبار عليهن.

٤- عينة التحليل الاحصائي : بهدف التحقق من القدرة التمييزية لفقرات اداة البحث تم اختيار (٦٠) طالبة بشكل عشوائي ومتساوي من المرحلة الخامسة في الأقسام الخمسة ، من غير الراسيات والمؤجلات والتاركات والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (۳)

مجموع أفراد عينة التحليل الاحصائي

١	التشكيالي	١٢	العدد
٢	الخط والزخرفة	١٢	
٣	التصميم	١٢	
٤	المسرح	١٢	
٥	الموسيقى	١٢	
	المجموع	٦٠	

٥- عينة الثبات: تم اختيار (١٠) طالبات بشكل عشوائي متساوي من غير الراسبات أو المؤجلات أو التاركات من المرحلة الخامسة في الاقسام الخمسة وتطبيق المقياس عليهن .

٦- عينة التطبيق النهائي: بهدف تشخيص وتحديد عينة التطبيق النهائية، قامت الباحثة باستبعاد الطالبة الراسبة للأعوام السابقة واختيار عينة مكونة من (٦٠) طالبة بشكل عشوائي من طالبات المرحلة الخامسة في الأقسام الخمسة وتطبيق أداة البحث عليهن، وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات، أظهرت النتائج أن طالبات قسم (الموسيقى والمسرح) قد حصلن على أقل متوسط حسابي والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (۴)

نتائج الاختبار التشخيصي

ت	القسم	العدد الكلي للطالبات	عدد الطالبات الخاضعات للمقياس	المتوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية	الانحراف المعياري لمقياس اليقظة العقلية
١	التشكيلي	٢٩	١٢	١٢٤,٧٢٠٠	١٠,٠٢٥٤
٢	الخط والزخرفة	٢٧	١٢	١١٨,٧٢٠١	٩,٥٥٤٧٢
٣	التصميم	٢٧	١٢	١٢٧,٨١٠٠	٧,٩٥٣٧٤
٤	المسرح	٢٨	١٢	١٠٦,٣٣٣٣	٥,٩٥٩٤٦
٥	الموسيقى	٣٠	١٢	١٠٦,٩١٦٧	٩,٣٧٥٥٨
المجموع		١٤١	٦٠	١١٦,٩٠٠٠	٨,٥٧٣٧٨

٣- اداة البحث : مقياس اليقظة العقلية

لغرض تحقيق أهداف البحث ، قامت الباحثة ببنّي مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (ياسين ، ٢٠٢٢) ، المتكون من (٤٥) فقرة أمام كل فقرة (٥) بدائل ، وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) ،

جداً)، وبالأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات الايجابية و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية ، وأعلى درجة للمقياس (٢٢٥) وأقل درجة (٤٥) والوسط الفرضي (١٣٥) (ياسين، ٢٠٢٢، ٥٨).

صدق المقياس : يعرف الصدق بأنه الأداة التي تقيس ما وضعت لأجله (mook,2001:87)، وللتحقق من الصدق الظاهري تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية لإبداء ملاحظاتهم حول مدى صلاحية فقرات المقياس ، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠ %) من ملاحظات الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري

القوة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية / بهدف حساب القوة التمييزية للمقياس تم اجراء الخطوات الاتية:

- ١- سحب عينة عشوائية مكونة من (٦٠) طالبة من خارج العينة الاساسية موزعة على (٥) أقسام والجدول (٤) يبين ذلك .
- ٢- تطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة التمييز وتصحيح المقياس وحساب الدرجة الكلية لكل طالبة ، وترتيبها من أعلى درجة الى أقل درجة .
- ٣- تحديد نسبة (٥٠ %) من الدرجات العليا والتي تمثل (٣٠) و (٥٠ %) من الدرجات الدنيا والتي تمثل (٣٠) ، وتم الاعتماد على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتباين (الظاهر وآخرون، ٢٠٠٠، ٣٠٠) .
- ٤- تم حساب القوة التمييزية للفقرة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية ، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (2,418 كأقل درجة و 11,932 كأعلى درجة) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (2,002) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58) تبين أن جميع الفقرات مميزة ، والجدول (٥) يبين ذلك .

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

الفقرات	مجموعة عليا 30		مجموعة دنيا 30		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	4.1944	0.99022	2.7407	1.49373	8.430
2	4.2685	0.90281	2.8796	1.34455	8.912
3	3.5648	1.27721	2.6296	1.29407	5.345
4	3.5741	1.20127	2.3148	1.13276	7.926
5	4.5370	0.90094	3.1204	1.50213	8.405
6	4.3241	1.01234	3.0000	1.32552	8.250
7	3.1574	0.96830	2.6944	1.34969	2.896
8	4.4074	1.01426	2.9815	1.45320	8.362
9	4.3426	1.06921	2.6944	1.52523	9.195
الفقرات	مجموعة عليا 30		مجموعة دنيا 30		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
10	4.2593	1.06227	2.5278	1.39061	10.283
11	3.0000	0.69712	2.0741	1.23579	6.782

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة

7.601	1.37484	2.5833	1.13840	3.8889	12
7.501	1.28532	2.0463	1.25424	3.3426	13
4.325	1.30884	2.3148	0.75916	2.9444	14
8.911	1.30606	2.2963	1.25910	3.8519	15
8.010	1.48055	2.5648	1.20688	4.0370	16
6.758	1.26936	2.5741	1.18605	3.7037	17
4.794	1.52673	2.9259	1.30287	3.8519	18
7.563	1.35981	2.9630	1.09037	4.2315	19
7.241	1.36743	2.5926	1.16139	3.8426	20
6.418	1.40424	2.5093	1.07599	3.6019	21
4.009	1.27803	2.4537	0.80797	3.0370	22
8.722	1.50052	2.8611	0.95031	4.3519	23
2.973	1.37538	2.5741	0.85299	3.0370	24
2.769	1.30031	2.6389	0.93001	3.0648	25
5.643	1.25837	2.6204	1.34455	3.6204	26
3.282	1.22831	2.6204	1.25920	3.1759	27
5.578	1.31950	2.8148	1.26609	3.7963	28
2.905	1.25455	2.5741	0.86468	3.0000	29
3.699	1.48722	2.7778	0.95738	3.4074	30
2.705	1.34946	2.5370	1.36667	3.0370	31
4.000	1.39608	3.0648	1.25341	3.7870	32
4.744	1.51307	2.5185	1.32039	3.4352	33
4.704	1.34274	2.3611	1.31881	3.2130	34
2.418	1.38927	2.7037	0.85517	3.0833	35
7.086	1.07180	2.1944	1.02090	3.2037	36
8.943	1.32117	2.9537	0.98201	4.3704	37
6.154	1.38187	2.6574	1.33787	3.7963	38
4.383	1.35637	2.4630	0.97156	3.1667	39
2.658	1.35608	2.5463	0.68731	2.9352	40
3.720	1.31408	2.9537	1.20774	3.5926	41
3.089	1.24092	2.5463	0.71641	2.9722	42
6.429	1.30536	2.8426	1.14488	3.9167	43
11.932	1.17476	2.6111	0.97116	4.3611	44
10.245	1.34042	2.9167	0.90166	4.5093	45

الاتساق الداخلي لفقرات اليقظة العقلية: تم حساب قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس والمجال التابع له باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، ولغرض التعرف على دلالة قيم معاملات الارتباط تم حساب القيم التائية لدلالة معاملات الارتباط وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (2,002) عند مستوى دلالة (0,05) ، ودرجة حرية (58) ، تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، والجدول (٦) يبين ذلك .

جدول (٦)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية والمجال التابع له لمقياس اليقظة العقلية

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له		الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع المجال التابع له	
	معامل الارتباط	اختبار تائي	معامل الارتباط	اختبار تائي		معامل الارتباط	اختبار تائي	معامل الارتباط	اختبار تائي
1	0.412	9.021	0.393	8.526	24	0.184	3.735	0.263	5.438
2	0.403	8.785	0.535	12.633	25	0.260	5.372	0.351	7.478
3	0.334	7.069	0.356	7.600	26	0.278	5.774	0.556	13.345
4	0.415	9.100	0.403	8.785	27	0.187	3.798	0.426	9.394
5	0.388	8.399	0.246	5.063	28	0.262	5.416	0.304	6.366
6	0.460	10.335	0.450	10.053	29	0.254	5.239	0.535	12.633
7	0.165	3.337	0.496	11.396	30	0.135	2.718	0.403	8.785
8	0.409	8.942	0.242	4.976	31	0.336	7.117	0.474	10.739
9	0.430	9.502	0.340	7.213	32	0.419	9.206	0.577	14.094
10	0.470	10.623	0.450	10.053	33	0.335	7.093	0.365	7.821
11	0.296	6.182	0.470	10.623	34	0.217	4.435	0.606	15.198
12	0.389	8.424	0.392	8.501	35	0.171	3.462	0.509	11.797
13	0.367	7.871	0.416	9.126	36	0.199	4.051	0.364	7.797
14	0.202	4.115	0.592	14.654	37	0.205	4.178	0.548	13.070
15	0.437	9.693	0.448	9.997	38	0.333	7.045	0.489	11.184
16	0.419	9.206	0.515	11.986	39	0.128	2.575	0.440	9.775
17	0.354	7.551	0.418	9.179	40	0.485	11.064	0.553	13.241
18	0.321	6.762	0.441	9.803	41	0.186	3.777	0.483	11.005
19	0.287	5.977	0.332	7.022	42	0.226	4.628	0.418	9.179
20	0.340	7.213	0.507	11.735	43	0.182	3.693	0.308	6.459
21	0.333	7.045	0.462	10.392	44	0.275	5.706	0.566	13.697
22	0.216	4.413	0.408	8.915	45	0.227	4.650	0.515	11.986
23	0.407	8.889	0.559	13.450					

ثبات مقياس اليقظة العقلية: لغرض ايجاد الثبات تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠) طالبات ،اختيرت بشكل عشوائي من الاقسام الخمسة للمرحلة الخامسة ،واعادة تطبيقه مرة اخرى على المجموعة نفسها بعد (١٤) يوم ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني ، وقد بلغت قيمة الثبات (٠ ، ٨١) ، وهو يعد معامل ثبات عالٍ .

التصميم التجريبي: تم اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وفقاً للاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لأهداف البحث الحالي ، ولتنفيذ اجراءات هذا التصميم وبعد أن أظهرت النتائج أن طالبات قسم المسرح والموسيقى قد حصلن على أدنى وسط حسابي ، لذلك سيتم تطبيق البرنامج التربوي عليهن ، يمثل قسم المسرح المجموعة الضابطة ، ويمثل قسم الموسيقى المجموعة التجريبية ، وطبق الاختبار القبلي (مقياس اليقظة العقلية) على المجموعتين ، واخضاع المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل (البرنامج التربوي) وعدم اخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التربوي،

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة

وبعد انتهاء الفترة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج التربوي تم تطبيق الاختبار البعدي على طالبات المجموعتين لبيان أثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية .

تكافؤ مجموعتي البحث: من الإجراءات الضرورية في البحوث التجريبية هو تكافؤ مجموعتي البحث ، لغرض الحصول على نتائج دقيقة تتحقق من خلالها أهداف البحث وعزو معظم التباين في المتغير التابع الى المتغير المستقل، قامت الباحثة قبل البدء بتطبيق البرنامج بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحديد عدد من المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة والتي أشارت اليها العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية، ومن هذه المتغيرات :

١- التكافؤ بحسب متغير العمر الزمني :تم حساب العمر الزمني لغاية ١ / ١ / ٢٠٠٣، واستخدام اختبار مان وتني للعينات المتوسطة ، وقد بلغت قيمة مان - وتني المحسوبة (٧٢) وهي أكبر من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذه النتيجة تشير الى أن المجموعتين متكافئتان، والجدول (٧) يبين ذلك .

جدول (٧)

نتائج اختبار مان-وتني للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بحسب متغير العمر الزمني العمر بالأشهر

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	12	150	12.5	72	42	متكافئة
الضابطة	12	150	12.5		٠,٠٥ (12 ، 12)	

٢- التكافؤ بحسب متغير الذكاء: لإجراء عملية التكافؤ في متغير الذكاء بين المجموعتين تم استخدام اختبار (رافن) للمصفوفات المتتابعة بوصفه من الاختبارات التي جرى تقنينها على البيئة العراقية (الدباغ وآخرون ، ١٩٨٣ : ٦٠) فضلا عن ملائمة لعينة البحث، وتم استخدام اختبار مان - وتني ، وقد بلغت قيمة مان - وتني المحسوبة (٦٠) وهي أكبر من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وتدل هذه النتيجة على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين ، اي ان المجموعتين متكافئتان في متغير الذكاء، والجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨)

نتائج اختبار مان- وتني للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بحسب متغير درجة الذكاء
حاصل الذكاء

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	12	138	11.5	60	42	متكافئة
الضابطة	12	162	13.5		٠,٠٥ (12 ، 12)	

٣- التكافؤ بحسب متغير التحصيل العلمي للوالدين
- التكافؤ بحسب متغير التحصيل العلمي للاب / تم تصنيف البيانات المتعلقة بتحصيل الآباء في المجموعتين تبعاً لمستوى تعليمهم الى (٣) فئات وكالاتي :

(ابتدائية فما دون ، ثانوية ، جامعية وعليا)، وباستخدام مربع كاي، اظهرت النتائج أن قيمة مربع كاي المحسوبة (0,754) وهي أقل من قيمة مربع كاي الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2)، وتشير هذه النتيجة على تكافؤ أفراد المجموعتين في متغير التحصيل العلمي للآباء، والجدول (٩) يبين ذلك .

جدول (٩)

نتائج اختبار كا^٢ لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل العلمي للآباء

الدلالة	التحصيل المجموعة	ابتدائية فما دون	ثانوية	جامعية وعليا	قيمة كا ^٢		تصحيح يتس
					المحسوبة	الجدولية	
متكافئة	تجريبية	3	5	4	0.754	٥.٩٩	0.125
	ضابطة	4	3	5		(٢)(٠.٠٥)	

- التكافؤ بحسب متغير التحصيل العلمي للأم / تم تصنيف البيانات المتعلقة بتحصيل الامهات في المجموعتين تبعاً لمستوى تعليمهن الى (٣) فئات وكالاتي :

(ابتدائية فما دون ، ثانوية ، جامعية وعليا)، وباستخدام مربع كاي، اظهرت النتائج أن قيمة مربع كاي المحسوبة (0,900) وهي أقل من قيمة مربع كاي الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2)، وتشير هذه النتيجة على تكافؤ أفراد المجموعتين في متغير التحصيل العلمي للامهات، والجدول (١٠) يبين ذلك .

جدول (١٠)

نتائج اختبار كا^٢ لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل العلمي للأمهات

الدالة	تصحيح يتس	قيمة كا ^٢		جامعية وعليا	ثانوية	ابتدائية فما دون	التحصيل المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	0.167	٥.٩٩ (٢)(٠.٠٥)	0.900	3	4	5	تجريبية
				4	2	6	ضابطة

التكافؤ بحسب متغير درجة الاختبار القبلي : تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبعد استخراج الدرجات تم استخدام اختبار مان- وتني ، وقد بلغت قيمة مان - وتني المحسوبة (65,4) وهي أكبر من قيمة مان - وتني الجدولية (42) عند مستوى دلالة (0,05) ، وتدل هذه النتيجة على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ، أي أن المجموعتين متكافئتان في متغير الاختبار القبلي، والجدول (١١) يبين ذلك .

جدول (١١)

نتائج اختبار مان- وتني للتحقق من نتائج مجموعتي البحث بحسب متغير درجة الاختبار القبلي
الاختبار القبلي لليقظة العقلية

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				الجدولية	المحسوبة	
التجريبية	12	142.5	11.88	42	65.4	متكافئة
الضابطة	12	157.5	13.13	٠,٠٥ (12 ، 12)		

بناء البرنامج التربوي/ لغرض تحقيق أهداف البحث في بناء برنامج تربوي لمعرفة أثره في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الخامسة في معهد الفنون الجميلة للبنات (المجموعة التجريبية) ، قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المصادر والادبيات المتعلقة بهذا المجال وشبكة الانترنت بهدف الاستفادة منها لاعداد دروس البرنامج فضلا عن خبرة الباحثة التعليمية والتربوية في هذا المجال وتم اعداد (٧) دروس ضمت مجالات اليقظة العقلية ، وقد تضمن كل درس تعريفاً بعنوان الدرس ومفهومه وأهدافه وتحديد الأنشطة والوسائل والأساليب التربوية والتعليمية المناسبة لذلك التي تساعد في تحقيق اهداف الدرس ومناقشة الطالبات في مضمون كل درس وتحديد الواجبات المنزلية المتعلقة باهداف الدروس والتي تعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

تطبيق البرنامج/ قامت الباحثة بعد اجراء تطبيق الاختبار القبلي على طالبات المجموعة التجريبية ، البدء بتطبيق البرنامج في (١ / ٤ / ٢٠٢٤) وبواقع درسين بالأسبوع (الاثنين والاربعاء) وقد استغرق كل درس (٤٠) دقيقة، وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج في (٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤) والجدول (١٢) يبين ذلك .

جدول (١٢)

دروس البرنامج التربوي وزمن تطبيقه

اليوم	التاريخ	عنوان الدرس
الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ٣١	تطبيق الاختبار القبلي
الاثنين	٢٠٢٤ / ٤ / ١	مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها (مجالاتها)
الاربعاء	٢٠٢٤ / ٤ / ٣	فوائد اليقظة العقلية
الاثنين	٢٠٢٤ / ٤ / ٨	الوعي بالجسد
الاربعاء	٢٠٢٤ / ٤ / ١٠	عيد الفطر المبارك
الاثنين	٢٠٢٤ / ٤ / ١٥	تأمل أفكارك
الاربعاء	٢٠٢٤ / ٤ / ١٧	مرونة الانتباه
الاثنين	٢٠٢٤ / ٤ / ٢٢	كيفية التعامل مع المواقف
الاربعاء	٢٠٢٤ / ٤ / ٢٤	كيف تساهم اليقظة العقلية في تحسين الدماغ
الخميس	٢٠٢٤ / ٤ / ٢٥	تطبيق الاختبار البعدي

طبق الاختبار البعدي/ بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التربوي على طالبات المجموعة التجريبية، تم تطبيق الاختبار البعدي عليهن لغرض مقارنتها مع درجات الاختبار البعدي.

الوسائل الاحصائية /

- معامل ارتباط بيرسون
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط
- الاختبار التائي لعينة واحدة
- اختبار مان-وتني
- اختبار ويلكوكسن
- اختبار مربع كاي
- اختبار تصحيح يتس

نتائج البحث ومناقشتها

الهدف الأول / تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة ، لغرض التحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الاختبار القبلي لدى أفراد عينة البحث ، وظهرت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي المتحقق بلغ (116,9000) وبانحراف معياري (11,56495)، وعند مقارنته بالوسط الفرضي والبالغ (135) تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (12,123) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,999) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) ، وهذا يدل على وجود فرق دال احصائياً بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الفرضي، وان أفراد عينة البحث لها مستوى منخفض من اليقظة العقلية. وترى الباحثة ان سبب انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة الى ضعف ادراك أعضاء الهيئة التدريسية المتعلقة بمفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها واهميتها في بناء شخصية طالباتهم من الناحية النظرية والعملية، فضلاً عن ضعف معرفة الطالبات انفسهم بهذا المفهوم الخاص بمفاهيم علم النفس الايجابي ومنها اليقظة العقلية وأهميته في حياتهن الخاصة والعملية والجدول (١٣) يبين ذلك

جدول (١٣)

أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الافتراضي لمقياس اليقظة العقلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	116.9000	١٣٥	١١.٥٦٤٩٥	12.123	1.999 (٠.٠٥)(59)	يوجد فرق دال

الهدف الثاني/ بناء برنامج تربوي لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة. تحقق هذا الهدف من خلال قيام الباحثة باعداد (٧) دروس ضمت مجالات اليقظة العقلية باستخدام الخطوات المناسبة التي تم توضيحها في اجراءات البحث.

الهدف الثالث / التعرف على أثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة .ولتحقيق هذا الهدف تم صياغة الفرضيات الآتية :

أ- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية"، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التربوي على أفراد المجموعة التجريبية وتطبيق الاختبار البعدي على أفراد مجموعتي البحث، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS) ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية وعليه ترفض الفرضية الصفرية الاولى القائلة: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية " والجدول (١٤) يبين ذلك .
جدول (١٤)

نتائج اختبار مان-ويتني لتعرف دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين في درجات تنمية اليقظة العقلية

المجالات	المجموعة	العدد	متوسط الدرجات	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
التميز اليقظ	التجريبية	١٢	22.0833	222	18.5	0.000	42	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	١٢	0.4167	78	6.5		٠,٠٥ (12 ، 12)	
الانفتاح على الجديد	التجريبية	١٢	18.0833	222	18.5	0.000	42	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	١٢	0.0000	78	6.5		٠,٠٥ (12 ، 12)	

التوجه نحو الحاضر	التجريبية	١٢	16.0833	214	17.83	8.000	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	١٢	0.1667	86	7.17			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	التجريبية	١٢	13.0000	214	17.88	7.500	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	١٢	1.9167	85.5	7.13			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٢	69.2500	222	18.5	0.000	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	١٢	2.1667	78	6.5			

ب- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجالات الاربعة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي"، قبل البدء بتطبيق البرنامج التربوي على افراد المجموعة التجريبية تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية (كاختبار قبلي) عليهم ثم تم اخضاعهم الى البرنامج التربوي وبعد الانتهاء من تطبيقه تم اعادة تطبيق المقياس (كاختبار بعدي) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجالات الأربعة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،وهذه النتيجة تشير بشكل عام الى الأثر الايجابي للبرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية ،والجدول (١٥) يبين ذلك .

جدول (١٥)

نتائج اختبار ويلكوكسن لتعرف دلالة الفروق بين رتب درجات المجالات الأربعة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي

المجالات	العدد	الاختبار	متوسط الدرجات	مجموع الإشارات		قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				(-)	(+)	المحسوبة	الجدولية	
التمييز اليقظ	١٢	القبلي	29.6667	0	12	0	17	دال إحصائياً (٠.٠٥)(١٢)
		البعدي	51.7500					
الانفتاح على الجديد	١٢	القبلي	29.0000	0	12	0	17	دال إحصائياً (٠.٠٥)(١٢)
		البعدي	47.0833					

التوجه نحو الحاضر	١٢	القبلي	23.5000	1	11	1	17 (١٢)(٠٠٠٥)	دال إحصائياً
		البعدي	39.5833					
الوعي بوجهات النظر المختلفة	١٢	القبلي	24.7500	0	12	0	17 (١٢)(٠٠٠٥)	دال إحصائياً
		البعدي	37.5700					
الدرجة الكلية	١٢	القبلي	106.9167	0	12	0	17 (١٢)(٠٠٠٥)	دال إحصائياً
		البعدي	176.1667					

التوصيات والمقترحات

التوصيات

- ١- لفت انتباه اعضاء الهيئة التدريسية الى أهمية مفهوم اليقظة العقلية ومكوناته في مجال التعليم والتدريس في رفع مستوى طلابهم من الناحية التربوية والعلمية والفنية.
- ٢- توجيه الطلبة الى أهمية ممارسة التدريبات والانشطة المتعلقة بمفهوم اليقظة العقلية ومكوناته للارتقاء بقدراتهم المهنية والشخصية.
- ٣- توجيه المؤسسات التعليمية الى ضرورة تنظيم دورات تدريبية قائمة على اسس ومبادئ علم النفس الايجابي لأهميته الكبيرة في تنمية شخصيات الطلبة الايجابية وتوجيه مهاراتهم الفنية والمعرفية بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم .

المقترحات

- ١- اجراء دراسة مماثلة لمعرفة أثر البرنامج في رفع مستوى اليقظة العقلية على طلاب معهد الفنون الجميلة.
- ٢- اجراء دراسة لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات اخرى مثل(الشخصية الايجابية ، القدرة الموسيقية ، التحصيل الدراسي) .
- ٣- اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى (طلبة المرحلة الابتدائية ، طلبة المرحلة المتوسطة ، طلبة المرحلة الاعدادية) .

المصادر

- ١- بلخير، هاجر، بسمة هياش حجاب (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس ، الجزائر.
- ٢- الدباغ، فخري وآخرون (١٩٨٣): اختبار المصفوفات المتتابعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق .

- ٣- دغنوش ، نورة (٢٠٢٢) : اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر-بسكرة ، الجزائر .
- ٤- سيد، الحسين بن حسن (٢٠٢١) : الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية ، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المجلد الخامس، العدد ١٦، ٢٠٢١ .
- ٥- السامرائي، مهدي صالح(٢٠٠٢): استراتيجيات واساليب التدريس المتبعة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية في بغداد، المجلة العربية للتربية، العدد (١) .
- ٦- شاهين،محمد عبد الفتاح(٢٠٢٠): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الالكتروني، المجلد الثامن، العدد الرابع عشر.
- ٧- شعيب، علي محمود(٢٠٢٠): اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم اللا انفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية ،المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ٣ (٢) ، ٦٦-١٠٤ .
- ٨- الظاهر،زكريا محمد وآخرون(٢٠٠٠) : مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
- ٩- عبد العليم، احمد مجاور(٢٠٢٢) : فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطرابات القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية ،العدد ١٢٠ .
- ١٠- عبد الله ، احلام مهدي (٢٠١٣) : اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ،مجلة الاستاذ ، كلية التربية للعلوم الانسانية /ابن رشد، جامعة بغداد، المجلد (٢) ، العدد (٢٠٥) ،ص٣٤٣ – ٣٦٦ .
- ١١- عبد المطلب، السيد الفضالي وايناس محمد صفوت (٢٠٢٠) :اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر " Langer " وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلاب جامعة الزقازيق ،المجلة التربوية ،العدد التاسع والستون.
- ١٢- عبيدات،محمد وآخرون (١٩٩٩): منهجية البحث العلمي (القواعد ومراحل التطوير)، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر، عمان .
- ١٣-العزي، لمياء حسن عبد القادر(٢٠١٤) :أثر برنامج تعليمي في تنمية القدرة اللغوية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مركز محافظة نينوى، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية ،جامعة الموصل، العراق .
- ١٤-عطا، سالي نبيل(٢٠٢١) :الاسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ،المجلد(٦)، العدد (٢٢)، ص ٢٩٩-٣٧١ .
- ١٥-علاق، مباركة وآمال بنين(٢٠٢٠) : اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية ، أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر-الابعد والتحديات.
- ١٦-العنزي، طارق مفضي عبيد ومحمد رزق الله الزهراني وهشام محمد ابراهيم مخيمر (٢٠٢٣): الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية، المجلد(٣)، العدد(١)، ص١٣٦ .

١٧-فرنسيس، ساندي نصرت (٢٠١٧): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد.

١٨-محمد، علي عودة (٢٠١٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الأولى، دار افكار للدراسات والنشر، دمشق، سوريا.

١٩-ياسين، محمد مزاحم محمد (٢٠٢٢): الاستثارة الفائقة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.

20-Langer,(A),E (1989):Designing Effective Projects :Beliefs and Attitudes .Mindfulness , new York: Merloyd Lawrence.

21-Langer.Moldeveana,M.(2000): The construct of Mindfulness, Journal of Social Issues, (56).

22-Mook,douglas G(2001):Psychological research the ideas behind the methods,company,London.

23-Morgan,K(2017)What is mindfulness. Retrieved August 20, 2017. From: <https://mindfulnessforstudent.com>