

## أثر برامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في مركز محافظة بنوى

أ.م.د ملياء حسن عبد القادر العزي      المديرية العامة للتربية في محافظة بنوى

### 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 ، و لتحقيق 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 الأربع للبيقة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي".

تكونت عينة البحث من (٢٤) طالبة من قسم المسرح والموسيقى في المرحلة الخامسة موزعة على القسمين بالتساوي واللواتي ظهر لديهن ضعف في مستوى اليقظة العقلية بعد تطبيق مقاييس اليقظة العقلية عليهم، تم اختيار قسم المسرح عشوائياً ليمثل المجموعة الضابطة و عددها (١٢) طالبة، ويمثل قسم الموسيقى المجموعة التجريبية و عددها (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 مقاييس اليقظة العقلية المعد من قبل ( ياسين ، ٢٠٢٢ ) ، المكون من (٤٥) فقرة ذات (٥) بدائل، وتم التتحقق 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 المقاييس ، وجود فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى ، وهذه النتيجة تشير الى اثر البرنامج التربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات تلك المجموعة . وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضعـت الباحثة بعض التوصيات والمقررات .

### **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

بعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في مجال التربية والتعليم لدورها الكبير في تحقيق الصحة النفسية وارتباطها بالعديد من المهارات الاجتماعية والتربية 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 ادراكيهم 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 والتربية متمثلة في ضعف قدرتها على التركيز والانتباه وخاصة في الاعمال الفنية والاكاديمية ، مما ادى الى تكوين حالة من الضعف في المجال النفسي والاجتماعي والذي انعكس في عدم قدرتهم على الاندماج في الحياة التعليمية داخل المعهد مما اثر ذلك بشكل سلبي على مستواهن الاكاديمي والازдан الانفعالي ، وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بالدراسة الحالية كمحاولة لرفع مستوى اليقظة العقلية لديهن من خلال اعداد برنامج تربوي للطالبات لعدم توفر ببرامج 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 والضغوط التي تهدد الافراد والمجتمعات في العصر الحاضر والتطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة والذي ادى الى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة مما ادى الى بذل الانسان مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة ( علاق وآمال ، ٢٠٢٠ ، ١٣٣ : ٢٠٢٠ ) .

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 وتقدير انجازاتهم ذاتياً والتوفيق بين متطلبات العمل والدراسة ، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك هذه الفتاة 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 ، ونقل الذات دون اصدار احكام والامتناع عن التفكير بالطرق التقليدية والنمطية وميله الى حب الاكتشاف والتجريب للأفكار الجديدة بطريقة غير مألوفة بالإضافة الى امكانية رؤيتها للمواقف من زوايا متعددة دون التوقف عند وجهة نظر واحدة( عطا ، ٢٠٢١ ، ٢٩٩: ٢٠٢١ ) . 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 تجعل الطالب منتبه بشكل جيد عند التخطيط للتجربة الخاصة به أو عندما يناقش موضوع ما ، فهي تتيهه ببساطة لاستخدام العقل بكفاءة ( 1989 , langr ) ورفع مستوى الوعي عنده لانقاء 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 وملحوظاته لذاته ، وتقلل من التزامه بافكاره التقليدية ومعتقداته ( ياسين ، ٢٠٢٢ ، ٦: ٢٠٢٢ ) .

## أثر برامج تربوي في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

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 أوضحاوا 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 لتكوين لديهم القدرة على مواجهة العقبات والصعوبات التي لها تأثير كبير في تطوير جوانب الشخصية ، وهذا ما نحتاجه للمعلم وخاصة معلم المرحلة الابتدائية ، لذاك فان الاعداد المسبق للمعلم لاكتساب الخبرات اللازمة للنجاح في تحقيق الاهداف التربوية والارتفاع بالعملية التعليمية يتطلب ضرورة إعداده وتاهيله 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 وكوين وهاستنس وروثويل ووليامز(2010 Crane,Kuyken,Hastings,Rothvell,& Willans,2010) على أهمية أن يصبح المعلمون أكثر دراية بمهارات 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 و 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: ٢٠١٩ ).

وانطلاقاً من خبرة الباحثة في التدريس في معاهد اعداد المعلمين والفنون الجميلة فقد ارتأت ضرورة القيام بهذه الدراسة على طلاب معهد الفنون الجميلة بهدف معرفة مستوى اليقظة العقلية لديهن ،كونهن يعتمدون على مهاراتهن الذاتية في دراستهن الاكademية 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 هدوءاً والإبقاء 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 إلى أهم شريحة في المجتمع وهن طالبات معهد الفنون الجميلة قادة المستقبل ومربيات الأجيال .
- 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 للطلاب / المعلمين على استخدام مهارات اليقظة العقلية والتدريب 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 إلى معرفة مكونات مفهوم اليقظة العقلية ودورها في الارتقاء بشخصية المعلم وانعكاس ذلك ايجابياً على شخصية تلاميذه .

#### أهداف البحث / يهدف البحث الحالي إلى:

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

#### حدود البحث

- الحدود البشرية : يقتصر حود 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 /

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

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

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

### ٢- اليقظة العقلية/

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

- تعريف لينهان ( ٢٠٢٠ ) : فعل واعي يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة الحالية والابتعاد عن إصدار الأحكام أو الرفض للحظة الحالية أو التقييد 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 لأنجر ( ٢٠٠٠ ، نكتب بالإنكليزي لأنجر ) المعتمد من ( ياسين ، ٢٠٢٢: ١١ ).

- التعريف الاجرائي لليقظة العقلية: هي حالة من المراقبة الوعية للمواقف الحاضرة والآحداث 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 لأنجر (Langer): طورت لأنجر نظرية اليقظة العقلية استناداً إلى الأبحاث والدراسات التي تناولت السلوك البشريبوصفه طريقة يتم بواسطتها مواجهة الحياة بشكل عام (Langer,1989:10)، وتم التوصل من خلال هذه النظرية إلى 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 إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة ، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضل وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفتقون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون اهتماماً لهم في المهمة التي في متناول ايديهم والانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة، وفي الوقت الذي يكون الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بمواقف السلوك مما يجعله لا يخاطر، لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم 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

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

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

- الوعي بوجهات النظر المتعددة، وتشير الى امكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة وأهمية كل منظور، وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات يمكن 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 الى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصيل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وابشاع الاحتياجات النفسية الأساسية ، ووفقاً لذلك فإن الاشخاص المتقيظين عقلياً يكونون أكثر تذكرًا من الاشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه ( دغنوش، 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، وأيجاد 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 (٤٥) طالباً وطالبة، وقامت الباحثة ببناء مقياس لليقظة العقلية مكون من (٢٦) فقرة ذات (٥) بدائل (موافق جداً ، موافق ، محيد، غير موافق ، غير موافق اطلاقاً)، وعولجت البيانات باستخدام الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss ) ، ومن النتائج التي تم التوصل اليها: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور/إناث) والتخصص(علمي/إنساني) ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي للتعلم ، وتمنع عينة البحث باليقظة العقلية ( فرنسيس، ٢٠١٧ ) .

٢- دراسة ( ياسين ٢٠٢٢ ):**الاستشارة الفائقة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل.** من أهداف الدراسة التعرف على مستوى الاستشارة الفائقة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل - العراق، وفقاً لمتغيري التخصص (علمي/إنساني) والجنس(ذكور/إناث) ، والعلاقة بين مستوى الاستشارة الفائقة واليقظة الذهنية لديهما. تألفت عينة البحث من (٥٦٠) طالباً وطالبة ، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية مكون من (٤٥) فقرة ذات خمسة بدائل ( تتطبق على بدرجة كبيرة جداً، تتطبق على بدرجة كبيرة، تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق على بدرجة قليلة ، لا تتطبق على )، وعولجت البيانات باستخدام الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) ، ومن النتائج التي توصل اليها الباحث: امتلاك عينة البحث مستوى متوسط من الاثارة الفائقة، ومستوى متوسط من اليقظة العقلية ، وجود فرق ذي دلالة احصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص (علمي /إنساني ) ولصلاح التخصص العلمي ، والجنس(ذكور/إناث ) ولصلاح الاناث ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة معنوية بين الاستشارة الفائقة واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ( ياسين، ٢٠٢٢ ) .

اجراءات البحث

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

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

الفنون الجميلة للبنات والبالغ عددهن (٥٩٦) طالبة موزعهن 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

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

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 وأخرون، 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 قاعدة دراسية انشأتها الباحثة بجهود ذاتية مزودة بأحدث الوسائل التعليمية والكتب الحديثة الازمة في العملية التربوية والتعليمية وجهاز العرض(الاداتا 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

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

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

## أثر برنامج تربوي في رفع مستوى اليقظة المقلية لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

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 الراسبات والمؤجلات والتاركات والجدول (٣) يبين ذلك .

**جدول (٣)**  
مجموع أفراد عينة التحليل الاحصائي

العدد	القسم	ت
١٢	التشكيلي	١
١٢	الخط والزخرفة	٢
١٢	التصميم	٣
١٢	المسرح	٤
١٢	الموسيقى	٥
٦٠	المجموع	

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

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 عليهم ، 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 (٤)**  
نتائج الاختبار التشخيصي

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

٣-اداة البحث : مقياس اليقظة العقلية لغرض تحقيق أهداف البحث ، قامت الباحثة بتبني مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل ( ياسين ٢٠٢٢ ) ، المتكون من (٤٥) فقرة كل فقرة (٥) بدائل ، وهي (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، تنطبق على بدرجة قليلة

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

جداً، وبالوزان (٥، ٤، ٢، ٣، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية 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)، للتحقق 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 الآتية:

- 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 إلى 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 وتبالين (الظاهروآخرون، ٢٠٠٠، ٣٠) .
- ٤- تم حساب القوة التمييزية للفقرة باستخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ومقارنتها بالقيمة الثانية الجدولية ، وتبيّن أن القيمة الثانية المحسوبة تتراوح بين ( 2,418 كأقل درجة و 11,932 كأعلى درجة ) وعند مقارنتها بالقيمة الثانية الجدولية وبالبالغة ( 2,002 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 58 ) تبيّن أن جميع الفقرات مميزة ، والجدول (٥) يبين ذلك .

جدول (٥)

### القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

الفقرات	مجموعات علية 30				
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
1	1.49373	2.7407	0.99022	4.1944	
2	1.34455	2.8796	0.90281	4.2685	
3	1.29407	2.6296	1.27721	3.5648	
4	1.13276	2.3148	1.20127	3.5741	
5	1.50213	3.1204	0.90094	4.5370	
6	1.32552	3.0000	1.01234	4.3241	
7	1.34969	2.6944	0.96830	3.1574	
8	1.45320	2.9815	1.01426	4.4074	
9	1.52523	2.6944	1.06921	4.3426	
الفقرات	مجموعات علية 30				
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
10	1.39061	2.5278	1.06227	4.2593	
11	1.23579	2.0741	0.69712	3.0000	

أثر برامج تربوي في رفع مستوى اليقظة المقلية 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 للمقاييس والمجال التابع له باستعمال معامل ارتباط (بيرسون ) ، ولعرض التعرف على دلالة قيم معاملات الارتباط تم حساب القيم التائية لدلالات 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 ) يبيّن ذلك .

## جدول (٦)

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

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

**ثبات مقاييس اليقظة العقلية:** لغرض ايجاد الثبات تم تطبيق المقاييس 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 (٠٠،٨١) ، وهو يعد معامل ثبات عالٍ .

**التصميم التجريبي:** تم اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وفقاً للاختبارين القبلي والبعدي لملائمة 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 عليهم، يمثل قسم المسرح المجموعة الضابطة، ويمثل قسم الموسيقى المجموعة التجريبية ، وطبق الاختبار القبلي (مقاييس اليقظة العقلية) على المجموعتين ، واخضاع المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل (البرنامج التربوي) وعدم اخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التربوي،

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

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

**تكافؤ مجموعتي البحث :** من الاجراءات الضرورية في البحوث التجريبية هو تكافؤ مجموعتي البحث ، لغرض الحصول على نتائج دقيقة تتحقق من خلالها أهداف البحث وعزو معظم النتائج في المتغير التابع إلى 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 إليها العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية ، ومن هذه المتغيرات :

١- التكافؤ بحسب متغير العمر الزمني : تم حساب العمر الزمني لغاية ٢٠٠٣/١ ، واستخدام اختبار مان وتنبي للعينات المتوسطة ، وقد بلغت قيمة مان - وتنبي المحسوبة (٧٢ ) وهي أكبر من قيمة مان - وتنبي الجدولية البالغة (٤٢ ) عند مستوى دلالة (٠٠٥)، وهذه النتيجة تشير إلى أن المجموعتين متكافئتان ،والجدول (٧) يبين ذلك .

جدول (٧)

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

مستوى الدلالة عند (٠٠٥)	قيمة مان وتنبي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	72	12.5	150	12	التجريبية
			12.5	150	12	الضابطة

٢- التكافؤ بحسب متغير الذكاء: لإجراء عملية التكافؤ في متغير الذكاء بين المجموعتين تم استخدام اختبار ( رافن ) للمصفوفات المتتابعة بوصفه من الاختبارات التي جرى تقييدها على البيئة العراقية(الدجاج وآخرون ١٩٨٣ ، ٦٠ : ) فضلا عن ملائمته لعينة البحث، وتم استخدام اختبار مان - وتنبي ، وقد بلغت قيمة مان - وتنبي المحسوبة (٦٠ ) وهي أكبر من قيمة مان - وتنبي الجدولية البالغة (٤٢ ) عند مستوى دلالة (٠٠٥ )، 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- وتنبي للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بحسب متغير درجة الذكاء حاصل الذكاء

مستوى الدلالة عند (٠٠٥)	قيمة مان ويني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	60	11.5	138	12	التجريبية
			13.5	162	12	الضابطة

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

( ابتدائية فما دون ، ثانوية ، جامعية وعليها ) ، 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 للأباء ، والجدول ( ٩ ) يبين ذلك .

جدول ( ٩ )

نتائج اختبار كا٢ لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل العلمي للأباء

الدلالة	تصحيح يتس	قيمة كا٢		جامعية وعليها	ثانوية	ابتدائية فما دون	التحصيل المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	0.125 (٢)(٠٠٥)	٥.٩٩	0.754	4	5	3	تجريبية
				5	3	4	ضابطة

- التكافؤ بحسب متغير التحصيل العلمي للأم / تم تصنيف البيانات المتعلقة بتحصيل الأمهات في المجموعتين تبعاً لمستوى تعليمهن إلى (٣) فئات وكالآتي :

( ابتدائية فما دون ، ثانوية ، جامعية وعليها ) ، 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 للأمهات ، والجدول ( ١٠ ) يبين ذلك .

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

جدول (١٠)

نتائج اختبار كا٢ لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل العلمي للأمهات

الدلاله	تصحيح يتس	قيمة كا٢		جامعية وعليا	ثانوية	ابتدائية فما دون	التحصيل المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	0.167	٥.٩٩ (٢)(٠٠٥)	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- وتنى ، وقد بلغت قيمة مان - وتنى المحسوبة ( 65,4 ) وهي أكبر من قيمة مان - وتنى 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- وتنى للتحقق من نتائج مجموعتي البحث بحسب متغير درجة الاختبار القبلي  
الاختبار القبلي لليقظة العقلية

مستوى الدلاله عند ( ٠٠٥ )	قيمة مان وتنى		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
متكافئة	42 ٠,٠٥ ( 12 ، 12 )	65.4	11.88	142.5	12	التجريبية
			13.13	157.5	12	الضابطة

**بناء البرنامج التربوي**/للغرض 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 الانشطة والوسائل والاساليب التربوية والتعليمية المناسبة لذلك التي تساعده في تحقيق اهداف الدرس ومناقشة الطالبات في مضمون كل درس وتحديد الواجبات المنزلية المتعلقة باهداف الدراس و التي تعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

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

## جدول ( ١٢ )

## دروس البرنامج التربوي وزمن تطبيقه

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

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

## الوسائل الاحصائية /

- معامل ارتباط بيرسون

- الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين

- الاختبار الثاني لدلالة معامل الارتباط

- الاختبار الثاني لعينة واحدة

- اختبار مان-ووتني

- اختبار ويلكوكسن

- اختبار مربع كاي

- اختبار تصحيح يتس

## نتائج البحث ومناقشتها

الهدف الأول / تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات معهد الفنون الجميلة ، لغرض التتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة لدرجات الاختبار القبلي لدى أفراد عينة البحث ، واظهرت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي المتحقق بلغ ( ١١٦,٩٠٠٠ ) وبانحراف معياري ( ١١,٥٦٤٩٥ )، وعند مقارنته بالوسط الفرضي والبالغ ( ١٣٥ ) تبين أن القيمة الثانية المحسوبة بلغت ( ١٢,١٢٣ ) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة ( ١,٩٩٩ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ٥٩ ) ، 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 ، فضلا عن ضعف معرفة الطالبات انفسهم بهذا المفهوم الخاص بمفاهيم علم النفس الايجابي ومنها اليقظة العقلية وأهميته في حياتهن الخاصة والعملية والجدول ( ١٣ ) يبيّن ذلك

## جدول ( ١٣ )

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

نتائج الاختبار الثاني لدلاله الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الافتراضي لمقياس اليقظة العقلية

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	العدد
	الجدولية	المحسوبة				
يوجد فرق دال	1.999 (59)(٠٠٠٥)	12.123	١١.٥٦٤٩٥	١٣٥	116.9000	٦٠

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 :

أـ "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين 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 درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية اليقظة العقلية " والجدول( ١٤ ) يبين ذلك .

جدول ( ١٤ )

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

مستوى الدلالة عند (٠٠٠٥)	قيمة مان وينتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الدرجات	العدد	المجموعة	المجالات
	الجدولية	المحسوبة						
Dal إحصائيًّا لصالح التجريبية	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	0.000	18.5	222	22.0833	١٢	التجريبية	التميز اليقظ
			6.5	78	0.4167	١٢	الضابطة	
Dal إحصائيًّا لصالح التجريبية	42 ٠,٠٥ (12 ، 12)	0.000	18.5	222	18.0833	١٢	التجريبية	الانفتاح على الجديد
			6.5	78	0.0000	١٢	الضابطة	

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

التجريبية	النحو	الحاضر	التجريبية	النحو	الحاضر	التجريبية	النحو	الحاضر
DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	٤٢ ٠,٠٥ (12 ، 12)	8.000	17.83	214	16.0833	١٢	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية
			7.17	86	0.1667	١٢		DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية
DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	٤٢ ٠,٠٥ (12 ، 12)	7.500	17.88	214	13.0000	١٢	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية
			7.13	85.5	1.9167	١٢		DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية
DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	٤٢ ٠,٠٥ (12 ، 12)	0.000	18.5	222	69.2500	١٢	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية	DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية
			6.5	78	2.1667	١٢		DAL إحصائيًّا لصالح التجريبية

بـ "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجالات الأربع للبيضة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي"، قبل البدء بتطبيق البرنامج التربوي على افراد المجموعة التجريبية تم تطبيق مقياس البيضة العقلية (كاختبار قبلي) (عليهين 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 الأربع للبيضة 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 البيضة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية ،والجدول(١٥) يبين ذلك .

جدول (١٥)

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

مستوى الدلالة عند (٠٠٥)	قيمة ويلكوكسن		مجموع الإشارات		متوسط الدرجات	الاختبار	العدد	المجالات
	الجدولية	المحسوبة	(+)	(-)				
دال إحصائياً	17 (١٢)(٠٠٥)	0	12	0	29.6667	القلبي	١٢	التميز اليقظ
					51.7500	البعدي		
دال إحصائياً	17 (١٢)(٠٠٥)	0	12	0	29.0000	القلبي	١٢	الانفتاح على الجديد
					47.0833	البعدي		

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

DAL إحصائيًّا	١٧ (١٢)(٠٠٥)	١	١١	١	23.5000 39.5833	القبلي البعدي	١٢	التوجه نحو الحاضر
DAL إحصائيًّا	١٧ (١٢)(٠٠٥)	٠	١٢	٠	24.7500 37.5700	القبلي البعدي	١٢	الوعي بوجهات النظر المختلفة
DAL إحصائيًّا	١٧ (١٢)(٠٠٥)	٠	١٢	٠	106.9167 176.1667	القبلي البعدي	١٢	الدرجة الكلية

التوصيات والمقررات

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 والأنشطة 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 وتوجيهه مهاراتهم الفنية والمعرفية بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم .

المقررات

- 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 بالمرنة 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 .

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

- ٣- دغنوش ، نوره ( 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 بالهناه الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية ، المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، المجلد الخامس، العدد ١٦ . ٢٠٢١ .
- ٥- السامرائي، مهدي صالح( ٢٠٠٢ ) : استراتيجيات واساليب التدريس المتتبعة 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 والمرنة 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 الإنسانية /ابن رشد، جامعة بغداد، المجلد ( ٢ ) ، العدد ( ٢٠٥ )، ص ٣٤٣ - ٣٦٦ .
- ١١- عبد المطلب، السيد الفضالي وايناس محمد صفت ( 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- عبيادات،محمد وآخرون ( ١٩٩٩ ): منهجه البحث العلمي (القواعد ومراحل التطوير)،طبعة 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 الإنسانية،جامعة الموصل، العراق .
- ١٤- عطا، سالي نبيل( ٢٠٢١ ) :الاسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ،المجلد(٦)، العدد (٢٢)، ص ٢٩٩-٣٧١ .
- ١٥- علاق، مباركة وأمال بنين( ٢٠٢٠ ) : اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية ، أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر-الابعاد والتحديات.
- ١٦- العنزي، طارق مفضي عبيد و محمد رزق الله الزهراني و هشام 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)، ص ١٣٦ .

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

- 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.Molldeveana,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://mindfulness> for student.com