



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة د.مولاي الطاهر - سعيدة -



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص تكنولوجيا التربية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تكنولوجيا التربية

الموسومة بـ:

مدى مساهمة اليقظة العقلية في التتبؤ بالسيطرة الإنتاباهية لدى
أطفال سوروبان

إشراف الأستاذ:

د.ورغي سيد أحمد

إعداد الطالب:

جلالي أحمد

السنة الجامعية: 2024 - 2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة د.مولاي الطاهر - سعيدة -



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص تكنولوجيا التربية

مذكرة تخرج لنبيل شهادة ماستر تخصص تكنولوجيا التربية

الموسومة بـ:

**مدى مساقمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى
أطفال السوروبيان**

إشراف الأستاذ:

د.ورغي سيد أحمد

إعداد الطالب:

جلالي أحمد

أعضاء اللجنة المناقشة:

رئيسا

مشرفا و مقررا

مناقشة

الأستاذ:

ورغي سيد أحمد

الأستاذ:

الأستاذ:

السنة الجامعية: 2024 - 2025

شكراً وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضلـه تتحققـ الغـايات والصلـاة والسلام على أشرفـ الخـلق سـيدنـا مـحمد وعلـى آلـه وصـحبـه أـجمـعـينـ.

بعد أن يسر الله ومن علي بإتمام هذه الدراسة أتقدم بالشكر الجليل إلى الأستاذ المشرف "سيد أحمد ورغبي" الذي شرفني بتأطيرـه ودعمـه وتوجـيهـه لي طـيلة فـترة إنجـازـي للمـذـكـرـة فـجزـاه الله خـيراـ.

أتقدم بأرقى وأثمن العبارـات الشـكر والـعرفـان إلى هـيـئة التـدـريـس بـقـسـم عـلـوم التـزـيـة وـقـائـمـينـ على تـسيـيرـهـ.

يسـرـني أـتـقدـمـ بالـشـكـر لـجـمـيعـ منـ مدـ ليـ يـدـ العـونـ وـالـمسـاعـدةـ فيـ تـطـبـيقـ أـدـاءـ الـبـحـثـ فيـ الـأـكـادـيمـيـاتـ الـخـاصـةـ.

كـماـ لاـ أـنـسـيـ أـتـقدـمـ بالـشـكـرـ إـلـىـ السـادـةـ أـعـضـاءـ لـجـنةـ الـمـنـاقـشـةـ عـلـىـ تـفـضـلـهـمـ بـمـنـاقـشـةـ هـذـهـ الـدـرـاسـةـ.



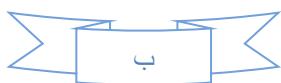
إِهْدَاء

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم وأسبغ علينا من نعمه الظاهرة والباطنة على إتمام
العمل المتواضع.

إلى من كان لهم الفضل بعد الله في كل خطواتي

إلى والدي العزيزين دعهما كان نبراس طرقي

وإلى كل من ساندني بكلمة أو دعاء



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنباهية لدى أطفال السوروبان وعن إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والسيطرة الإنباهية تعزى إلى متغيري (الجنس و العمر). تم الاعتماد على أداتين لجمع المعلومات وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (100) طفل يتعلمون السوروبان في الأكاديميات الخاصة وقد استخدم المنهج الوصفي وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ساهمة اليقظة العقلية بالتنبؤ بالسيطرة الإنباهية لدى أطفال السوروبان بدرجة مقبولة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغيري الجنس والعمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة الإنباهية تعزى لمتغيري الجنس والعمر.

وقد نوقشت هذه النتائج في ظل إطارها النظري ومجموعة من الدراسات السابقة ذات المراجع المرتبطة بالموضوع.

الكلمات المفتاحية: مدى مساهمة – اليقظة العقلية– السيطرة الإنباهية – أطفال السوروبان.

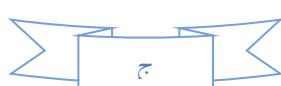
Study Abstract:

The present study aimed to explore the extent to which mindfulness contributes to predicting attention control among Soroban-trained children and to investigate the potential existence of statistically significant differences in mindfulness and attentional control based on gender and age variables. Two instruments were used for data collection and applied to a sample of (100) children learning Soroban in private academies. The descriptive method was adopted. The researcher arrived at the following results:

Mindfulness contributes to predicting attentional control among Sorobantrained children to an acceptable degree.

There are no statistically significant differences in mindfulness attributed to gender or age variables.

There are no statistically significant differences in attentional control attributed to gender or age variables.



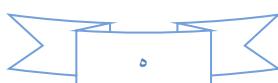
These results were discussed within their theoretical framework and in light of a set of previous studies related to the topic.

Keywords: Contribution extent – Mindfulness – Attentional control – Soroban children.



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	ملخص الدراسة
ث	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
خ	فهرس الأشكال
١	مقدمة
الجانب النظري	
	الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة
	1. الإشكالية
	2. تساؤلات الدراسة
	3. فرضيات الدراسة
	4. أهداف الدراسة
	5. أهمية الدراسة
	6. المفاهيم الإجرائية للدراسة
	7. حدود الدراسة
	الفصل الثاني: اليقظة العقلية
	تمهيد
	1. تعريف اليقظة العقلية
	2. مكونات اليقظة العقلية
	3. خصائص الأشخاص المتيقظين عقلياً
	4. مقومات اليقظة العقلية
	5. أبعاد اليقظة العقلية



	6. مزايا اليقظة العقلية
	7. أهمية اليقظة العقلية
	8. فوائد اليقظة العقلية
	9. إستراتيجيات اليقظة العقلية
	10. نظريات اليقظة العقلية
	11. قياس اليقظة العقلية
	12. تمارين اليقظة العقلية
	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: السيطرة الإنsembاهية
	تمهيد
	1. تعريف السيطرة الإنsembاهية
	2. أبعاد السيطرة الإنsembاهية
	3. النظريات المفسرة للسيطرة الإنsembاهية
	4. خصائص و مكونات السيطرة الإنsembاهية
	5. أهمية السيطرة الإنsembاهية
	6. إستراتيجيات السيطرة الإنsembاهية
	7. السيطرة الإنsembاهية و عملية التعلم
	8. علاقة اليقظة العقلية بالسيطرة الإنsembاهية
	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة
	تمهيد
	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
	1. أهداف الدراسة
	2. عينة الدراسة
	3. أدوات الدراسة



	ثانياً: الدراسة الأساسية
	1. منهج الدراسة
	2. عينة الدراسة
	3. أدوات الدراسة
	4. الإجراءات التطبيقية
	5. الأساليب الإحصائية المستعملة
	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
	تمهيد
	أولاً: عرض نتائج الدراسة
	1. عرض نتيجة التساؤل الأول
	2. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بآداة اليقظة العقلية
	3. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بآداة اليقظة العقلية
	4. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بآداة السيطرة الإنsembاهية
	5. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بآداة السيطرة الإنsembاهية
	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
	1. مناقشة نتيجة التساؤل الأول
	2. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بآداة اليقظة العقلية
	3. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بآداة اليقظة العقلية
	4. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بآداة السيطرة الإنsembاهية
	5. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بآداة السيطرة الإنsembاهية
	الاستنتاج العام
	قائمة المراجع
	قائمة الملحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر	01
	يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	02
	يبين نتيجة معامل الإرتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد الملاحظة	03
	يبين نتيجة معامل ارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد الوصف	04
	يبين نتيجة معامل ارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد المشاركة	05
	يبين نتيجة معامل ارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد عدم إصدار الأحكام	06
	يبين نتيجة معامل ارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاصة ببعد الفاعلية	07
	يبين نتيجة قيم معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية	08
	يبين نتائج معامل الإرتباط لمقياس السيطرة الإنثاباهية بعد التركيز الإنثاباهي	09
	يبين نتائج معلم الإرتباط لمقياس السيطرة الإنثاباهية بعد التحول الإنثاباهي	10
	يبين نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية	11
	يبين نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس السيطرة الإنثاباهية	12
	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب العمر	13
	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	14
	يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة "entrée" للتأكد من مدى مساعدة اليقظة العقلية وأبعادها في التنبؤ بالسيطرة	15

	الإنتباهية"الدرجة الكلية"	
	يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة "entrée" للتأكد من مدى مساعدة اليقظة العقلية وأبعادها في التأثير بالسيطرة "التركيز الإنتباهي"	16
	يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة "entrée" للتأكد من مدى مساعدة اليقظة العقلية وأبعادها في التأثير بالسيطرة "الإنتباهية"التحول الإنتباهي"	17
	يبين نتيجة اختبار "ت" دلالة الفروق في اليقظة العقلية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير "الجنس"	18
	يبين نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق في اليقظة العقلية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير "العمر"	19
	يبين نتيجة اختبار "ت" دلالة الفروق في السيطرة الإنتباهية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير "الجنس"	20
	يبين نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق في السيطرة الإنتباهية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير "العمر"	21

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
	دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب "العمر"	01
	مخطط أعمدة بيانية لعينة الدراسة الاستطلاعية حسب "الجنس"	02
	دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب "العمر"	03
	مخطط أعمدة بيانية لعينة الدراسة الأساسية حسب "الجنس"	04

مقدمة

مقدمة :

يشهد العالم ت طوراً كبيراً وتسارع غير مسبوق في مختلف مجالات الحياة العلمية، العملية الاجتماعية وغيرها. ونظراً لهذا التطور السريع والنمو الكبير في مجال تكنولوجيا المعلومات الذي يزداد كل يوم أصبح من ضروري مواكبة هذا التطور، فنقدم الأمم والشعوب في وقتنا الحاضر مرتبطة بشكل كبير بمواكبة الإمكانيات المادية أكثر من الإمكانيات البشرية وأصبح لزاماً على الأولياء تسليح أطفالهم بمختلف الوسائل والأساليب التي تساعدهم على اللاحق بهذه التطورات والتغيرات التي من شأنها أن تبني مستقبلاً لهم.

يعتبر السوروبيان من بين أحد أهم هذه الأساليب وأعمدة التطور التي تعتمد بشكل كبير على الرياضيات باعتبارها مظهراً علمياً في المجتمع العصري وأصبحت الحاجة للتدريب على الرياضيات بمختلف الأساليب من أهم المتطلبات، فالسوروبيان يعتبر مرحلة لخلاص التلميذ من هاجس الأرقام والحساب كما يعتبر عاملاً أساسياً في مساعدة الطفل على تنمية عدة جوانب نفسية ومعرفية. من بين التحديات الجديدة التي يواجهها الأطفال خاصة ممارسي السروبيان نقص اليقظة العقلية فيجب عليهم أن يكونوا متيقظين كون اليقظة العقلية تحتوي على الكثير من الإيجابيات المعرفية كالانتباه، الملاحظة والوصف، التي يمكن للأطفال السوروبيان التدرب عليها وتعلمها لأنها تزيد من المرونة المعرفية والافتتاح على الخبرات والذات وعلى المحيط الخارجي. كما تعد أسلوباً في التفكير وتعزيز الهدوء الداخلي وتساعدهم في تقبل مجريات الواقع كما هو عليه، فالفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح فيستطيع من خلالها تخطي الأمور السلبية في حياته ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا فهو قادر على مواجهة المواقف بدلاً من تجنبها.

الانتباه والوعي الحسي هما الخطوات الأولى في تعرض الفرد للبيئة والتكيف معها وتعتبر بيئة الأطفال المتعلمين للسوروبيان أكثر البيئات تشبعاً بالمثيرات المختلفة التي يستلزم التعامل معها وفق أهميتها وضرورة استخدامها في التوافق مع المحيط الدراسي وتحسين عملية

اكتساب المهارات والخبرات في هذا السياق يعتبر الانتباه أساس جميع العمليات العقلية الأخرى وهو عامل مهم في التعلم الفعال فهو أحد العوامل الرئيسية قائمة التأثير فبدونه يكون التعلم صعباً لذلك إذا أراد أولياء الأمور والمعلمون تحقيق تغيير في سلوك أطفالهم في الاتجاه المطلوب فمن الضروري جداً اكتساب مهارات تحفيزية وتعلم موضوعات جديدة، أما بالنسبة للأطفال المتعلمين فإن الانتباه ضروري في عملية التطبيق والفهم وتشتمل على ديناميكيات تعلم وتحديد الأولويات وعليه بدون انتباه لا يمكن للدماغ تحديد أولويات المعلومات ولا يمكن للمتعلمين تطبيق المفاهيم التي يتم تعلمهها في المدرسة، فيعد الانتباه القدرة المحورية التي تمكّنهم من توجيه التركيز نحو المعلومات ذات الصلة بهذه القدرات ليست مجرد مهارة معرفية أساسية بل هي حجر الزاوية في التعلم الفعال واتخاذ القرارات الصائبة في حياتهم اليومية من خلال فهم آليات السيطرة الإنتباهية وتطويرها وتعزيزها مع قدرتهم على التكيف مع البيئة المتغيرة باستمرار و تحقيق مستويات أعلى في مختلف جوانب الحياة.

قسمت الدراسة إلى خمسة فصول وهي كما يلي:

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة الذي يحدد إشكالية الدراسة وفرضياتها ثم أهمية الدراسة وأهدافها بالإضافة إلى المفاهيم الإجرائية وتحديد الحدود الزمنية والمكانية للدراسة.

الفصل الثاني:

تحتوي هذا الفصل على متغير اليقظة العقلية من خلال التطرق إلى تعريف اليقظة العقلية ومكوناتها وخصائص الأشخاص المتيقظين عقلياً ثم التطرق إلى مقومات اليقظة العقلية وأبعادها والانتقال إلى مزايا اليقظة العقلية وذكر أهميتها وبعدها تطرقنا إلى فوائد اليقظة

العقلية وإستراتيجياتها وثم تطرقنا إلى النظريات المفسرة للبيضة العقلية وقياساتها وختاما ذكرنا تمارين البيضة العقلية.

الفصل الثالث:

تناول هذا الفصل السيطرة الإنتباهية من خلال التطرق إلى تعريف السيطرة الإنتباهية وأبعادها والنظريات المفسرة لها ثم انتقلنا إلى الخصائص والمكونات وبعدها تطرقنا إلى أهمية السيطرة الإنتباهية وإستراتيجياتها وبعدها تطرقنا إلى السيطرة الإنتباهية وعملية التعلم وختاما تطرق الباحث إلى علاقة البيضة العقلية بالسيطرة الإنتباهية.

الفصل الرابع:

تضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من خلال التطرق إلى أهداف الدراسة وعينتها ، أداتها الدراسة، أما الدراسة الأساسية تم ذكر منهج الدراسة وعينة الدراسة وأداتها الدراسة وبعدها تطبيق الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الخامس:

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تم الوصول إليها ومناقشتها وعرضنا توصيات واقتراحات لهذه الدراسة وفي الأخير عرضنا استنتاج العام.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

الفصل الثالث: السيطرة الإنsembالية

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. الإشكالية

2. ت Saulات الدراسة

3. فرضيات الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. أهمية الدراسة

6. المفاهيم الإجرائية لدراسة

7. حدود الدراسة

1. الإشكالية:

لاشك أن الاستثمار في عقول الأطفال هو أحسن وأنجح مشروع يمكن أن يقدمه الأولياء بصفة خاصة ولقد تعددت الطرائق من بينها التوجيه الشخصي وتطوير المهارات الاجتماعية والتعليم المستمر من خلال تسجيلهم في الأكاديميات الخاصة بالتدريس لدعم وتنمية قدراتهم ومهاراتهم ويعود الحساب الذهني (السوروبان) من أهم البرامج الحديثة التي أصبحت حديث العام والخاص إذ يعتمد هذا البرنامج على تدريب الطفل على أداء العمليات الحسابية في وقت قصير دون الاعتماد على الآلة الحاسبة التي أصبحوا لا يستغنون عنها حتى وإن كانت العملية بسيطة فلواحظ في الآونة الأخيرة إقبال الكبير على المراكز التي تتبنى برامج الحساب الذهني في الجزائر وذلك بتنظيم دورات تدريبية وتعلمية للمربيين والمعلمين حول كيفية استخدام السوروبان في تعليم الحسابات لكن في حقيقة الأمر أن الحساب الذهني لا يتعلق فقط ب مجال العلوم الرياضية وإنما يتعداه إلى أكثر من ذلك كتعزيز القدرات العقلية و تطوير مهارات التركيز والتحليل والتفكير الناقد وإدارة المشاعر وله استخدامات تطول كافة مناحي الحياة.

ارتبطة عملية تعليم السوروبان بالأخص بمجموعة من المحددات والمؤثرات التي لابد من التركيز عليها لتحقيق تعلم ذو معنى ونجد منها اليقظة العقلية باعتبارها توسيع الرؤية وتزيد من الفرص على العكس النظرة الأحادية وقطعية الأمور التي تسجنهم في حدود ضيق فالתלמיד الغير المتيقظين عقليا يفتقرن إلى القدرة على الانتباه والتذكر وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية ،فهم لا يتفاعلون بشكل إيجابي فالغاية لم تعد المعرفة لديهم فحسب بل هي التركيز على المفهوم وهذا ما يتطلب إعداد كوادر قادرة على التطبيق والتفكير في الجديد وهذا ما يؤدي إلى جدو اكتساب التلميذ لمهارات تمكّنهم من السيطرة على معرفتهم والتحكم فيها.

في هذا الصدد فاليقظة العقلية استحوذت على اهتمام التربويين نظراً لأهميتها في عملية التعلم والشاهد الدال على ذلك قول لانجر " إن اليقظة العقلية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد التلاميذ على رفع مستوى التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة للتركيز والانتباه نحو الاستجابات للمهام التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر أو تركيز بشكل جيد للتخطيط لتجربة الخاصة فهي بمثابة تتبّيه بسيط لإستخدام العقل بكفاءة (لانجر، 2000، 223). كما أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة وأكثر إبداعاً وأقل إلتلافاً لصحتهم.

وهذا ما أوضحته دراسة (عبد الله ،2013) أن الأفراد الذين يتميزون باليقظة العقلية لا يدخلون وسعاً في تحسين قدراتهم على الفهم من مصادر متعددة كما أن تفكيرهم لا ينحصر في نطاق رؤية واحدة لأن اليقظة العقلية تعمل على رفع مستوى أدائهم من خلال تعزيز الوعي والملاحظة (مهدي 2012، 344).

في نفس السياق أشار (يونس، 2015) أن ضعف اليقظة العقلية يجعل المتعلم يتسم بنظرية أحادية الاتجاه للأحداث التي يمر بها وبالتالي يقوده إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرأي الجديدة فمن إيجابيات اليقظة العقلية أنها تمكن الفرد من تمييز المعلومات في بداية عرضها وبذلك يستطيع الفرد السيطرة على المعلومات ضمن السياق المخصص لها. (يعقوب وظافر 2019، 561).

حيث أكدت دراسة (Baer, 2003) على أن السلوك الغير يقظ يعني تصرف بدونوعي وأن اليقظة الذهنية هي التي تشكل الإدراك والانتباه والتركيز وترشد سلوك وقرارات الفرد وتتحديد فهمه للبيئة بالإضافة لذلك فإن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بسيطرة إنتباھیة عالیة ووعي يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية عليهم وعلى من يحيطون بهم وعلى الرغم من أهمية اليقظة العقلية لدى الأطفال إلا أنه يلحظ وجود ضعف في مستوياتها لدى العديد من الأطفال وهذا ما أكدته نتائج عدّة دراسات

منها دراسة (لينا أبو حسان بلال 2019) في البيئة العربية ذهبت إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس وفحص الفروق في اليقظة العقلية فأسفرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة العقلية كما أشارت دراسة (Bravera Gray, 2003) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين من الجنسين وقد خلصت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من اليقظة العقلية أما الفروق فلم تكن دالة بين الجنسين.

كما ركزت دراسة (نجلاء بنت عبد الخالق ناجوني، 2019) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة المسقط والتعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطلبة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً.

أضفت اليقظة العقلية دوراً حاسماً في كل جوانب الحياة اليومية لما لها من تأثيرات بالغة على الأفراد وتعدي ذلك الجوانب النفسية والمعرفية باعتبار التحكم في الانتباه هو أحد العوامل المعرفية المهمة التي تأثر على الأداء الأكاديمي للطلاب في ظل انتباه على أنه القدرة على تركيز العقل في اتجاه أو موضوع معين خلال فترة زمنية محددة يتم خلالها تحديد اهتمامات أخرى ويرتبط التحكم بالانتباه (السيطرة الإنتباهية) بالمناطق الأمامية للدماغ و يكون نموه و تطوره مرتبطة بمتغيرات في بنية مناطق الدماغ و يؤثر تلف الفص الجبهي على دور السيطرة الإنتباهية في التحكم في الأفكار والسلوك والانفعالات كما أنها تلعب دوراً مهماً في التعلم و تعلم الذاكرة العاملة والسيطرة الإنتباهية على تعزيز معالجة المعلومات ذات صلة بالسلوك الموجه نحو الهدف ويختلف مقدار المعلومات التي يمكن أن تعالجها السيطرة الإنتباهية في الوقت معين من شخص إلى آخر.

أشارت دراسة(شاه وسليم ،2022) أن المتعلمين الذين لديهم مستوى عالي من السيطرة الإنباهية في كل من أنشطة الفصل التعبير والحساب وعن المشكلات الأكاديمية وغير أكاديمية وإدارة الوقت يظهرون مستوى عالي أيضا في تحصيلهم الأكاديمي بينما من لديهم سيطرة الإنباهية ضعيفة في المتغيرات المذكورة فإنهم يظهرون ضعفا في التحصيل الأكاديمي.

كما أشارت دراسة(سيلفان يومان ،2020) أن الأفراد ذوي السيطرة الإنباهية المرتفعة يكونوا أكثر قدرتا على الانتباه للمثيرات المختلفة (السمعية، البصرية أم الاثنين معا) كما يتميزون بقدرتهم على توظيف الرسائل المختلفة التي تميز عملية الانتباه والإستيعاب ومعالجة المعلومات بكفاءة مثل جدول البيانات ،المخططات الذهنية مع إستخدام مصادر التعلم الإلكتروني والدمج مع المثيرات السمعية البصرية (colem,2020).

كذلك أوضحت دراسة(Burgoyne,2018) أنه يمكن للسيطرة الإنباهية أن تفسر العديد من الارتباطات الإيجابية بين القدرات المعرفية الواسعة مثل الذكاء الواسع وسعة الذاكرة العاملة والذاكرة الحسية والقدرة على التمييز علاوة على ذلك يتم نمذجة هذه المتغيرات الكامنة تحت عامل الذكاء العام عالي الترتيب فنجد علاقة قوية بين السيطرة والقدرة إدراكية العامة وعلى الرغم من المميزات السيطرة الإنباهية في توسيع الذاكرة العاملة والحسية والقدرة على التمييز والإدراك العام فهذا لا يساهم في تعديل السلوك المرتبط بالبيقظة العقلية لدى العديد من الأطفال وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات فنجد دراسة(Engel,2002) أن العمليات المعرفية العليا لا تحافظ على مكونات الذاكرة و توجيهها وتتجديدها من خلال التفاعلات مع السيطرة الإنباهية في استرجاع المعلومات ذات الصلة بالمهام أو الأهداف وخطط والاستفادة من ذاكرة طويلة المدى حسب الحاجة فأظهرت الفروق الفردية في القدرة على التحكم في السيطرة الإنباهية كما تكشف الآثار بعيدة المدى للسيطرة الإنباهية على الأداء الوظيفي والأداء اليومي للأفراد بشكل عام. (Engel 2002.638

- في ظل المعلومات و الدراسات المتوفرة حول موضوع البحث تطرق الباحث إلى " مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان " وعليه

نطح الإشكال التالي :

- ما مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان؟

2. تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر)؟

3. فرضيات الدراسة:

- ما مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.
- توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).
- توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر).
- توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).
- توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر).

4. أهداف الدراسة:

- قياس مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.
- قياس دلالة الفروق في درجة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.
- تزويد مكتبة الجامعة بدراسة علمية تناولت فئة أطفال السوروبيان.
- بناء أدوات تقيس درجة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.

5. أهمية الدراسة:

- تعتبر الدراسة الحديثة في تناول مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان (في حدود علم الباحث و جهده).
- أهمية دراسة فئة أطفال السوروبيان التي لم تلقى اهتمام كبير في الوسط الاجتماعي.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في المؤسسات التعليمية التعلمية الخاصة.
- إضافة معارف للدراسات السابقة حول مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.
- إمكانية اقتراح أفكار جديدة ضمن التوصيات والاقتراحات في هذا المجال.

6. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1.6 مساهمة اليقظة العقلية: هي الدرجة المتحصل عليها من قبل التلاميذ المتعلمين من خلال استجاباتهم لمقاييس اليقظة العقلية.

2.6 التنبؤ: هو عملية تخمين وتقدير قائمة على البيانات العلمية المتحصل عليها.

3.6 السيطرة الإنتباهية: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقاييس السيطرة الإنتباهية المطبقة في هذه الدراسة.

4.6 أطفال السوروبيان: هم التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من [14-08] سنة الدين يطبق عليهم البرنامج التربوي لتعلم السوروبيان معتمدين على مجموعة من التقنيات وأداة "المعداد" التي تسهل أداء العمليات الحسابية بطريقة أسهل وأسرع.

7. حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة بجل الأكاديميات الخاصة بمدينة سعيدة.
- **الحدود الزمنية :** تم إجراء الدراسة خلال السنة الجامعية (2024 - 2025).
- **الحدود البشرية :** تمثلت عينة الدراسة في (100) طفل من أطفال السوروبيان.

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية

2. مكونات اليقظة العقلية

3. خصائص الأشخاص المتقيظين عقلياً

4. مقومات اليقظة العقلية

5. أبعاد اليقظة العقلية

6. مزايا اليقظة العقلية

7. أهمية اليقظة العقلية

8. فوائد اليقظة العقلية

9. إستراتيجيات اليقظة العقلية

10. نظريات اليقظة العقلية

11. قياس اليقظة العقلية

12. تمارين اليقظة العقلية

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعاظم الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم البيقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أصبح مستهدفاً لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظراً لاستثارتها اهتمام التربويين والسيكولوجيين لأهميتها في حياة المتعلم بحيث تجعله مدركاً لما يدور حوله من أحداث خلال مواقف التعلم وتزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية.

1. تعريف البيقظة العقلية: بأنها استمرار حضور الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الأول منها الوعي والثاني الانتباه فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر وال دائم للخبرة بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها.
 (عز الدين الهلسون، 2019، 13).

- عرفها قاموس أكسفورد 2014: بأنها الحالة النفسية التي تتحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر في حين الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأفكار والأحساس الجسدية.

- تعريف لانجر: هي مجال من للقدرة العقلية الغير مرتبطة بوجهة نظر خاصة، يسمح بالرؤية الجيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص دون إصدار أحكام (الحارثي، 2019، 134).

- هي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية (الرويلي، 2019، 119).

2. مكونات البيقظة العقلية:

أ. الوعي والقبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم فالبيقظة تساعدنا على تنمية وتحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشرة

البيضة تمثل في الواقع الأرضية الصلبة التي يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الخمس المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

ب. المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات البيضة العقلية والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف تعني القدرة على تقديم الأفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين (المري، 2014).

ت. الاستمرارية في الوعي و الانتباه: تعد البيضة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد في بدايات حالات البيضة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم والأفكار الخاطئة والانفعالات السلبية. (السندى . 2010).

3. خصائص الأشخاص المتقيظين عقليا: بين (زين، 1990) عدة خصائص يتميز بها الأشخاص المتقيظين عقلياً من بينها:

3.1. الانفتاح: يرى الشخص المتقيظ عقلياً الأشياء كما لو أنه رأها لأول مرة ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

3.2. لا حكم: تعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.

3.3. الثقة: تعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.

3.4. القبول: تعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

3.5. التعاطف: يتصف بالمشاعر وتقدير مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

3.6. اللطف: يتصف الشخص المتقيظ عقلياً بكونه محبًا وحنونًا ومتسامحة. (مطلك، 2019)

4. مقومات البيقظة العقلية من أهمها:

4.1. وضوح الوعي: هو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

4.2. المرونة في الوعي والانتباه: هي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف وعدم الجمود على المألوف وتقديم أفكار حول استجابات لا تتنمي لفئة واحدة.

4.3. الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار: هي الصفات الوعي والانتباه وهي غير معمول عند معظم الناس (الطوطو، 2018، 18).

5. أبعاد البيقظة العقلية: تشير (لانجر، 1985) إلى أن البيقظة العقلية تتتألف من أربعة أبعاد هي:

5.1. التمييز البيقظ: يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد لأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة فالتمييز البيقظ يجعل الفرد ينتج أفكار جديدة وإبداعا متوصلا إلى أفكار.

5.2. الانفتاح على الجديد: هو إحساس الفرد ومعرفته بالمثيرات الجديدة والتفاعل معها فهو لا يعني المخاطرة في الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه البيقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب (المعمور سلام، 2018، 03).

5.3. الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني القدرة على النظر للمواقف برأي مختلفة دون توقف عند رأي موحد مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب (الشلوبي، 2018، 6).

- كما أشار (germer, 2005) إلى أن البيقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد (الوعي، التجربة الحالية، القبول).

- فيما ذهب (يسر، 2006) ليحدد خمس أبعاد للبيقظة العقلية يفسرها بوضوح:
- عدم التأثر بالتجارب الداخلية.
- المراقبة والملاحظة.
- التصرف بالوعي.
- الوصف مع الكلمات.
- الحكم من خلال التجربة (النوري .216)

6. مزايا البيقظة العقلية : من بين المزايا البيقظة العقلية أنها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
 - الانفتاح على المعلومات الجديدة.
 - استحداث فئات جديدة.
 - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.
- (عزيز ، وآخرون، 2017، 13)

7. أهمية البيقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة للبيقظة العقلية وأثر تطبيقها في المجالات المختلفة وكذلك نظرا لأهمية التي تتميز بها (الختانة. 2019)

وفي ما يلي سنذكر البعض منها:

- اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالذكرا الإدراك التفكير والتعلم فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر.
 - تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات وزيادة تدقيق الأفكار.
 - تتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جيدة ومدرستة.
 - تجعل الفرد واعي باللحظة الحالية التي يمر بها فيكون فطن وبالتالي يزيد انتباذه وذكائه مما يجعله ينتج أكثر ويقدم أداءً جيداً عكس الفرد الغير متيقظ عقلياً.
- (مخامرة مرام، 2018، 09).

8. فوائد اليقظة العقلية:

- أشار (ميس، 2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف والمشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، وكراهيّة الذات).
- إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوطات النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي.

حيث أن للبيقظة العقلية الكثير من الفوائد ذكر منها:

- تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.
- اكتساب جديد وأفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.
- زيادة الوعي بآراء متنوعة.
- تعزيز البيقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

- تساعد على افتتاح على المعلومات الجديدة.
- البيقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية.
- تعزز البيقظة العقلية من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة به من خلال تعزيز الاستجابات.
- تحسن البيقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة يسهم بالانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

9. فنيات وإستراتيجيات البيقظة العقلية:

1. التركيز: مشاهدة التنفس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن كما يمكن التركيز على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.
2. إعادة التركيز: يعد جزء الأكثر أهمية في هذه المرحلة وهو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.
3. وضعية الجسم: عموماً يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
4. العيون: وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلاً مع نظرة بسيطة للأمام.
5. التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة البيقظة العقلية الإيجابية (إسماعيل، 2017، 301).

10. نظريات البيقظة العقلية:

1. لانجر: ترى لانجر أن البيقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والافتتاح على وجهات النظر المختلفة من السيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة، تفترض نظرية البيقظة العقلية أن جميع الطرق محدودة تكون نتيجة لقبول الغير واعي للإدارات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر (1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقداراً من المعلومات لمعالجة بصورة شعورية.
- (عبد الله، 2013)

- بحيث طورت لأنجر نظرية البيقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة البيقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة. (عيسى، 2018، 272).

10. نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة و التفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن البيقظة الذهنية تقوم بتسخير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المت卿ظين عقلياً للخبرات الحسية يكونون أكثر ذاكراً من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن.

- وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية كما تصب جل اهتماماتها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي لاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين (الزييدي، 2012، 423)

11. قياس البيقظة العقلية:

امتلاء التراث العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها على أهمية البيقظة العقلية كتدخل علاجي وفاعليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية فضلاً عن استخدامها كمدخل تموي في تنمية بعض الخصائص الشخصية الإيجابية الفاعلة وعلى الرغم من أن الدراسات الإمبريقية أشارت إلى نمو سريع لفاعلية التدخلات القائمة على البيقظة العقلية إلا أن بعض الدراسات اهتمت بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها ممارسة البيقظة العقلية ويمكن القول أنه بالرغم من حداثة تناول البيقظة العقلية كمفهوم فقد تعددت محاولات قياسه والكشف عن أبعاده وقد أخذت هذه المحاولات اتجاهين:

1.11 اتجاه الأول: النظر إلى البيقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس أحادية البعد ومن بين هذه المقاييس نجد:

- قائمة فرايبورج للبيقظة العقلية "2001": هي تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.
- مقياس وعي الانتباه اليقظ الذي أعدد براوين "2003": هو تقرير ذاتي يقيس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
- استبيان البيقظة العقلية الذي أعدد شادوك "2005": يقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصورحزينة.
- مقياس البيقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل و أعدد فيلدمان"2006": يقيس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام.

2.11 الاتجاه الثاني: النظر إلى البيقظة العقلية كمجموعة من المهارات وقياسها من خلال مقاييس متعددة ومن بين هذه المقاييس نجد:

- مقياس تورننتو للبيقظة العقلية أعدد عام "2006" ويكون من (13) فقرة موزعة على بعدين هما:
- حب الاستطلاع: يقيس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية.
- عدم التمركز: يقيس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق واسع من الوعي.
- مقياس (فيلا دلفينا،2008) يتكون من(20) فقرة موزعة على بعدين هما:

الوعي والتقبل (الضبع ،2014،123)

12. تمارين البيقظة العقلية:

- قدمت كامل(2017) صورة أخرى لتمارين البيقظة العقلية نعرضها حسب الخطوات التالية:

1- تمرين التركيز على التنفس لدقيقة: وذلك بتركيز الانتباه على التنفس ولا شيء غيره لمدة دقيقة واحدة.

2- تمرين اليقظة للأفكار والأحداث المؤلمة: الجلوس في وضع مستقيم ثم التساؤل ما الذي يحدث معي في هذه اللحظة؟ و السماح للنفس بمراقبة كل ما يحدث وتسمية الأفكار التي تدرك ثم تركها تعبر والسماح لها بأن تطفو بعيدا هذه الذكريات والمشاعر سوف تبدأ تدريجيا في الانخفاض في الشدة ومعدل التركيز.

من هذا المنطلق يمكن القول أن تمارين اليقظة العقلية تعتبر نشاط مهم لجعل الفرد أكثر تركيزا ووعيا باللحظة الحالية التي يمر بها حيث أن تمارين اليقظة العقلية متعددة من بينها التنفس، الجلوس في وضع مريح، الانتباه لجميع الأشياء المراد القيام بها.

خلاصة الفصل:

تم تطرق في هذا الفصل إلى تعريف البيقظة العقلية ومكوناتها ثم إلى خصائص البيقظة العقلية ومقوماتها والانتقال إلى أبعاد البيقظة العقلية وذكر مميزاتها وأهميتها ثم إلى فوائد البيقظة العقلية وبعدها إستراتيجيات البيقظة العقلية ومن ثم التطرق إلى كل من النظريات التي تناولت مفهوم البيقظة العقلية وأخيرا قياسات وتمارين البيقظة العقلية.

الفصل الثالث: السيطرة الإنباھية

تمهید

1. تعریف السيطرة الإنباھية
2. أبعاد السيطرة الإنباھية
3. النظريات المفسرة للسيطرة الإنباھية
4. خصائص ومكونات السيطرة الإنباھية
5. أهمية السيطرة الإنباھية
6. إستراتيجيات السيطرة الإنباھية
7. السيطرة الإنباھية وعملية التعلم
8. علاقة الیقظة العقلية بالسيطرة الإنباھية

خلاصة الفصل

تمهيد :

إن مفهوم السيطرة الإنباهية من المفاهيم المهمة في علم النفس المعرفي وخاصة في الوقت الحالي وذلك للتطور السريع الذي نواجهه يحتاج من الفرد أن يكون قادرًا على ضبط عملية الانتباه لديه والسيطرة عليها وتركيز الإنباه نحو المثيرات المهمة لديه وبالتالي لكي يكون قادرًا على اتخاذ القرارات مناسبة غير متأثرة بمثيرات بعيدة عنه.

1. تعريف السيطرة الإنباهية: عرفها (بوزنر، 1990) أنها عملية عقلية عليا منظمة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على انتقاء المثيرات ذات المغزى وإهمال وتجنب المثيرات الغير المتربطة (posnor1990.235).

- **تعريف إيريك كالفر 1992:** قدرة الفرد في السيطرة على الأفكار الأفعال من التركيز الانتباه على المدراكات الحسية وتحويل الانتباه بمروره بين المهام.

تعريف كنزو: السيطرة الإنباهية مكون رئيسي للإدراك البشري والذي يتطلب من الفرد التركيز على المعلومات المتعلقة بالمهام ومقاومة تدخل المعلومات غير المتعلقة بالمهام المقصودة وهناك أربع عمليات أساسية للتحكم في الانتباه تتمثل في الذاكرة العاملة والتحكم في الحساسية والاختيار والتصفيية التلقائية للمحفزات البارزة وكل عملية من العمليات المذكورة تقدم مساهمة مميزة وأساسية للسيطرة الإنباهية (KNUDSEN,2007,P58)

2. أبعاد السيطرة الإنباهية:

اعتماداً على نظرية "إيريك وكالفر"قام "ديري بري" بتصميم مقياس يقيس السيطرة الإنباهية ويتضمن بعدين اثنين هما:

1.2 تركيز الانتباه: هو تجميع كل الأفكار والعمليات الذهنية لتحقيق هدف معين أي تركيز الانتباه وتثبيته بشكل يقظ ومستمر لتحقيق هذا الهدف وإنتمام عملية إدخال المعلومات إلى أنظمة الذاكرة بكفاءة عالية.

2.2 تحويل الانتباه: يحدث عندما يتم استبعاد المشتتات الدخيلة التي تعرقل عملية الانتباه و تعمل المرونة الإنثاباهية في نفس الوقت على انتقال الانتباه من مهمة إلى أخرى مما يزيد من كفاءة معالجة المعلومات المتعلقة بالمهمة التي يؤديها الفرد. (Nelson, 1994, P25).

3. النظريات المفسرة للسيطرة الإنثاباهية:

هناك العديد من النظريات التي تفسر السيطرة الإنثاباهية وسنذكر أكثر وأهم النظريات شيوعاً و اعتماداً من طرف الباحثين وهي كالتالي:

1.3 نظرية السيطرة الإنثاباهية ليزنك وكالفر (Eysenck calvo 1992)

تعد هذه النظرية الأكثر انتشاراً وتناولاً في تفسير السيطرة الإنثاباهية وتقوم على مجموعة من المبادئ هي:

- تقوم على افتراض جوهري يقوم على التمييز بين كفاءة المعالجة المعرفية للمعلومات وفاعلية الأداء.
- تؤكد على وجود نظامين للانتباه والممثلين في الانتباه الموجه نحو الهدف والانتباه الذي يحركه الحافز ويعتبر هذين النظامين من الأنظمة التفاعلية المتوازنة في حالة عدم التهديد أو زيادة مستويات التوتر والقلق لدى الفرد.
- نظام الانتباه الأول المتمركز على توجيه الهدف يتحكم في عمليات الانتباه الإرادية ويساهم في وظائف نظام التحكم التنفيذي المركزي بينما نظام الانتباه الثاني القائم على الحافز والمسؤول عن إدخال المعلومات وتسلسلها بنظام الذاكرة.
- عندما يحدث التهديد يكون نظام الانتباه القائم على الحافز هو المهيمن.
- يؤثر القلق سلبياً على كفاءة المعالجة ويضعفها.
- تعتبر السيطرة الإنثاباهية بعداً من أبعاد التنظيم الذاتي لأن القدرة العالية على التحكم تقوم بتقييد الجوانب الانفعالية السلبية المهددة (coombes 2009.9).

2.3 نظرية نيلسون و نارنس 1994: يعتقد نيلسون و نارنس أن النظم المعرفي

يعالج نوعين من المعلومات هما:

- المعلومات في المستوى الأول: (المخططات) وهي الموجودة على السطح وهي

وحدات أساسية للتفكير مصدرها المثيرات الخارجية وتقابل العمليات الوعية.

- المعلومات في المستوى العميق: هي نموذج معرفي مرتب حسب قواعد معينة

تعرف بما وراء المعرفة وتكون غير واعية ويتم استدعاها بطريقة آلية وسريعة بعد

ذلك تأتي مرحلة ثالثة لمعالجة النمطين من المعلومات وهي عملية المراقبة حيث يقوم

النظام التنفيذ بالمراقبة المستمرة لعمل المخططات المعرفية وتحديثها

(nelsonnarens 1994.2).

3.3 نظرية التعقيد و السيطرة المعرفية:

تأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار مسألة تمثيل المعلومات وتعقيد تركيبها وكيف يتم

التخطيط لها كما ترکز على الدور الوظيفي للوعي في تشغيل الهدف المنشود

ومساهمة الذاكرة العاملة وارتباطها بالسيطرة الإنتحائية وتقوم هذه النظرية على

مجموعة من المبادئ هي:

- يعالج النظام المعرفي نوعان من الاستجابة مما الاستجابة المؤسسة وتمثل الوحدات

الأساسية للتفكير والاستجابة التمثيلية وتعني التمثيل العقلي للمعلومات.

- النظام التمثيلي المعرفي ينمو مع العمر ويتضمن مجموعة من التراكيب

(تمثيلات عقلية) التي تشكل النظام الذي يسيطر على الأفكار والأفعال.

- التعقيد هو عدد المستويات التي تسيطر على الأنظمة التمثيلية المعرفية والزيادة في

التعقيد تؤدي إلى زيادة الوعي والتأمل (zeal zofirye 1998.122).

4.3. نظرية نورمان و شاليس:

يميز "نورمان و شاليس" بين نوعين من العمليات:

- **العمليات الآلية:** التي تكون متأصلة في الذاكرة وأصبحت احترافية أو متقدمة جداً ومنها يتم تنفيذ الأفعال من خلال سلسلة من القواعد القديمة التي توجه السلوك.
- **العمليات المسيطرة:** تتصف بالوعي الإرادي وهي مهمة في كف الاستجابة المسبقة إجراء تعديلات على المخططات التي تسير عمل الأفعال الآلية ويقوم النظام التنفيذي الرقمي على جمع المعلومات الموجودة في الذاكرة طويلاً المدى مع المعلومات الآنية المجهزة في الذاكرة العاملة لغرض تنفيذ المهمة أو توحيد المعلومات ومقارنتها مع المهمة المطلوبة (norman shallie 2019).

4. خصائص و مكونات السيطرة الإنتماهية:

1.4. خصائص السيطرة الإنتماهية:

- **التصفية:** القدرة على تصفية المثيرات غير المهمة أو المشتتة مثل الصوت.
- **التحكم المرن:** القدرة على تحويل الانتباه بين مهام أو معلومات مختلفة حسب الحاجة يشمل انتقال بين المهام.
- **الصمود أمام التشتتات:** يتضمن مقاومة المثيرات الخارجية التي قد تشتبه الانتباه (الضوضاء الأنشطة الجانبية).

- **المثابرة:** الاستمرار في الانتباه والمشاركة في النشاطات لفترة طويلة حتى لو كان مملاً أو صعباً. (الأعجم، 2020، 187)

2.4. مكونات السيطرة الإنتماهية:

- تعتمد السيطرة الإنتماهية على مجموعة من المكونات أساسية التي تعمل معاً لتنظيم الانتباه وتحسين التركيز يمكن تلخيص مكونات السيطرة الإنتماهية كما يلي:

- **التركيز attentional focus**: هو القدرة على توجيه الانتباه إلى مثير معين أو مهمة محددة لفترة زمنية طويلة.
- **المرونة الانتباهية cognitive flexibility**: القدرة على تحويل الانتباه بين مهام أو معلومات مختلفة حسب الحاجة.
- **الانتباه الانتقائي selective attention**: القدرة على اختيار المعلومات أو المثيرات التي يجب التركيز عليها و تجاهل المثيرات غير المهمة.
- **الانتباه المستمر sustained attention**: القدرة على الحفاظ على الانتباه على مدى فترة طويلة يتطلب القدرة على التركيز لفترة ممتدة من الزمن دون تشتت.
- **الوقاية التنفيذية Executive control**: يشمل التحكم في الانتباه من خلال اتخاذ قرارات حول ما يجب التركيز عليه أو تجاهله بالإضافة إلى تنسيق العمليات المعرفية مثل : الذاكرة و اتخاذ القرارات.(حسون إلهام،2019،23)

5. أهمية السيطرة الانتباهية:

- 1.5 **تحسين الأداء الأكاديمي**: تساعد في التركيز على المواد الدراسية وتجنب المشتتات التلاميذ الذين لا يمتلكون القدرة على توجيه الانتباه بشكل فعال.
- 2.5 **زيادة الإنتاجية**: القدرة على الحفاظ على الانتباه على المهام في بيئة العمل تؤدي إلى إنتاجية أعلى وجودة أفضل في الأداء.
- 3.5 **تعزيز اتخاذ القرارات**: السيطرة الجيدة على الانتباه تتيح للفرد التركيز على المعلومات المهمة فقط مما يعزز قدرة الفرد على اتخاذ القرارات مدروسة في المواقف التي تتطلب اتخاذ القرارات سريعة أو هامة.
- 4.5 **زيادة الأمان و السلامة**: في بعض الحالات مثل القيادة أو التعامل مع المعدات تعد السيطرة على الانتباه أمراً بالغ الأهمية لضمان الأمان والتركيز الجيد يقلل من احتمالية حدوث الحوادث الناجمة عن الانتباه المشوش.

5.5 تحقيق الأهداف الشخصية: القدرة على توجيه الانتباه نحو الأهداف الشخصية والعمل لتحقيق النجاح في جوانب الحياة المختلفة. (عبد الرحيم، 2021، 194).

6. إستراتيجيات السيطرة الانتباهية:

1.6 تقنية الانتباه الانتقائي: التركيز على المهام المهمة كيف تحدد ما يجب التركيز عليه وتجاهل ما هو غير مهم يمكن استخدام تقنية مثل وضع جدول زمني للمهام أو تقسيمها لمهام وأجزاء صغيرة.

2.6 تقنية تقسيم المهام: تقسيم المهام الكبيرة المعقدة إلى مهام صغيرة يساعد على الحفاظ على التركيز والانتباه.

3.6 الاستراحة المنتظمة: العمل بفترات زمنية قصيرة مع استراحة قصيرة باستخدام تقنية بومودورو، حيث تعمل لمدة (25) دقيقة ثم تأخذ استراحة لمدة (5) دقائق هذه طريقة تساعد على الحفاظ على التركيز لفترات أطول دون الشعور بالتعب أو التشتت.

4.6 تقنية التأمل والتركيز الذهني: استخدام تمارين التنفس العميق تساعد على تهدئة الذهن وتصفية الأفكار المشتتة مما يعزز القدرة على التركيز والانتباه.

5.6 تقنية تحديد بيئة العمل الملائمة: اختيار مكان هادئ للعمل أو الدراسة حيث تكون المشتتات قليلة.

6.6 تقنية تبديل بين المهام: الانتقال بين المهام بمرونة عندما يكون هناك عدة مهام يجب القيام بها محاولا التبديل بينها بشكل من بدلًا من محاولة القيام بها في وقت واحد هذا يساعد على التركيز والانتباه.

7.6 تقنية تنشيط الدماغ: تمارين العقل ممارسة الألعاب التي تنشط الدماغ مثل الكلمات المتقطعة ألعاب الذاكرة يمكن أن تساعد في تعزيز القدرة على التركيز والانتباه. (كريم ياسين، 2021، 508)

7. السيطرة الإنباھية وعملية التعلم:

إن القدرة على التحكم في الإنباھ تدعم وظيفتين منفصلتين لكن متكاملتين في مجال العمليات المعرفية التي تدعم الأداء في العديد من المهام المعرفية وھما الصيانة وفك الإرتباط.

1.7 تشير الصيانة: إلى العمليات المعرفية التي تدعم تركيز وحفظ المعلومات في حالة نشاط وقابلة للاسترجاع وسط كم من العوامل الدخيلة على سبيل المثال الصيانة مطلوبة عند محاولة فهم جزء من النص وسط المشتتات مثل قراءة رؤية في الحديقة حيث قد تتضمن مصادر التشتت أفكارا حول الطعام أو أصوات المارة في محادثة ما.

2.7 يشير فك الإرتباط : إلى إزالة المعلومات التي لم تعد ذات صلة من المعالجة الأنشطة و وضع علامة عليها على أنها غير قابلة للاسترداد على سبيل المثال يجب على المرء الانسحاب من محادثة المارة من أجل إعادة التركيز على مادة القراءة الخاصة به ومعظمها تتطلب درجات متفاوتة من صيانة المعلومات وفك الإرتباط والسيطرة الإنباھية تدعم هذه الوظائف على نطاق أوسع.

- ومن الناحية أخرى تنظم السيطرة الإنباھية العمليات المعرفية المختلفة مثل الأفكار الانفعالات و ردود الفعل و حل المشكلات والمعلومات المختلفة التي يتم قبولها أو رفضها في الذاكرة قصيرة المدى حيث أن كلا النمط الجيني والتدريب يؤثران على الأداء في مهام الإنباھ المحددة.(BARGOYNE 2020.4).

8. علاقة اليقظة العقلية بالسيطرة الإنباھية:

ارتبط مفهوم اليقظة العقلية والسيطرة الإنباھية ارتباطا وثيقا باعتبارهما مكملين لبعض من خلال استخلاص النظر وتأثيرات اليقظة على القدرات الإدراكية الإنباھية وتحسين أداء الشخص في المهام اليومية وزيادة التركيز واتضح جليا في الحد من التشتت حيث تساعد اليقظة على التقليل من التشتت الذهني وعندها يتعلم الشخص كيف يعيش اللحظة الحالية وتقبلها دون الحكم عليها وعلاقة التحكم بالانفعالات تمكن

الأفراد من التعرف على المشاعر السلبية والانفعالات التي قد تشتبه الإنتماه وبالتالي
يستطيع استجابة بشكل أفضل بدلاً من الاستجابة العفوية، تكمن العلاقة في التفاعل
مع البيئة بشكل هادئ والشخص اليقظ عقلياً يمكنه التعامل مع المحيط بسهولة دون
أن يتأثر بمنبهات الخارجية مما يساعد على التركيز بشكل أكبر على أهدافه
وفي السياق العام اليقظة العقلية تعد أداة أساسية لتحسين السيطرة الإنتماهية حيث أنها
توفر للفرد القدرة على البقاء مركزاً وأقل عرضة للتشتت.

خلاصة الفصل:

تناول الباحث في هذا الفصل، مدخلاً عن السيطرة الإنتماهية من خلال تعريف
السيطرة الإنتماهية وأبعادها ثم النظريات المفسرة لها وخصائص السيطرة الإنتماهية ثم
ذكر مكونات السيطرة الإنتماهية وأبعادها وفي الأخير أهمية وإستراتيجيات السيطرة
الإنتماهية مع ذكر دور السيطرة الإنتماهية في التعلم.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

للدراسة

الفصل الخامس: عرض نتائج

الدراسة ومناقشتها

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. أهداف الدراسة

2. عينة الدراسة

3. أدوات الدراسة

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة

2. عينة الدراسة

3. أدوات الدراسة

4. الإجراءات التطبيقية

5. الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد التطرق للجانب النظري الذي يشرح بالتفصيل متغيرات الدراسة سيقوم الباحث بالتطرق إلى إجراءات كل من الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1. أهداف الدراسة:

- 1- البحث في إطار النظريات والدراسات السابقة ومقالات العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.
- 2- التحقق من مدى ملائمة أداتي الدراسة لموضوعها.
- 3- قياس الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.
- 4- التقرب من عينة الدراسة والتعرف على استعداداتها نحو الموضوع.
- 5- اكتشاف ميدان البحث والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في إجراء البحث في صورته الأساسية.

2. عينة الدراسة:

يعتبر استخدام العينة من الأمور الشائعة في مجال البحوث والدراسات العلمية حيث قام الباحث باختيار العينة بطريقة عشوائية مكونة من (30) طفل من الجنسين يتعلمون السوروبان بمدينة سعيدة نظراً لتوفر بهم بعض الخصائص العامة بالنسبة للدراسة.

من خلال ما سبق تتوزع عينة الدراسة كما يلي:

أ- من حيث العمر:

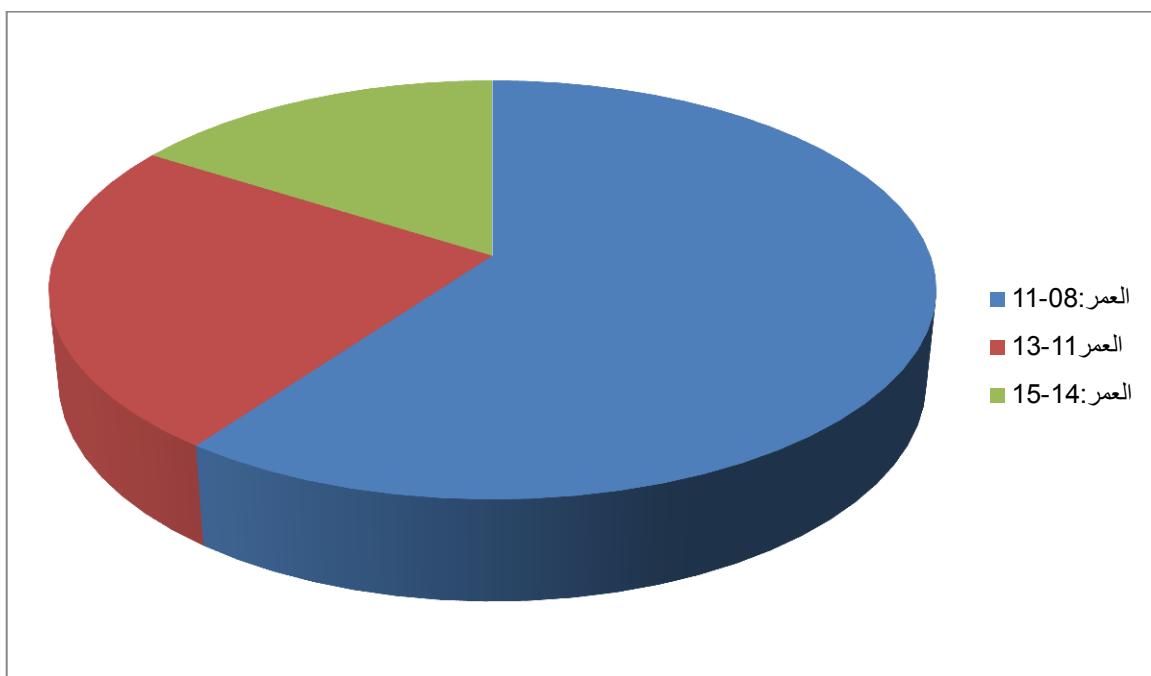
الجدول رقم (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر

المجموع	15-14	13 - 11	10 - 8	العمر
العدد	5	7	18	
النسبة	%16	%24	%60	

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) الخاص بعينة الدراسة الاستطلاعية أن الأطفال بالغين من العمر من (08 -10) سنة بلغت نسبتهم (%60) وقدر عددهم ب (18) طفل في حين بلغت نسبة الأطفال البالغين من (13 -11) سنة ،بنسبة (%24) بمعنى (7) أطفال، فحين بلغت نسبة الأطفال البالغين من العمر (14-15) سنة نسبتهم (%16) بمعنى (5) أطفال.

نستنتج أن غالبية العينة من فئة الأطفال التي تتراوح أعمارهم ما بين (08-10) سنوات كانت بنسبة كبيرة على عكس الفئات الأخرى من (11-13) و (14-15) التي كانت بنسبة متوسطة.

ويمثل هذا المتغير وفق الدائرة النسبية التالية:



الشكل رقم(01) الدائرة النسبية لعينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر

ب. من حيث الجنس:

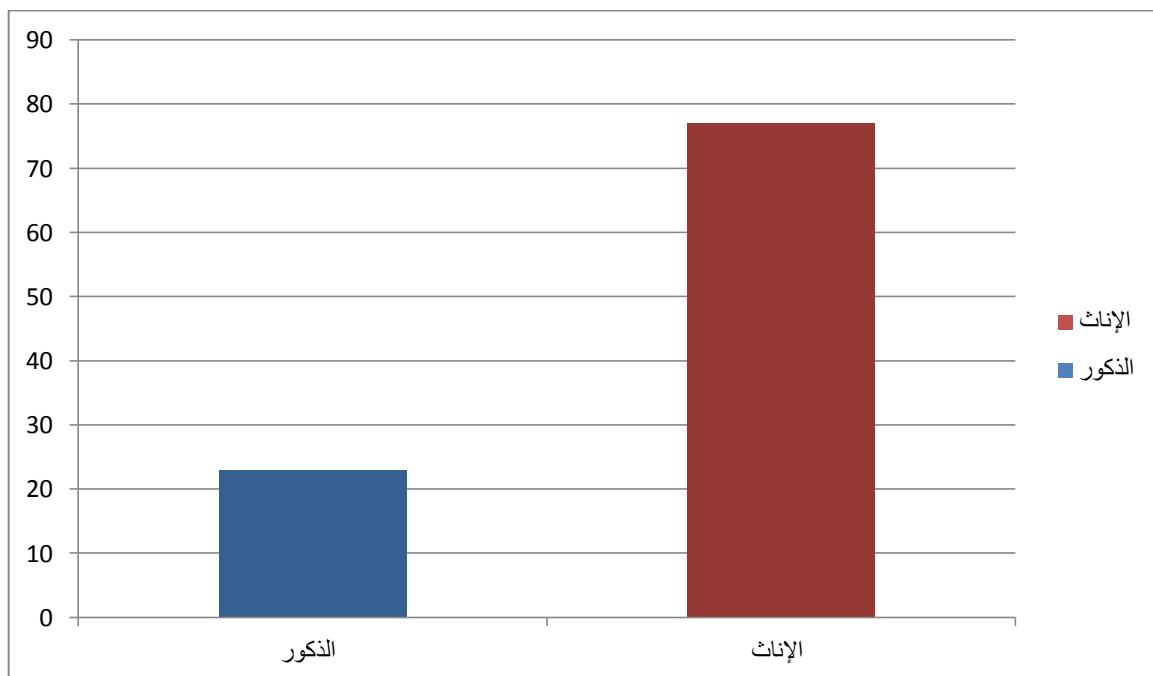
الجدول رقم(02) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
العدد	29	7	
النسبة	%77	%23	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) الخاص بعينة الدراسة الاستطلاعية أن نسبة الإناث بلغت (%)77 و قدر عددهم ب(29) طفل ونسبة الذكور قرت ب(%)23 بمعنى (7) أطفال.

نستنتج أن غالبية عينة الدراسة الاستطلاعية من الجنس إناث تفوق نسبة الذكور .

و يمثل هذا المتغير وفق مخطط أعمدة بيانية كالتالي:



الشكل رقم(02) مخطط أعمدة بيانية لعينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

3. أداتا الدراسة:

قام الباحث بالإطلاع على التراث النظري والعديد من البحوث والدراسات السابقة لجمع المعلومات والبحوث ذات العلاقة بموضوع دراسته وذلك بعد الإطلاع على المصادر.

1.3. مصادر إعتماد الأداتين:

- **أداة اليقظة العقلية:** تحت عنوان مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط دراسة ميدانية لمتوسطتين بولاية تيبازة.

- **أداة السيطرة الإنsembاهية:** تحت عنوان السيطرة الإنsembاهية لدى طالبات المرحلة الإعدادية الصف الخامس الأحياني.

2.3 مبررات الاختيار:

- ملائمة الأداتين لموضوع الدراسة.
- مناسبة الأداتين مع عينة الدراسة والمتمثلة في أطفال السوروبيان.
- مناسبة فقرات الأداتين ومفهومها مع هذه الفئة.
- صعوبات التي واجهها الباحث في إيجاد الأداة.

3.3 الهدف من الاختيار:

- باعتبار الأداتين تقيس متغيرات الدراسة الحالية اليقظة العقلية والسيطرة الإنsembاهية.
- باعتبار الأداتين مطبقة في البيئة المحلية العربية.
- كفاءة وفاعلية الخصائص السيكومترية للأداتين.

4.3 وصف الأداتين:

4.3.1. وصف أداة اليقظة العقلية:

مقياس مهارات اليقظة العقلية لـ "يحيى منصور" و "نادية بومجان" من ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الأول:** الخاص بالتعليمية ذكر فيه الباحثين عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة على فقرات الإستبيان وتأكيد على إستخدام النتائج في أغراض علمية فقط.
 - **الجزء الثاني:** البيانات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة والتي ذكر فيها الباحثين العمر والجنس (ذكر و إناث).
 - **الجزء الثالث:** يحتوي على فقرات خاصة بالأداة التي تقيس متغير الدراسة المتمثل في (6) أبعاد و كل بعد يحتوي على مجموعة من الفقرات الخاصة بالأبعاد التالية:
 - بعد الملاحظة من [1 إلى 6]
 - بعد الوصف من [7 إلى 12]
 - بعد المشاركة من [13 إلى 17]
 - بعد اليقظة الواحدة من [18 إلى 22]
 - بعد إصدار الأحكام من [23 إلى 27]
 - بعد الفاعلية من [28 إلى 31]
- وقدرت عدد فقراته ب(31) فقرة يجيب عنها المفحوص باستخدام سلم البدائل ثلاثي الاستجابة (أبدا، أحيانا، دائما).

2.4.3 وصف أداة السيطرة الإنتاباهية:

مقياس السيطرة الإنتاباهية للباحثة " نور عباس عدai " من ثلاثة أجزاء.

- **الجزء الأول:** الخاص بالتعليمية ذكر عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة على الفقرات بدقة وذكر البدائل الموجودة أمام كل فقرة وتأكيد على استخدامها لأغراض علمية.
- **الجزء الثاني:** يحتوي على الفقرات الخاصة بالأداة التي تقيس متغير الدراسة المتمثل في بعدين وكل بعد يحتوي على مجموعة من الفقرات كالتالي:
 - التركيز الإنتاباهي من [1 إلى 13]
 - التحول الإنتاباهي من [14 إلى 34]

وقدرت عدد فقراته ب (34) فقرة، يجيب عنها المفحوص باستخدام بدائل ثلاثة متدرجة الإجابة وهي (تنطبق على دائمًا، تتطبق على أحياناً، تتطبق على نادراً).

وفق مفتاح التصحيح الذي يعطي:

- درجة 1 للبديل الأول ← تنطبق على نادراً.
- درجة 2 للبديل الثاني ← تنطبق على أحياناً.
- درجة 3 للبديل الثالث ← تنطبق على دائمًا.

5.3. الخصائص السيكومترية للأداتين:

تم التحقق من صدق الأداتين عن طريق مؤشرين:

- صدق الاتساق الداخلي.
- معامل ألفا كرونباخ للأداتين.

1.5.3 صدق الاتساق الداخلي:

يشير "براؤن، Brown" في كتابه حول بناء الاختبارات وتحليل البيانات يشير إلى أن المعاملات الإرتباط بين الفقرات والدرجة الكلية التي تتراوح بين (0.30 و 0.70) تعد مقبولة وجيدة بشكل عام، القيم أقل من (0.30) قد تشير إلى ضعف الفقرة، بينما القيم أعلى جداً من (0.70) قد تشير إلى تكرار زائد للفقرة مع فقرة أخرى (براؤن، 2013).

من أجل التأكد من صدق الأداة إعتمد الباحث على حساب معامل الارتباط بيرسون لمقياس اليقظة العقلية والسيطرة الإنباھية كما هو موضح في الجدول أدناه.

2.5.3 صدق الاتساق الداخلي الخاص بمقياس اليقظة العقلية:

الجدول رقم (03) يبين معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد الملاحظة

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
غير دالة	0.34	0.17	01
غير دالة	0.21	0.23	02
دالة	0.00	0.47	03
دالة	0.00	0.65	04
دالة	0.00	0.52	05
دالة	0.00	0.67	06

من خلال الجدول رقم (03) يتبيّن أن معامل الارتباط بين فقرات (3-4-5-6) و الدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيم ارتباطاتها بين (0.47-0.67) و الفقرات المتبقية (2-1) كانت غير دالة.

إذ قدرت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.17-0.23) لذا سيتم حذفها ليصبح هذا المحور يتكون في شكله النهائي من (4) فقرات.

الجدول رقم (04) يبيّن نتائج معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية للبعد الخاص بالوصف

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
دالة	0.06	0.34	7
دالة	0.01	0.46	8
دالة	0.00	0.47	9
دالة	0.02	0.41	10
دالة	0.00	0.65	11
دالة	0.00	0.46	12

من خلال الجدول رقم (04) يتبيّن أن معامل الارتباط بين فقرات (7 إلى 12) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيم ارتباطاتها ما بين (0.34-0.65) وفي هذا البعد لم يتم حذف أي فقرة وعليه يبقى هذا البعد متضمناً (06) فقرات.

الجدول رقم (05) يبيّن نتائج معامل الارتباط لمقاييس اليقظة العقلية الخاص ببعد

المشاركة

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
دالة	0.00	0.53	13
دالة	0.02	0.40	14
دالة	0.00	0.53	15
دالة	0.10	0.30	16
دالة	0.03	0.58	17

من خلال الجدول رقم (05) يتبيّن أن معامل الارتباط بين الفقرات (13 إلى 17) و درجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.30-0.64) في حين لم يتم حذف أي فقرة من البعد و عليه يبقى هذا البعد متضمن (5) فقرات.

الجدول رقم (06) يبيّن نتائج معامل الارتباط لمقاييس اليقظة العقلية الخاص باليقظة

الواحدة

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
دالة	0.01	0.45	18
دالة	0.06	0.33	19
دالة	0.10	0.30	20
دالة	0.00	0.64	21
دالة	0.08	0.32	22

من خلال الجدول رقم (06) يتبيّن أن معامل الإرتباط بين الفقرات (18 إلى 22) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.30-0.64) بحيث لم يتم حذف أي فقرة من البعد.

الجدول رقم (07) يبيّن نتائج معامل الارتباط لمقاييس اليقظة العقلية للبعد الخاص بعد

إصدار الأحكام

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
دالة	0.01	0.45	23
دالة	0.03	0.39	24
دالة	0.00	0.49	25
دالة	0.06	0.34	26
دالة	0.01	0.46	27

من خلال الجدول رقم (07) يتبيّن أن معامل الارتباط بين الفقرات (23 إلى 27) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.34-0.46) لم يتم حذف أي فقرة من البعد وعليه يبقى هذا البعد متضمن (5) فقرات.

الجدول رقم (08) يبيّن نتائج معامل الارتباط لمقاييس اليقظة العقلية للبعد الخاص

بالفاعلية

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
غير دالة	0.22	0.23	28
دالة	0.05	0.35	29
دالة	0.00	0.62	30
دالة	0.00	0.69	31

من خلال الجدول رقم (08) يتبيّن أن معامل الارتباط بين الفقرات (29-30-31) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.35-0.69) والفقرة المتبقية (28) كانت غير دالة.

إذ قدرت قيمة ارتباطها بـ(0.23) لذا سيتم حذفها ليصبح هذا المحور يتكون في شكله النهائي من (3) فقرات.

الجدول رقم (09) يبيّن نتيجة قيمة معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
0.00	0.59	البعد الخاص بالملاحظة	01
0.00	0.64	البعد الخاص بالوصف	02
0.01	0.45	البعد الخاص بالمشاركة	03
0.00	0.55	البعد الخاص باليقظة الواحدة	04
0.01	0.44	البعد الخاص بعدم إصدار الأحكام	05
0.00	0.65	البعد الخاص بالفاعلية	06

من خلال الجدول رقم (09) يتبيّن أن صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد جاء موجب و دال عند مستوى دلالة (0.01-0.05) كما تراوح معامل ارتباطها ما بين (0.44-0.65) وجاءت كلها بقيم ارتباط متوسط مما يدل على اتساقها و ارتباطها مع درجة المقاييس الكلية.

3.5.3 صدق الاتساق الداخلي الخاص بآداة السيطرة الإنتباهية:

الجدول رقم(10) يبين نتائج معامل الارتباط لمقياس السيطرة الإنتباهية للبعد التركيز

الإنتباهي

نتائج الدراسة الأصلية		نتائج الدراسة الحالية			
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القيمة المعنوية	معامل الارتباط	الرقم
دالة	0.38	دالة	0.05	0.35	01
دالة	0.30	دالة	0.00	0.47	02
دالة	0.36	دالة	0.10	0.30	03
دالة	0.46	دالة	0.06	0.34	04
دالة	0.34	غير دالة	0.59	0.10	05
غير دالة	0.17	دالة	0.05	0.34	06
دالة	0.40	دالة	0.00	0.58	07
غير دالة	0.03	دالة	0.02	0.40	08
دالة	0.40	دالة	0.01	0.44	09
دالة	0.41	غير دالة	0.13	0.27	10
دالة	0.36	غير دالة	0.74	0.06	11
دالة	0.31	دالة	0.00	0.51	12
دالة	0.40	دالة	0.03	0.38	13

من خلال الجدول رقم (10) وبالنظر إلى نتائج الدراسة الحالية يتبيّن أن معامل الارتباط بين الفقرات من (1-4) و (6-9) و (12-13) والدرجة الكلية للبعد جاءت جميعها دالة حيث تراوحت قيم ارتباطاتها ما بين (0.58-0.30) أما الفقرات المتبقية (5-10-11) فكانت غير دالة.

إذ قدرت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.06-0.27) لذا سيتم حذفها ليصبح هذا المحور يتكون في شكله النهائي من (10) فقرات في مقابل فإن مخرجات الأداة في بيئتها الأصلية تراوحت معاملات ارتباطاتها من (1-5) و 7 و (9-13) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.30-0.46) والفقرات المتبقية (6 و 8) كانت غير دالة إذ قدرت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.30-0.17).

نلاحظ أن الأداتين المطبقتين في البيئة العربية الخاصة بالباحث "نور العباس عدائي" والأداة الحالية التي طبقت في البيئة المحلية الجزائرية كانت نتائج الصدق قريبة و دالة.

الجدول رقم (11) يبين نتائج معامل الارتباط مقياس السيطرة الإنباھي للبعد التحول

الإنباھي

نتائج الدراسة الأصلية		نتائج الدراسة الحالية			الرقم
دالة	0.30	دالة	0.03	0.39	14
دالة	0.46	دالة	0.02	0.40	15
غير دالة	0.22	دالة	0.01	0.45	16
دالة	0.32	دالة	0.00	0.49	17
غير	0.20	دالة	0.06	0.34	18
دالة	0.38	غير دالة	0.29	0.20	19
دالة	0.34	دالة	0.05	0.35	20
دالة	0.39	دالة	0.02	0.40	21
دالة	0.46	دالة	0.10	0.30	22
غير دالة	0.29	غير دالة	0.17	0.25	23
دالة	0.32	دالة	0.05	0.35	24
دالة	0.42	دالة	0.04	0.37	25
غير دالة	0.24	دالة	0.04	0.37	26
غير دالة	0.21	غير دالة	0.70	0.07	27
دالة	0.38	دالة	0.01	0.45	28
دالة	0.37	دالة	0.01	0.44	29
دالة	0.40	دالة	0.04	0.37	30
دالة	0.40	غير دالة	0.73	0.06	31
غير دالة	0.22	دالة	0.01	0.44	32
دالة	0.42	دالة	0.01	0.46	33
دالة	0.32	دالة	0.00	0.48	34

من خلال النظر للجدول رقم (11) يتبيّن أن معامل الارتباط بين الفقرات (14-18) و(20-26) و(28-30) و(32-34) والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة حيث تراوحت قيمة ارتباطاتها بين (0.06-0.25) والفرقات المتبقية (19-23-27-31) كانت غير دالة إذ قدرت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.30-0.49).

نستنتج أن الأداة المطبقة في البيئة العربية الخاصة بالباحث "نور العباس عدائي" والأداة الحالية التي طبّقت في البيئة المحلية كانت نتائجها دالة.

من خلال ما سبق يطمئن الباحث أن النتائج التي أفضت إليها الدراسة الاستطلاعية التي توفرت على وجود صدق يسمح للباحث بتطبيق الأداة على الدراسة الأساسية.

4.5.3 الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

معادلة ألفا كرونباخ لأداة اليقظة العقلية:

الجدول رقم (12) يبيّن نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقاييس اليقظة العقلية

ألفا كرونباخ	الفرقات
0.84	28

من خلال الجدول أعلاه يتبيّن أن قيمة معامل الثبات هي (0.84) وهي قيمة مقبولة تشير على ثبات الأداة.

معادلة ألفا كرونباخ لأداة السيطرة الإنتباهية:

الجدول رقم (13) يبيّن نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقاييس السيطرة الإنتباهية

ألفا كرونباخ	الفرقات
0.79	27

من خلال الجدول رقم (13) يتبيّن أن قيمة معامل الثبات هي (0.79) و هي قيمة مقبولة وتشير إلى ثبات الأداة.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وبعد إثبات أن الأداتين لها قابلية للتطبيق على العينة الأساسية انتقل الباحث إلى إجراء الدراسة الأساسية لتأكيد أو نفي فرضيات الدراسة على العينة الممثلة لمجتمع الدراسة.

1. منهج الدراسة:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي والذي يعرف على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها.

(النوح، 156 و 157، 2004)

وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة "مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال سوروبان" فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة إذ يخدم أهدافها وطبيعتها.

2. عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة (100) طفل الدين يتّعلّمون طريقة سوروبان اختبروا بطريقة عشوائية من بعض أكاديميات مدينة سعيدة. وتتوزع عينة الدراسة الأساسية حسب الخصائص التالية:

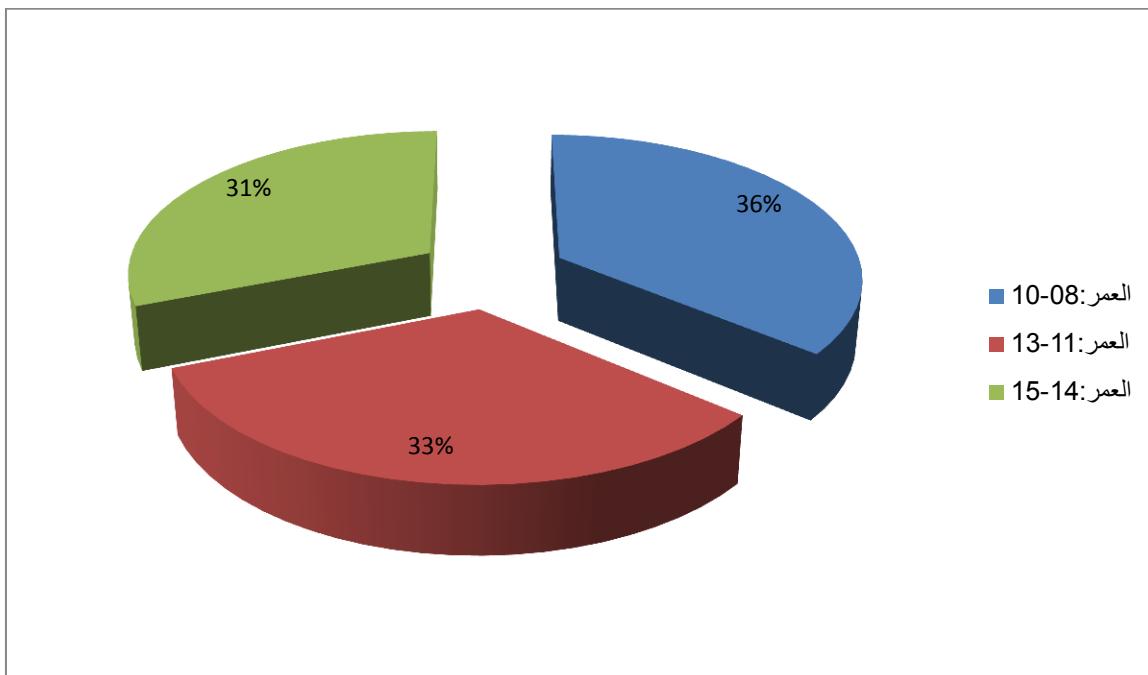
1.2 حسب العمر:**الجدول رقم (14) بين توزيع عينة الدراسة حسب العمر**

النسبة	التكرار	العمر
%36	36	10-08
%33	33	13-11
%31	31	15-14
%100	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم(14) الخاص بعينة الدراسة أن الأطفال البالغين من العمر (10-08) سنة بلغت نسبتهم (%36) وقدر عددهم بـ(36) طفل في حين بلغت نسبة الأطفال البالغين من (13-11) سنة نسبة (%33) بمعنى(33) طفل وبلغت نسبة الأطفال البالغين من العمر (14-15) سنة نسبة (%31) بمعنى(31) طفل.

نستنتج أن فئة عينة الدراسة التي يتراوح أعمارهم من (10 إلى 08) هي أكبر فئة وهي تمثل أطفال الصغار ثم تليها فئة من (11 إلى 13) وهي تمثل أطفال متوسطين ثم تليها فئة (14 إلى 15) سنة تمثل أطفال كبار جاءت بنسبة قليلة.

و يمثل هذا المتغير وفق دائرة نسبية



الشكل رقم (03) يبيّن توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

2.2 حسب الجنس:

الجدول رقم (15) بين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

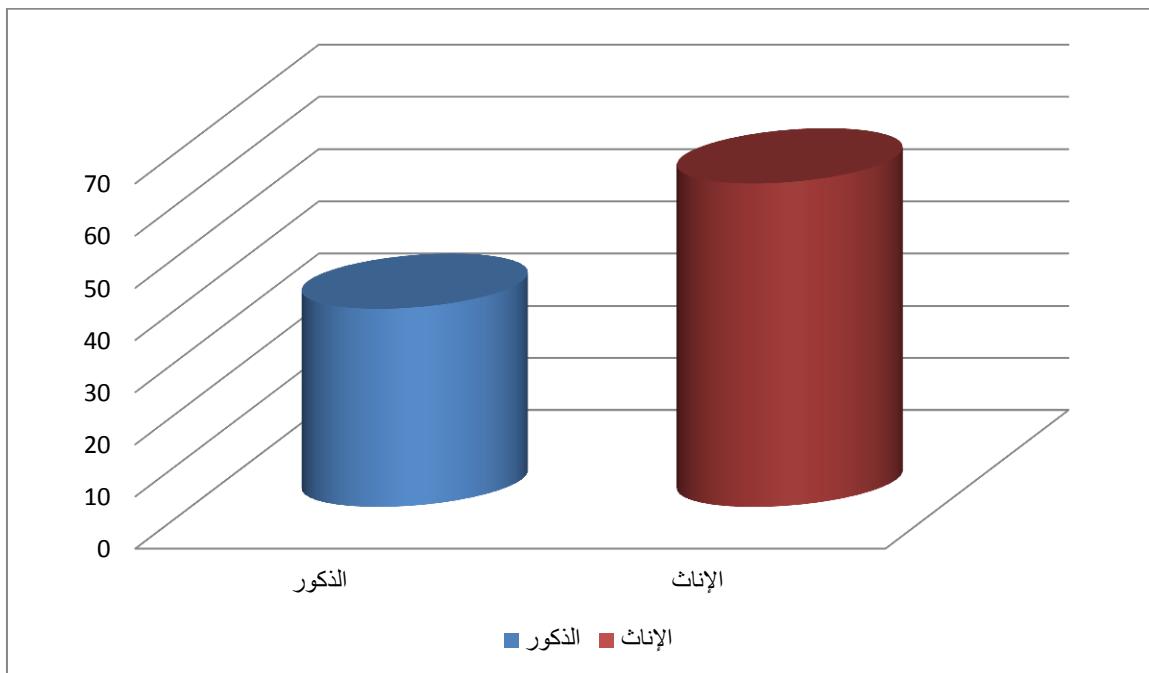
الجنس	النكرار	النسبة المئوية
ذكور	38	%38
إناث	62	%62
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الخاص بعينة الدراسة الأساسية أن نسبة الإناث بلغت

وقدر عددهم بـ(62) طفل، ونسبة الذكور قدرت بـ(%38) بمعنى (38) طفل.

نستنتج أن غالبية عينة الدراسة الأساسية من الجنس إناث فهي تفوق نسبة الذكور.

و يمثل هذا المتغير وفق مخطط أعمدة بيانية كالتالي:



الشكل رقم(04) مخطط أعمدة بيانية لعينة الدراسة حسب متغير الجنس

3. أداتا الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقاييسين يقيسان متغيرين الدراسة وبعد تقدير خصائصهما السيكومترية قام الباحث بإجراء تعديلات على الأداتين بعد حساب معامل الارتباط بيرسون للأداة اليقظة العقلية والسيطرة الإنتباهية فأصبحا في صورتهما النهائية كما يلي:

1. الوصف النهائي لأداتي الدراسة:

1.1.3 الوصف النهائي للأداة اليقظة العقلية:

الجزء الأول: يحتوي على التعليمية ذكر فيه الباحث عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة عن الفقرات الأداة وتأكيد على استخدام النتائج في أغراض علمية فقط.

الجزء الثاني: البيانات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة والتي ذكر فيها العمر وفق المجال المفتوح والجنس (ذكور، إناث).

الجزء الثالث: فقرات الأداة التي تتألف من (28) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي كالتالي:

- بعد الأول الملاحظة ويمثل الفقرات من [1 إلى 4]
- بعد الثاني الوصف ويمثل الفقرات من [5 إلى 10]
- بعد الثالث المشاركة و يمثل الفقرات من [11 إلى 15]
- بعد الرابع اليقظة الواحدة و يمثل الفقرات من [16 إلى 20]
- بعد الخامس عدم إصدار الأحكام و يمثل الفقرات من [21 إلى 25]
- بعد السادس الفاعلية و يمثل الفقرات من [26 إلى 28]

والتي جاءت كلها بصفة موجبة واعتمد الباحث السلم ثلاثي الأبعاد (أبدا، أحيانا، دائما).

3.1.2 الوصف النهائي لأداة السيطرة الإنsembلاية:

الجزء الأول: يحتوي على التعليمية ذكر فيه الباحث عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة عن فقرات الأداة وتأكيد على استخدام النتائج في أغراض علمية فقط.

الجزء الثاني: البيانات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة والتي ذكر فيها العمر وفق المجال المفتوح والجنس (ذكور، إناث).

الجزء الثالث: فقرات الأداة السيطرة الإنsembلاية التي تتألف من (27) فقرة موزعة على (2) أبعاد و هي كالتالي:

- بعد الأول التركيز الإنsembلاي و يمثل الفقرات من [1 إلى 10]
- بعد الثاني التحول الإنsembلاي و يمثل الفقرات من [11 إلى 27]

و جاءت كل الفقرات بصفة موجبة واستخدم الباحث سلم ثلاثي البدائل (تنطبق عليا نادرا، تنطبق عليا أحيانا، تنطبق عليا دائما).

4. إجراءات التطبيق:

بعد التأكد من صدق وثبات الأداتين وصلاحيتهما لاستخدام قام الباحث بتحضير الأداتين وتوزيعهما على عينة الدراسة (أطفال السوروبيان) بأكاديميات مدينة سعيدة وقدر

عدهم (118) طفل الذين يتعلمون السوروبيان وبعد الالقاء بالعينة قام الباحث بشرح التعليمات المرتبطة بالأداتين وتوضيح طريقة الإجابة وحثهم على الإجابة على جميع فقرات الأداتين دون استثناء وبأنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والتأكد على الإجابة على البيانات الشخصية التي يحتاجها الباحث، وبعد استرجاع الاستبيانات قام الباحث بتفحصها وإبقاء على المميز منها مع استبعاد الأدوات ذات الإجابة الناقصة و تم الإبقاء على (100) استبيان بعد الفحص وقام الباحث بتقييم النتائج المتحصل عليها وتمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية "spss" بنسخته (2021) من خلال إتباع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي ستأتي تفصيلها في الفصل الموالي.

5. الأساليب الإحصائية المستعملة:

من أجل تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة أداة الدراسة إعتمد الباحث في معالجتها إحصائياً على البرنامج "spss" بنسخته (2021) بتوظيف الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون.
- معمل ألفا كرونباخ.
- النسبة المئوية.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.
- اختبار "لفين".
- الانحدار الخطى المتعدد.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم التطرق إلى عناصر الدراسة الاستطلاعية والأساسية والمتمثلة في طبيعة اختيار العينة ووصف الأداة ومنهج الدراسة ثم إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وعرض مختصر لأساليب الإحصائية المستخدمة على أن يتم عرض ما توصل إليه من نتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة في الفصل المولى.

عرض نتائج الدراسة

ومناقشتها

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

أولاً: عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتيجة التساؤل الأول

2. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية

3. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية

4. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بالسيطرة الإنتباهية

5. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بالسيطرة الإنتباهية

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة نتيجة التساؤل الأول

2. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية

3. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية

4. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بالسيطرة الإنتباهية

5. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بالسيطرة الإنتباهية

الاستنتاج العام

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج والتساؤلات والفرضيات من خلال التحليل الإحصائي لأسئلة الدراسة وفرضياتها بعدما تم معالجة البيانات للتحقق من صحة فروض الدراسة ومناقشتها نتائجها وتعليق عليها وطرح مجموعة من التوصيات والمقترحات متبعاً الخطوات التالية:

- التذكير بنص كل فرضية.
- وضع جدول يعرض نتيجة كل فرضية.
- مناقشة نتيجة كل فرضية.

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1. عرض نتيجة التساؤل الأول:

التي تنص: ما مدى مساهمة اليقظة العقلية في التبؤ بالسيطرة الإنتحارية لدى أطفال السوروبيان؟

للإجابة عن التساؤل تم الاعتماد على طريقة:

الانحدار الخطي المتعدد وتم الحصول على البيانات الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يبين نتائج تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Régression)
باستخدام طريقة Entrée للتأكد من مدى مساهمة اليقظة وأبعادها في التنبؤ بالسيطرة الإنباهية "درجة الكلية"

المتغير التابع	الطريقة	معامل "R"	معامل التحديد R^2	المعنوية	قيمة معنوية sig	قيمة "t"	معامل الانحدار المعياري	معامل الانحدار B	معامل الانحدار	المتغير المستقلة	معامل الانحدار	معامل الانحدار	قيمة معنوية sig
السيطرة الإنباهية	Entrée	0.60	0.36	0.60	ثابت الانحدار	1.90	6.68	12.72					
					بعد الملاحظة	1.50	0.39	0.60					
					بعد الوصف	3.23	0.31	1.02					
					بعد المشاركة	1.36	0.34	0.46					
					بعد اليقظة الواحدة	2.40	0.33	0.80					
					بعد عدم إصدار الأحكام	2.36	0.32	0.76					
					بعد الفاعلية	2.50	0.42	1.05					

يتبيّن من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الإرتباط المتعدد "R" بلغ (0.60) بينما بلغ معامل التحديد (0.36) بقيمة معنوية sig(0.00) ومن هنا يمكن القول أن المتغير المستقل "اليقظة العقلية" يعد مؤشراً هاماً في تفسير السيطرة الإنباهية بما أنه استطاع أن يفسر(36%) على مستوى العينة في حين أن (64%) تعزى لعوامل أخرى.

وللانتقال من الفحص العام للنموذج إلى الفحص التفصيلي تم معاينة مساهمة اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة ،الوصف،المشاركة ،عدم إصدار الأحكام ،اليقظة الواحدة والفاعلية) في التنبؤ بالمتغير التابع "السيطرة الإنباهية" ببعديه (التركيز الإنباهـي والتـحول الإنـباـهـي) عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري "A" عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري "B".

[Unstandardized Partial regression coefficient ومعامل الانحدار المعياري Standardized Regression Coefficient بيتا والجزء الثاني من الجدول يوضح

ذلك:

حيث يظهر معاملات الإرتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري Béta (الدرجة المعيارية)، ونجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية لدى أطفال السوروبيان، إذ قدرت قيم "B" لأبعاد كل من: الوصف بـ(1.02) عند مستوى الدلالة (0.00)، وبعد اليقظة الواحدة بـ(0.80) عند مستوى الدلالة (0.01)، وبعد عدم إصدار الأحكام بـ(0.76) عند مستوى الدلالة (0.02)، وبعد الفاعلية بـ(1.05) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة أصغر من (0.05)، ما يعني وجود مساهمة لمتغير اليقظة العقلية على مستوى أبعاد الأربعة في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

في حين، بلغت قيمة "B" لكل من بعد الملاحظة (0.60) عند مستوى الدلالة (0.13)، وبعد المشاركة بـ(0.46) عند مستوى الدلالة (0.17) وهما بقيمتين أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود أي مساهمة لهذين البعدين في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

على أساس ما سبق، يمكن كتابة معادلة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية كما يلي:

$$\text{السيطرة الإنثاباهية} = 12.726 + (1.02) \times \text{الوصف} + (0.80) \times \text{اليقظة الواحدة} + (0.76) \times \text{عدم إصدار الأحكام} + (1.05) \times \text{الفاعلية}.$$

الجدول رقم (17) يبين نتائج تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression)

باستخدام طريقة Enter للتأكد من مدى مساهمة اليقظة وأبعادها في التنبؤ بالسيطرة

الإنتباهية "بعد التركيز الإنتباهي"

المتغير التابع	الطريقة	معامل "R"	معامل التحديد R^2	المعنوية	المتغير المستقلة	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري	قيمة ت	قيمة sig
السيطرة الإنتباهية	Entrée	0.52	0.27	0.00	ثابت الانحدار	2.70	3.37	0.80	0.42
					بعد الملاحظة	0.26	0.20	1.29	0.20
					بعد الوصف	0.42	0.16	2.64	0.01
					بعد المشاركة	0.14	0.17	0.86	0.39
					بعد اليقظة الواحدة	0.38	0.16	2.30	0.02
					بعد عدم إصدار الأحكام	0.34	0.16	2.08	0.04
					بعد الفاعلية	0.35	0.21	1.65	0.10

يتبيّن من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الإرتباط المتعدد "R" بلغ (0.52) بينما بلغ معامل التحديد (0.27) بقيمة معنوية sig (0.00)، ومن هنا يمكن القول أن المتغير المستقل "اليقظة العقلية" يعد مؤشراً هاماً في تفسير السيطرة الإنتباهية بما أنه استطاع أن يفسر (27%) على مستوى العينة في حين أن (73%) تعزى لعوامل أخرى.

وللانتقال من الفحص العام للنموذج إلى الفحص التفصيلي نتم معالجة مساهمة اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة، الوصف، المشاركة، عدم إصدار الأحكام، اليقظة الواحدة

والفاعلية) في التنبؤ بالمتغير التابع "السيطرة الإنثاباهية" ببعديه (التركيز الإنثاباهي، والتحول الإنثاباهي) عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري المعياري "A" [Unstandardized Partial regression coefficient] ومعامل الانحدار المعياري Standardized Regression Coefficient ذلك:

حيث يظهر معاملات الإرتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري Béta (الدرجة المعيارية)، نجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية لدى أطفال السوروبيان، إذ قدرت قيم "B" لأبعاد كل من: الوصف بـ(0.42) عند مستوى الدلالة (0.01)، وبعد اليقظة الواحدة بـ(0.38) عند مستوى الدلالة (0.02)، وبعد عدم إصدار الأحكام بـ(0.34) عند مستوى الدلالة (0.04)، وهي قيمة أصغر من (0.05)، ما يعني وجود مساهمة لمتغير اليقظة العقلية على مستوى أبعاده الثلاثة في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

في حين، بلغت قيم "B" لكل من بعد الملاحظة بـ(0.26) عند مستوى الدلالة (0.20) وبعد المشاركة بـ(0.14) عند مستوى الدلالة (0.39)، وبعد الفاعلية بـ(0.35) عند مستوى الدلالة (0.10) وما يزيد عن (0.05) ما يعني عدم وجود أي مساهمة لهذه الأبعاد في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

على أساس ما سبق، يمكن كتابة معادلة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية كما يلي:

$$\begin{aligned} \text{السيطرة الإنثاباهية} = & 2.706 + (0.42) \times \text{الوصف} + (0.38) \times \text{اليقظة الواحدة} + \\ & (0.34) \times \text{عدم إصدار الأحكام} \end{aligned}$$

الجدول رقم (18) يبين نتائج تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Régression)

باستخدام طريقة Enter للتأكد من مدى مساهمة اليقظة وأبعادها في التنبؤ بالسيطرة

الإنتباهية "بعد التحول الإنتباهي"

القيمة المعنوية sig	قيمة "ت"	معامل الانحدار المعياري	معامل الانحدار "B"	المتغيرات المستقلة	القيمة المعنوية	معامل التحديد R^2	معامل "ر"	الطريقة	المتغير التابع
0.02	2.28	4.38	10.01	ثابت الانحدار	0.00	0.31	0.55	Entrée	السيطرة الإنتباهية
0.19	1.29	0.26	0.34	بعد الملاحظة					
0.00	2.88	0.20	0.60	بعد الوصف					
0.16	1.41	0.22	0.31	بعد المشاركة					
0.06	1.88	0.21	0.41	بعد اليقظة الواحدة					
0.04	1.99	0.21	0.42	بعد عدم إصدار الأحكام					
0.01	2.54	0.27	0.70	بعد الفاعلية					

يتبيّن من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الإرتباط المتعدد "ر" بلغ (0.55) بينما بلغ معامل التحديد (0.31) بقيمة معنوية sig(0.00)، ومن هنا يمكن القول أن المتغير المستقل "اليقظة العقلية" يعد مؤشراً هاماً في تقسيم السيطرة الإنتباهية بما أنه استطاع أن يفسر (31%) على مستوى العينة في حين أن (69%) تعزى لعوامل أخرى.

وللانتقال من الفحص العام للنموذج إلى الفحص التفصيلي تتم معاينة مساهمة اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة، الوصف، المشاركة، عدم إصدار الأحكام، اليقظة الواحدة

والفاعلية) في التنبؤ بالمتغير التابع "السيطرة الإنثاباهية" ببعديه (التركيز الإنثاباهي، والتحول الإنثاباهي) عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري A Unstandardized Standardized [ومعامل الانحدار المعياري Partial regression coefficient Regression Coefficient بيتا والجزء الثاني من الجدول يوضح ذلك:

حيث يظهر معاملات الإرتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري Béta (الدرجة المعيارية)، ونجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية لدى أطفال السوروبيان، إذ قدرت قيم "B" لأبعاد كل من: الوصف بـ(0.60) عند مستوى الدلالة (0.00)، وبعد عدم إصدار الأحكام بـ(0.42) عند مستوى الدلالة (0.04)، وبعد الفاعلية بـ(0.70) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي قيم أصغر من (0.05)، ما يعني وجود مساهمة لمتغير اليقظة العقلية على مستوى أبعاده الثلاثة في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

في حين، بلغت قيم "B" لكل من بعد الملاحظة بـ(0.34) عند مستوى الدلالة (0.19) وبعد المشاركة بـ(0.31) عند مستوى الدلالة بـ(0.16)، وبعد اليقظة الواحدة بـ(0.41) عند مستوى الدلالة (0.06) وهما بقيم أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود أي مساهمة لهذه الأبعاد في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية.

على أساس ما سبق، يمكن كتابة معادلة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنثاباهية كما يلي:

$$\text{السيطرة الإنثاباهية} = 10.019 + 0.60 \times \text{الوصف} + 0.42 \times \text{عدم إصدار الأحكام} + 0.70 \times \text{الفاعلية}.$$

2. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بـأداة اليقظة العقلية:

نصت الفرضية الأولى على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).

الجدول رقم (19) يبين نتيجة اختبار "ت" لدلالة الفروق في اليقظة العقلية بأبعادها

بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس)

مجال الثقة 95		اختبار "ت"				اختبار لفين		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الأبعاد	الجنس
infer ieur	supé rieur e	المتوسط ات	Sig	درجة الحرية add	قيمة "ت"	القيمة المعنوية sig	قيمة F					
-0.41	0.74	0.16	0.57	98	0.56	0.22	1.47	1.26 1.49	8.55 0.38	38 62	الملحوظة	ذكور إناث
-0.56	0.89	0.16	0.65	98	0.44	0.07	3.34	1.42 1.97	13.42 13.52	38 62		ذكور إناث
-0.74	0.70	0.01	0.96	98	-0.04	0.97	0.01	1.78 1.75	10.57 10.59	38 62	المشاركة	ذكور إناث
-0.31	1.68	0.99	0.00	98	2.89	0.44	0.57	1.69 1.66	12.07 11.08	38 62		ذكور إناث
-0.14	1.33	0.59	0.11	98	1.58	0.08	2.99	1.64 1.91	10.96 10.27	38 62	عدم اصدار الأحكام	ذكور إناث
-0.54	0.54	0.00	1.00	98	0.00	0.35	0.85	1.22 1.38	6.50 6.50	38 62		ذكور إناث
-0.17	3.98	1.90	0.07	98	1.81	0.12	2.42	4.16 5.58	62.00 60.09	38 62	الدرجة الكلية	ذكور إناث

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (8.55) وانحراف معياري قدره (1.26)، وعدد الإناث قدر بـ(62)، بمتوسط حسابي للإناث قدره (0.38) وانحراف معياري للإناث قدره (1.49)، وتوضح قيمة اختبار "لفين" لـ

أن قيمة "ف" (1.47)، والقيمة المعنوية تساوي (0.22) ،والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (0.56) عند درجة الحرية (98) ،وأن قيمة sig تساوي (0.57) ،ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،ويؤكد مجال الثقة (95%) المنحصر قيمة بين (0.41،-0.74) وأنه يحتوي على الصفر فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية الخاص ببعد الملاحظة بين أطفال السوروبيان (تعزي لمتغير الجنس)، ويؤكد لها فارق متوسطين (0.16).

إذن بالنسبة لبعد الوصف فعدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (13.42) وانحراف معياري قدره (1.42)، وعدد الإناث قدر بـ(62) ، بمتوسط حسابي للإناث قدره (13.52) وانحراف معياري للإناث قدره (1.97)، وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (3.34)، والقيمة المعنوية تساوي (0.07) ،والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإإناث ، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (0.44) عند درجة الحرية (98) ،وأن قيمة sig تساوي (0.65) ،ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،ويؤكد مجال الثقة (95%) المنحصر قيمة بين (0.56،-0.89) والملاحظ أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية الخاص ببعد الوصف بين أطفال السوروبيان (تعزي لمتغير الجنس)، ويؤكد لها فارق متوسطين (0.16).

إذن بالنسبة لبعد المشاركة فعدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (10.57) وانحراف معياري قدره (1.78)، وعدد الإناث قدر بـ(62) ، بمتوسط حسابي للإناث قدره (10.59) و انحراف معياري للإناث قدره (1.75)، وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (1.01)، والقيمة المعنوية تساوي (0.97) ،والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإإناث ، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من

الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (0.04) عند درجة الحرية (98)، وأن قيمة sig تساوي (0.96)، ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ويؤكد مجال الثقة (%) المنحصر قيمة بين (0.70، -0.74) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقطة العقلية الخاص ببعد الملاحظة بين أطفال السوروبيان (تعزى لمتغير الجنس)، والدليل قيمة فارق متوسطين (0.01).

إذن بالنسبة لبعد اليقطة الواحدة، يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (13.07) وانحراف معياري قدره (1.69)، وعدد الإناث قدر بـ(62)، بمتوسط حسابي للإناث قدره (11.08) وانحراف معياري للإناث قدره (1.66)، وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (0.57)، والقيمة المعنوية تساوي (0.44)، والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (2.89) عند درجة الحرية (98)، وأن قيمة sig تساوي (0.00)، ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ويؤكد مجال الثقة (%) المنحصر قيمة بين (1.68، -0.31) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقطة العقلية الخاص ببعد اليقطة الواحدة بين أطفال السوروبيان (تعزى لمتغير الجنس)، والدليل قيمة فارق متوسطين (0.99).

إذن بالنسبة لبعد عدم إصدار الأحكام، يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (10.96) وانحراف معياري قدره (1.64)، وعدد الإناث قدر بـ(62)، بمتوسط حسابي للإناث قدره (10.27) وانحراف معياري للإناث قدره (1.91)، وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (2.99)، والقيمة المعنوية تساوي (0.08)، والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (1.58) عند درجة الحرية (98)، وأن قيمة sig

تساوي (0.11) ،ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،ويؤكد مجال الثقة (%95) المنحصر قيمة بين (0.14 - 1.33) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد عدم إصدار الأحكام بين أطفال السوروبيان (تعزي لمتغير الجنس) ،والدليل قيمة فارق متوسطين (0.59).

إذن بالنسبة لبعد الفاعلية ،يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (6.50) وانحراف معياري قدره (1.22)، وعدد الإناث قدر بـ(62)، بمتوسط حسابي للإناث قدره (6.50) وانحراف معياري للإناث قدره (1.38)، وتوضح قيمة اختبار "فين" أن قيمة "ف" (0.85)، والقيمة المعنوية تساوي (0.35) ،والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث ،مما يتتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبيّن أن قيمة "ت" تساوي (0.00) عند درجة الحرية (98) ،وأن قيمة sig تساوي (1.00) ،ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،ويؤكد مجال الثقة (%95) المنحصر قيمة بين (0.54 - 0.54) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد الفاعلية بين أطفال السوروبيان (تعزي لمتغير الجنس) ،والدليل قيمة فارق متوسطين (0.00).

إذن بالنسبة لدرجة الكلية ،يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38)، بمتوسط حسابي قدره (62.00) وانحراف معياري قدره (4.16)، وعدد الإناث قدر بـ(62)، بمتوسط حسابي للإناث قدره (60.09) وانحراف معياري للإناث قدره (5.58)، وتوضح قيمة اختبار "فين" أن قيمة "ف" (2.42)، والقيمة المعنوية تساوي (0.12) ،والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث ،مما يتتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبيّن أن قيمة "ت" تساوي (1.81) عند درجة الحرية (98) ،وأن قيمة sig تساوي (0.07) ،ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،ويؤكد مجال الثقة (%95) المنحصر قيمة بين (3.98 - 0.17) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية الخاصة بالدرجة الكلية بين أطفال السوروبيان (تعزى لمتغير الجنس)، والدليل قيمة فارق متوسطين (1.90).

3. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية :

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر).

ولمعالجة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين "anova" نظراً لوفرة المبررات التالية:

- يستخدم تحليل التباين إذا زاد عدد المتغيرات عن اثنين.
- يستخدم في الكشف عن مدى تجانس العينات ومدى انتسابها إلى أصل واحد أو أصول متعددة.
- تحليل التباين يصلح في حالة متغيرين أو أكثر وهو ما يسمى أيضاً بالقيمة الفائية.(لخفاجي وحميد،2015، 181).

الجدول رقم (20) يبين نتيجة اختبار تحليل التباين لقياس دلالة الفروق في اليقظة العقلية بأبعادها بين أطفال السور وبيان تعزى (للعمر)

مستوى الدلالة	sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الأبعاد
0.05	0.89	0.11	0.222	2	0.44	بين المجموعات	الملاحظة
			2.024	97	196.750	داخل المجموعات	
	0.11	2.222	6.87	2	13.74	بين المجموعات	الوصف
			3.093	97	300.017	داخل المجموعات	
	0.70	0.352	1.103	2	2.206	بين المجموعات	المشاركة
			3.134	97	303.984	داخل المجموعات	
	0.68	0.376	1.148	2	2.296	بين المجموعات	اليقظة
			3.057	97	296.544	داخل المجموعات	
	0.95	0.042	0.145	2	0.290	بين المجموعات	عدم إصدار الأحكام
			3.430	97	332.710	داخل المجموعات	
	0.94	0.053	0.094	2	0.18	بين المجموعات	الفاعلية
			1.782	97	172.813	داخل المجموعات	
	0.77	0.250	6.733	2	13.465	بين المجموعات	الدرجة
			26.941	97	2613.295	داخل	

						المجموعات	الكلية
--	--	--	--	--	--	-----------	--------

من خلال الجدول رقم (20) الخاص ببعد الملاحظة قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (0.44) وداخل المجموعات يساوي (196.750) بدرجة حرية تساوي (97) ومتسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(0.22) و داخل المجموعات (2.024) ، وأن قيمة "ف" (0.11) بقيمة معنوية (0.89) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة، في بعد الملاحظة تعزى (للعمر).

إذن بالنسبة لبعد الخاص بالوصف قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (13.74) وداخل المجموعات يساوي (300.017) بدرجة حرية تساوي (97) ومتسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(6.87)، وداخل المجموعات (3.093)، وأن قيمة "ف" (2.22) بقيمة معنوية (0.11) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في بعد الوصف.

إذن بالنسبة لبعد المشاركة قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (2.206) وداخل المجموعات يساوي (303.98) بدرجة حرية تساوي (97) ومتسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(1.103)، وداخل المجموعات (3.134)، وأن قيمة "ف" (0.35)، بقيمة معنوية (0.70) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة، في بعد المشاركة تعزى (للعمر).

إذن بالنسبة لبعد اليقظة الواحدة قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (2.296) وداخل المجموعات يساوي (296.54)، بدرجة حرية تساوي (97) ومتسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(1.14)، وداخل المجموعات (3.057)، وأن قيمة "ف" (0.37) بقيمة معنوية (0.68) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في بعد اليقظة الواحدة.

إذن بالنسبة لبعد عدم إصدار الأحكام قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (0.29) وداخل المجموعات يساوي (332.71) بدرجة حرية تساوي (97) ومتوسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(0.145) وداخل المجموعات (3.430)، وأن قيمة "ف" (0.04) بقيمة معنوية (0.95) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة، في بعد عدم إصدار الأحكام تعزى (العمر).

إذن بالنسبة لبعد الفاعلية قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (0.18) وداخل المجموعات يساوي (172.813) بدرجة حرية تساوي (97)، ومتوسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(0.094) وداخل المجموعات (1.782)، وأن قيمة "ف" (0.053) بقيمة معنوية (0.94) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في بعد الفاعلية تعزى (العمر).

إذن بالنسبة لدرجة الكلية قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (13.465) وداخل المجموعات يساوي (2613.295) بدرجة حرية تساوي (97)، ومتوسط مربعات بين المجموعات (26.941)، وأن قيمة "ف" (0.250) بقيمة معنوية (0.77) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في الدرجة الكلية تعزى (العمر).

4. عرض نتيجة الفرضية الأولى المتعلقة بأداة السيطرة الإنتباهية :

نصلت الفرضية الأولى على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).

الجدول رقم (21) يبين نتيجة اختبار "ت" لدلاله الفروق في السيطرة الإنتباهية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).

مجال الثقة 95		اختبار "ت"				اختبار لفين		انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الأبعاد	الجنس
inferie ur	sup éri eur e	فارق المتوسط ات	Sig	درجة الحرية add	قيمة ت	القيمة المعنوية sig	قيمة ف					
-0.99	1.5 7	0.29	0.65	98	0.45	0.41	0.68	2.85 3.30	22.63 22.33	38 62	التركيز الإنتباهـي	ذكور إناث
1.83	1.5 8	-0.12	0.88	98	0.14	0.048	4.00	3.46 4.57	37.92 38.04	38 62	التحول الإنتباهـية	ذكور إناث
2.54	2.8 7	0.16	0.90	98	0.12	0.07	3.23	5.50 7.22	60.55 60.38	38 62	الدرجة الكلية	ذكور إناث

من خلال الجدول رقم (21) يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38) بمتوسط حسابي قدره (22.63)، وانحراف معياري قدره (2.85) وعدد إناث قدر بـ(62) بمتوسط حسابي للإناث قدره (22.33) وانحراف معياري للإناث قدره (3.30) وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (0.68) والقيمة المعنوية تساوي (0.41) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإإناث مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبيّن أن قيمة "ت" تساوي (0.45) عند درجة الحرية (98) وأن قيمة sig تساوي (0.65) ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ويؤكد مجال الثقة (%)95 المنحصر قيمة بين (-0.99 ، 1.57) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنثاباهية الخاص ببعد التركيز الإنثاباهي بين أطفال السوروبيان تعزى للمتغير (الجنس) و دليل قيمة فارق المتوسطين (0.29).

إذن بالنسبة لبعد التحول الإنثاباهي، يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38) بمتوسط حسابي قدره (37.92)، وانحراف معياري قدره (3.46) وعدد إناث قدر بـ(62) بمتوسط حسابي للإناث قدره (4.57) وانحراف معياري للإناث قدره (4.04) وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (4.00) والقيمة المعنوية تساوي (0.05) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (-0.14) عند درجة الحرية (98) وأن قيمة sig تساوي (0.88) ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبؤكد مجال الثقة (%95) المنحصر قيمة بين (1.58 - 1.83) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنثاباهية الخاص ببعد التركيز الإنثاباهي بين أطفال السوروبيان (تعزى لمتغير الجنس) و دليل قيمة فارق المتوسطين (0.12).

إذن بالنسبة لدرجة الكلية، يتضح أن عدد الذكور قدر بـ(38) بمتوسط حسابي قدره (60.55)، وانحراف معياري قدره (5.50) وعدد إناث قدر بـ(62) بمتوسط حسابي للإناث قدره (60.38) وانحراف معياري للإناث قدره (7.22) وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (3.23) والقيمة المعنوية تساوي (0.07) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه يوجد تجانس بين الذكور والإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (0.12) عند درجة الحرية (98) وأن قيمة sig تساوي (0.90) ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبؤكد مجال الثقة (%95) المنحصر قيمة بين (2.54 - 2.87) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في السيطرة الإنثاباهية الخاص ببعد التركيز الإنثاباهي بين أطفال السوروبيان (تعزى لمتغير الجنس) ودليل قيمة فارق المتوسطين (0.16).

5. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة السيطرة الإنثاباهية:

تتص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في السيطرة الإنثاباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر).

الجدول رقم (22) يبين نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دالة الفروق في السيطرة الإنثاباهية بأبعادها بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر)

مستوى الدلالة	Sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
0.05	0.22	1.501	14.567	2	29.135	بين المجموعات	التركيز الانثاباهي
			9.707	97	941.615	داخل المجموعات	
	0.682	0.384	6.756	2	13.512	بين المجموعات	التحول الانثاباهي
			17.593	97	1706.488	داخل المجموعات	
	0.44	0.812	35.471	2	70.943	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			43.668	97	4235.80	داخل المجموعات	

من خلال الجدول رقم (22) الخاص ببعد التركيز الإنثاباهي قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (29.13) وداخل المجموعات يساوي (941.61) بدرجة حرية تساوي (97) ومتوسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(14.56) وداخل المجموعات قدر بـ(9.70) وأن قيمة "ف" (1.50) بقيمة معنوية (0.22) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في بعد التركيز الإنثاباهي تعزى (العمر).

إذن بالنسبة لبعد الخاص وبعد التحول الإنباهي قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (13.51) وداخل المجموعات يساوي (1706.48) ، بدرجة حرية تساوي (97) ومتوسط المربعات بين المجموعات قدر بـ(6.75) وداخل المجموعات قدر بـ(17.59) وأن قيمة "ف" (0.38) بقيمة معنوية (0.68) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في البعد التحول الإنباهي تعزى (للعمر).

إذن بالنسبة لدرجة الكلية ، قيمة مجموع المربعات بين المجموعات يساوي (70.94) و داخل المجموعات يساوي (4235.80) بدرجة حرية تساوي (97) ، ومتوسط مربعات بين المجموعات قدر بـ(35.47) ، وداخل المجموعات قدر بـ(43.66) وأن قيمة "ف" (0.81) بقيمة معنوية (0.44) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال في المجموعات الثلاثة في الدرجة الكلية للأبعاد تعزى (للعمر).

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:**1. مناقشة نتيجة التساؤل الأول:**

جاءت نتيجة التساؤل الرئيسي: أن مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان مرتفعة على بعض أبعاد الإستبيان ويعزو الباحث هذا الارتفاع نتيجة للاستجابة أفراد العينة للأبعاد (بعد الوصف، بعد اليقظة الواحدة، بعد عدم إصدار الأحكام، بعد الفاعلية) وفيما يلي توضيح ذلك:

1.1. بعد الوصف:

حصل على الدرجة المرتفعة في درجة مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان، تفسيراً لمساهمة نتائج بعد الوصف في القدرة على التركيز الدقيق في التفاصيل السوروبيان مع تعزيز الحسي للمثيرات مثل ملاحظة الأفكار والأحساس الجسدية مع القدرة على تنمية القدرات الانتباه التفصيلي، وكذلك علاقة الوصف بالذاكرة العاملة البصرية والمكانية، وهذا ما أكدته بعد الوصف في اليقظة العقلية توافقاً كبيراً مع متطلبات المعرفية والتركيزية لتعلم السوروبيان مما يفسر نتائجه في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

1.2. بعد اليقظة الواحدة:

تفسير مساهمة بعد اليقظة الواحدة بعد طرق منها التركيز الأحادي المطلوب تركيزاً مكثفاً على مهمة واحدة في كل مرة هذا النوع من التركيز يتتوافق مباشرة مع اليقظة الواحدة الذي يدعم القدرة على الحفاظ على وعي، مع القدرة على تنمية مهارة الانتباه المستخدم أي كلما زادت درجة اليقظة الواحدة لديه يؤدي إلى أداء أفضل في الحساب وقدرة على التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية، كما للتدريب العملي على تجاهل المشتتات والعودة إلى المهمة الأساسية يعزز السيطرة على الانتباه، مما يظهر أن طبيعة تدريب السوروبيان نفسها تشجع على تنمية المكونات الأساسية للإنتباه، مما يؤدي إلى مساهمة هذا البعد مساهمة كبيرة في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى الأطفال الذين يتعلمون السوروبيان.

3.1 بعد عدم إصدار الأحكام:

يمكن تفسير مساهمة بعد عدم إصدار الأحكام في القدرة على التعامل مع الأخطاء خاصة في المرحلة الأولى من التعلم وخلال تطور مراحل تدريبه فإنه يصبح أكثر قدرة على تصحيح الأخطاء والاستمرار في المحاولة مما يتواافق مع مفهوم عدم إصدار الأحكام، ويقلل الفرق المرتبط بالأداء بالأطفال الذين يظهرون درجة عالية من إصدار الأحكام يكونوا أقل عرضة للقلق عند مواجهة المهام الصعبة، مما يساعد بعد عدم إصدار الأحكام على التركيز على العملية بدلاً من النتيجة فهو يسمح لهم بالبقاء منخرطين بشكل كامل في تعلم السوروبيان مما يعزز السيطرة الإنتباهية ،ويدعم جانب المرونة المعرفية فعندما يرتكب الخطأ فإنه لا يصدر الحكم فيسمح له بالانتقال بسرعة من الخطأ إلى الصحيح ويصبح قادرًا على التعلم بالتجريب عندها يصدرون أحكاماً عن تجاربهم فيصبحون أكثر قدرة على التعلم من التجارب الموضوعية مما يمكنهم من تحليل الخطأ كفرصة للتعلم ،في جوهر الأمر فإن مساهمة بعد عدم إصدار الأحكام لدى أطفال السوروبيان يشير إلى أنهم قد طوروا قدراتهم على مواجهة التحديات والأخطاء ، مما يقلل من التشتت العاطفي ويعزز قدرتهم على الحفاظ على التركيز وتوجيه انتباهم بفاعلية.

4.1 بعد الفاعلية:

تفسير مساهمة بعد الفاعلية في سياق اليقظة العقلية إلى القدرة على الأداء الأفعال بوعي كامل يساعد على إدراك الخطأ و تصحيحة عند ارتكابه في أداء السوروبيان يضطر الطفل إلى إدراك هذا الخطأ بوعي وتحديد أين يحدث ثم تصحيحة فهذه العملية تتطلب يقظة دائمة كما يسهم هذا البعد بدمج بين الحركة وال فكرة فالسوروبيان يحتاج إلى تزامن كبير بين الحركات الجسدية والعمليات العقلية ويتطلب حضور ذهني كامل وتناغم بين العقل وجسد وهذا ما يعززه بعد الفاعلية لدى أطفال السوروبيان مع إسهامه في تطوير الانتباه التنفيذي والقدرة على التحكم الوعي في الأفعال والاستجابات حيث يتعلم الأطفال كيفية التحكم في انتباهم وتوجيهه نحو المهمة واتخاذ قرارات واعية أثناء الحساب والانتقال من الفعل الآلي

إلى فعل الوعي في البداية تكون حركات السوروبيان آلية بعض الشيء ولكن مع الممارسة يصبح الطفل أكثر وعيًا بكل حركة وتأثيرها على نتيجة هذا التحول من التنفيذ إلى التنفيذ واعي يعكس تطور الفاعلية لديه، فإن طبيعة العملية والتفاعلية لتدريب السوروبيان تتطلب تركيزاً دائماً على الأداء الحالي وإدراكاً للعمليات الداخلية والخارجية، وتفسير مساهمة الفاعلية لدى أطفال السوروبيان في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

ومن بين الدراسات القريبة و المساندة لهذا الطرح نجد:

دراسة (الشلوبي ، 2006) بعنوان مستوى اليقظة العقلية والفطنة الإنتباهية لدى عينة من ممارسين السوروبيان ،من بين أهداف هذه الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية والفطنة الإنتباهية لدى عينة من ممارسين بمدرسة الريان الأهلية بمحافظة الدوادمي بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والفطنة الإنتباهية لديهم ،على عينة قدرت ب(104) متدرجاً على الأداء، فأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية والفطنة الإنتباهية مرتفعاً عند مستوى (0.93). (إبراهيم، 2007، 195).

دراسة (أرندت ، 2010) دور اليقظة العقلية في تعزيز القدرة على التركيز لدى أطفال السوروبيان ، هدفت إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في تحسين القدرة على التحكم في الانتباه والتركيز لدى الأطفال الذين يتعلمون باستخدام السوروبيان ، واكتشاف العلاقة بين الوعي الذهني والانتباه في السياقات التعليمية تكونت عينة الدراسة من تلاميذ الصف السادس(100) تلميذ وأظهرت النتائج أن ممارسة اليقظة العقلية بشكل منتظم أدت إلى رفع مستوى الانتباه في أداء المهام الحسابية، كما أظهرت الدراسة إنخفاضاً في مستوى التشتت والانتباه الموجه. (حازم خضر، 2017)

دراسة (Engle,kane 2012) دور السوروبيان في تنمية الانتباه والتركيز لدى أطفال المتعلمين.

هدفت إلى استكشاف كيف يمكن لتدريس السوروبيان أن يساهم في تعزيز قدرة الأطفال المتعلمين على التركيز والانتباه، أظهرت النتائج أن تعلم السوروبيان يساعد في تحسين قدرة الأطفال على التركيز والانتباه وذلك بفضل الأساليب الحسابية التي تتطلب قدرًا كبيرًا من التدقيق والتركيز واستخلاص نتائج تأثير اليقظة العقلية على تحسين التركيز لدى الأطفال حيث يمكن استخدام تقنيات مثل التأمل أو التنفس العميق لتحسين التركيز الذي يحتاجه الطفل في تعليم السوروبيان. (فوزية عبد الله، 2017، 78)

دراسة (مزيان ،2014) بعنوان أثر تدريب اليقظة العقلية على التحكم الإنفعالي لدى أطفال السوروبيان.

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي لليقظة العقلية على تعزيز التحكم الإنفعالي لدى الأطفال المتدربين على السوروبيان ،تعرف على إذا ما كانت تمارين اليقظة العقلية تؤثر على قدرات الأطفال على الحفاظ على الانتباه والتركيز أثناء استخدام السوروبيان ،لدى أطفال السنة الخامسة وت تكون العينة من (50) تلميذا، فتوصلت إلى النتائج التالية:

الأطفال الذين خضعوا لبرنامج تدريبي لليقظة العقلية أظهروا تحسنا ملحوظا في التحكم الإنفعالي ،التحسين في الأداء الأكاديمي وتعاملاتهم مع المهام المعقدة بعد تطبيق تمارين اليقظة العقلية مقارنة بالأطفال الذين لم يتلقوا تدريبا على اليقظة العقلية. (الجوالدة، 2013، 61)

دراسة(أحلام مهدي، عبد الله2016) بعنوان مستوى تأثير اليقظة العقلية على تحسين التركيز الانتباه لدى أطفال السوروبيان.

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير تقنيات اليقظة العقلية على تحسين قدرة الأطفال على التركيز والانتباه أثناء تعلم السوروبيان ،وتم اختيار العينة من الأطفال الذين يمارسون تقنية السوروبيان وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

مجموعة التجريبية تم تدريبيها على تقنيات اليقظة العقلية.

مجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على تقنية اليقظة، مع قياس مستوى الانتباه والتركيز لديها توصلت النتائج أن لليقظة العقلية دور فعال في تحسين تركيز الانتباه للأطفال أظهرت النتائج استجابات كبيرة ومختلفة خلال تطبيق البرنامج مع توصل إلى أن اليقظة العقلية تحسن قدرات إمكانيات الأطفال على التركيز الإنتباهي. (علي نهلة، 2018) دراسة (زينب محمود، محمد كامل عطي، 2016) التفاعل بين اليقظة العقلية والتحكم الإنتباهي في إطار تعليم السوروبيان للأطفال .

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية وتطوير السيطرة الإنتابهية لدى أطفال الذين يستخدمون السوروبيان، وتعرف على مدى تأثير دمج التقنيات اليقظة العقلية في تحسين قدرة الأطفال على الانتباه والانخراط في الأنشطة التعليمية المعتمدة على السوروبيان لدى عينة من الأطفال بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية على (30) تلميذاً، وجاءت النتائج أن اليقظة العقلية تعزز من قدرة الأطفال على تحديد الأولويات الإنتابهية وتوجيههم نحو المهام المهمة مما يساعدهم في تقليل الانحرافات والتركيز لفترات أطول، وبما أن السوروبيان يعتمد بشكل كبير على الانتباه المركز أثناء تعلم العمليات الحسابية فإنه يسهم في تعزيز قدرة الأطفال على السيطرة الإنتابهية خلال التعلم. (الزغلول، 2014)

دراسة (الغامدي، 2018) بعنوان الوعي الذاتي في تعزيز الانتباه لدى أطفال المتعلمين بواسطة السوروبيان.

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الوعي الذاتي (جزء من اليقظة العقلية) في تحسين السيطرة الإنتابهية لدى الأطفال ،تم تركيز على فئة الأطفال الذين يتعلمون السوروبيان و كيف يمكن لزيادة الوعي الذاتي أن يؤثر على قدرتهم في إدارة انتباهم بشكل أفضل ،توصلت النتائج دراسة الغامدي أن الأطفال الذين طوروا وعيهم الذاتي من خلال التمارين اليقظة العقلية مثل السوروبيان أظهروا القدرة على التحكم في الانتباه ،كما أكدت الدراسة على أن اليقظة العقلية كانت متتبلاً قوياً لتحسين السيطرة الإنتابهية لدى هؤلاء الأطفال. (الشمرى، 2009).

دراسة (Sorensen, 2018) اليقظة العقلية ومدى تأثيرها على السيطرة الإنتباهية لدى فئة الطلاب الحساب الذهني.

تناولت اليقظة العقلية ومدى تأثيرها على شبكات الانتباه الثلاثة (التأهب، اختيار الحافز قمع المحفزات) والسيطرة الإنتباهية لدى (50) مشاركاً تتراوح أعمارهم ما بين (10 إلى 16) سنة توصلت إلى وجود ارتباط ما بين الشبكات الإنتباهية واليقظة، كما أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية باعتبارها عاملاً مهماً في تيسير مفهوم السيطرة الإنتباهية لدى عينة الدراسة.

دراسة (زيد، 2020) تحت عنوان أثر اليقظة العقلية على أداء السوروبيان "دراسة مقارنة".

هدفت الدراسة إلى مقارنة بين الأطفال الذين يتبعون تقنيات اليقظة العقلية أثناء تعلم السوروبيان وأولئك الذين لا يتبعونها، أجريت الدراسة على أطفال من البيئة التعليمية على عينة مكونة من (110) تلميذاً عادياً و(95) تلميذ موهوبين، أسفرت النتائج على وجود تحسناً ملحوظاً لدى الأطفال الذين يتبعون تقنيات اليقظة العقلية في مهاراتهم الإنتباهية مقارنة بأقرانهم الذين لم يتبعوا هذه التقنية وكان هناك تحسن في سرعة والدقة الأدائية للأنشطة الحسابية باستخدام السوروبيان. (الغامدي، 2018، 108).

دراسة (أميرة عابد، 2020) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان من وجهة نظر المعلمين.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان من وجهة نظر المعلمين، وتهدف إلى معرفة إن كانت هناك علاقة إرتباطية بين المتغيرين من وجهة نظر المعلمين، وعينة مكونة من (71) معلماً ومعلمة فتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج مماثلة في عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية

و السيطرة الإنباهية حيث بلغة القيمة بين المتغيرين (0.04) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05). (الشاهين، 2019، 13)

دراسة (whitnoyer 2020): دراسة اليقظة العقلية وتفاعلها مع السيطرة الإنباهية للتخفيض من العجز الذهني (المعرفي) لدى عينة من التلاميذ ،هدفت إلى معرفة دور اليقظة العقلية وتفاعلها مع السيطرة الإنباهية للتخفيض من العجز المعرفي لدى عينة من تلاميذ على عينة مكونة من (74) تلميذا ،كما استهدفت الدراسة تأثير الانبهه القائم على اليقظة " MBAT " في السيطرة الإنباهية لدى عينة الدراسة ،توصلت إلى ظهور تحسن في السيطرة الإنباهية كنتيجة للبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية حسنت الشروط الذهنية لديهم.

مما سبق ذكره ومن خلال ملاحظة لعينة الدراسة واحتکاك بفئة الأطفال الممارسين للسروبان ومن نتائج المتحصل عليها ،فإن اليقظة العقلية قاعدة أساسية للوظائف المعرفية العليا مثل: الانبهه المفتوح والانبهه المركز وتساهم في تعزيز القدرة على معالجة المعلومات والتحكم في الانبهه.

فوجود مستوى عالي لتأثير اليقظة العقلية يعني أن الطفل أكثر قدرتا على توجيه انباته واحتفاظ به وبدورها تعزز المكونات التنفيذية للسيطرة الإنباهية (الانبهه الانتقائي) والقدرة على اختيار المنبهات ذات الصلة وتجاهل غيرها ،وهذا ما يشير إلى اليقظة العقلية عاملا مساعها ومؤثرا في التنبؤ بمدى كفاءة أطفال السروبان في إظهار السيطرة الإنباهية المطلوبة لأداء مهامهم الحسابية.

2. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية:

التي تتصل على أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السروبان تعزى لمتغير (الجنس).

جاءت نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس)، وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية للبيانات والتي أسفرت عن تقارب متوسطي العينتين المستقلتين بين الذكور والإناث.

و بناءً على ذلك يمكن تفسير نتائج الفرضية الأولى أنه مهما كان اختلاف بين الجنسين (ذكور، إناث) ،بين الأطفال الذين يمارسون السوروبيان فإنه لا يوجد اختلاف وهذا ما يفسر أن كلا الأطفال يخضعون لنفس العوامل التدريسية تقريباً ،اتفاق مع الدراسة الحالية عدت دراسات منها:

دراسة (SMITHE, 2011) التي هدفت لتعرف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بممارسة السوروبيان لدى الأطفال وتضمنت بعض المتغيرات كالجنس وتكونت عينة الدراسة من (72) طفل وجاءت أهم نتائجها دالة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الأطفال الممارسين السوروبيان تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

كما أشارت دراسة (هارون، 2015) الكشف عن دور السوروبيان في تنمية القدرات العقلية لدى عينة من المراهقين من الجنسين تكونت عينة الدراسة من (250) مراهق ومرأة وتوصلت إلى المستوى متوسط لدور السوروبيان في تنمية القدرات العقلية ،مع غياب الفروق بين الجنسين.

وأثبتت دراسة (الجواد، 2014) الكشف عن اليقظة العقلية ومستوى تأثيرها في التعلم لدى عينة التلاميذ من الجنسين والفئة العمرية في الأردن بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (42) منهم (25) ذكور و(17) إناث تتراوح أعمارهم بين (11- 18) سنة و بينة النتائج:

عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تأثير اليقظة العقلية على مراحل تعليمهم بين الجنسين ذكور وإناث و في فئة أعمارهم.

أما من بين الدراسات التي تعارضت مع نتيجة الدراسة الحالية دراسة (هيلزل و آخرون 2011) تهدف إلى الكشف عن دور الحساب الذهني في تنمية القدرات العقلية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ،وتوصلت إلى أن للحساب الذهني دور في تنمية القدرات العقلية مع وجود فروق دالة إحصائيا في الحساب الذهني في تنمية القدرات بين الذكور والإإناث.

من خلال ما تم عرضه من نتائج دراسات اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية يعزى الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإإناث إلى:

- التشابه في مستويات اليقظة العقلية بين الذكور والإإناث في تعلم السوروبيان.

وكذلك بعض الخصائص منها:

- **البرنامج البيداغوجي:**

يطبق نفس البرنامج البيداغوجي فهو موحد على كلا الفئتين ويتناول فيه نفس المحاور التربوية.

- يستعملون نفس الأدوات والوسائل التي تساعدهم في عملية التدريس.

- **التدريس:**

- أن كل من الذكور والإإناث يتعلمون نفس البرنامج التعليمي.

يستعملون نفس الإستراتيجيات وطرق التدريس التي تساعد أطفال السوروبيان على التعلم سواء ذكور أو إناث.

- **البيئة:**

يدرسون في بيئة واحدة وهي أكاديميات الخاصة لتعليم السوروبيان، وي تعرضون لنفس المؤثرات البيئية.

3. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية:

التي تنص على أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير العمر.

جاءت نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بآداة اليقطة العقلية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في اليقطة العقلية بين أطفال السوروبان تعزى لمتغير العمر وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية للبيانات والتي تدل على عدم وجود اختلاف في استجابات التلاميذ للمجموعات.

ومن بين الدراسات القريبة من نتيجة الدراسة الحالية:

دراسة (أحمد ومصطفى ، 2014) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لليقطة العقلية على مهارات الحساب الذهني لدى تلميذ مرحلة الإبتدائي ، التي هدفت إلى فحص تأثير برنامج تدريبي لليقطة العقلية على كل من مهارات الحساب الذهني وفق متغير العمر والجنس لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وأظهرت النتائج عن وجود تحسن ملحوظ في مهارات الحساب الذهني للمجموعة التي تلقت برنامج اليقطة الذهنية مقارنتا بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقى البرنامج التدريبي كما أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقطة العقلية بين التلاميذ حسب العمر .

أشارت دراسة (أنطونيو ، 2018) تحت عنوان العلاقة بين اليقطة الذهنية وسرعة العمليات الحسابية الذهنية لدى الأطفال ، وهدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى اليقطة الذهنية ودقة العمليات الحسابية وفق بعض المتغيرات الجنس ، العمر كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين مستوى اليقطة الذهنية وكل من دقة العمليات الحسابية أي الذين يتمتعون بمستوى أعلى من اليقطة كانوا أسرع وأكثر دقة في حل المسائل الحسابية.

توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

أكّدت دراسة (وانغ و شوويل، 2017) تحت عنوان مقارنة بين تأثير تدريب اليقطة الذهنية وتدريب الذاكرة العاملة على مهارات الحساب الذهني لدى الأطفال ، هدفت إلى مقارنة تأثير

نوعين من التدريب " تدريب اليقظة الذهنية " و " تدريب الذاكرة العاملة " على مهارات الحساب الذهني لدى الأطفال وفقاً لمرحلة العمرية على عينة قدرها(60) طفل أسفرت نتائج أن كلا النوعين من التدريب أدى إلى تحسين مهارة الحساب الذهني ومع ذلك أشارت بعض المؤشرات إلى أن تدريب اليقظة الذهنية كان له تأثيراً أوسعًا على الجوانب المتعلقة بالتركيز .

أسفرت نتائج كذلك على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والذاكرة العاملة بين فئات العمرية المختلفة وتعزو الباحثة هذه النتائج:

- لكل منهم منهجه وطريقته في التدريس من خلال استخدام الوسائل.
- كما أنه هناك اختلاف في البيئات.

من خلال ما تم عرضه من دراسات اتفقت مع نتيجة الدراسة الحالية عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبان تعزى لمتغير (العمر) .

من بين نتائج الدراسة التي تتعارض مع نتيجة الدراسة الحالية دراسة (بايرو، 2006) تحت عنوان دور اليقظة العقلية في التخفيف من صعوبات تعلم الرياضيات وتحسين الأداء في الحساب الذهني لدى الأطفال.

هدفت الدراسة إلى استكشاف دور التدخلات اليقظة العقلية في التخفيف من صعوبات تعلم الرياضيات وتحسين الأداء الذهني لدى الأطفال وفق متغيرات العمر، الجنس وتوصلت النتائج إلى أن تطبيق برنامج اليقظة العقلية ساهم بشكل فعال في تقليل مستوى القلق وتحسين الأداء الحساب الذهني وقدراتهم على تركيز مع وجود فروق دالة إحصائياً بين الأطفال في الجنس والعمر وفق متغيرات الدراسة.

أكدت دراسة (BOEMER ORSILLO 2013) تحت عنوان مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وفق متغير العمر وقد شملت عينة الدراسة عن (141) طالباً وطالبة وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى قوي من اليقظة العقلية.

كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة بين الفئات العمرية للطلاب.

من خلال ما تم عرضه من نتائج دراسات اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية يعزى الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية في العمر إلى:

- التشابه في مستوى اليقظة العقلية بين مختلف أعمار الأطفال الممارسين السوروبيان.
- تقارب المرحلة العمرية بين أطفال السوروبيان.
- تلقي نفس المنهج الدراسي بنسبة لمختلف المراحل العمرية (صغريرة، متوسطة، كبيرة)
- خصائص العينة متجانسة من حيث الخلفية الاجتماعية ، والمستوى التعليمي ، والعوامل الخارجية.

4. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة السيطرة الإنتاباهية:

التي تنص على أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في السيطرة الإنتاباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس).

جاءت نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة السيطرة الإنتاباهية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في السيطرة الإنتاباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (الجنس) وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية للبيانات والتي أسفرت عن تقارب متوسطي العينتين المستقلتين بين الذكور والإإناث.

بناءً على ذلك يمكن تفسير نتائج الفرضية الأولى أنه مهما كان اختلاف بين الجنسين (ذكور، إناث) بين الأطفال الذين يمارسون السوروبيان ،أنهم يخضعون لنفس العوامل

التدريسية تقريباً وهذا ما اقتربت إليه الدراسة الحالية مع دراسة (الشهري ، 2015) تحت عنوان السيطرة الإنتباهية وعلاقتها بممارسة السوروبان لدى الأطفال.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة السيطرة الإنتباهية بممارسة السوروبان لدى الأطفال وفقاً لبعض المتغيرات تكونه عينة الدراسة من (191) تلميذاً وجاءت أهم النتائج الدراسية توضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى عينة البحث من التلاميذ في السيطرة الإنتباهية تبعاً لمتغير الجنس.

كما تتفق النتائج المتوصّل إليها مع (دراسة الدودي 2018) على عينة التلاميذ المرحلة المتوسطية التي أظهرت عدم وجود فروق في السيطرة الإنتباهية بين الجنسين (ذكور، إناث)

أكّدت أيضاً دراسة (الأعمج، 2020) تحت عنوان مستوى تأثير السوروبان على السيطرة الإنتباهية لدى أطفال مرحلة المتوسطة، وفقاً لمتغير الجنس حيث بلغ عدد أفراد العينة (121) تلميذاً من المرحلة المتوسطة من كلا الجنسين وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تأثير السوروبان على التركيز الإنتباهي بين الجنسين (ذكور، إناث) أي نفس التأثير بين الفئات.

أوضحت دراسة (كريم، 2021) في نفس السياق بعنوان تأثير التدريب الإنتباهي على أداء الحساب الذهني لدى تلاميذ مرحلة الابتدائي.

التي هدفت إلى التتحقق من تأثير برنامج تدريبي يستهدف تحسين الانتباه الانتقائي على قدرة تلاميذ المرحلة الابتدائية على إجراء الحساب الذهني بسرعة وفق لمتغير الجنس وأظهرت النتائج عن وجود تحسن ملحوظ بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبارات الحساب الذهني مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين القدرة على التركيز والانتباه بشكل إيجابي في كفاءة الحساب الذهني.

أما من بين الدراسات التي تتعارض مع نتيجة الدراسة الحالية دراسة (محمد، 2019) دور السيطرة الإنثاباهية في التباين بقدرات الحساب الذهني لدى الأطفال سعى إلى فحص علاقة السيطرة الإنثاباهية وقدرات الحساب الذهني الأولية لدى الأطفال وعلاقتها بمتغير الجنس كما كشفت النتائج عن عدم وجود ارتباطات قوية إيجابية بين كل من السيطرة الإنثاباهية وأداء الأطفال في الحساب الذهني البسيط وأكدت على أهمية هذه القدرات، كما أوضحت دلالة الفروق بين الجنسين في العلاقة بين السيطرة الإنثاباهية وقدرات الحساب الذهني الأولية وبأنه توجد فروق بين (ذكور، وإناث).

دراسة (صالح وعبد، 2020) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السيطرة الإنثاباهية وتفسر النتائج المتوصل إليها عن وجود فروق دالة في التركيز الانثاباهي لصالح الإناث إلى طبيعة الإناث التي تتميز بالدافعية والطموح بهدف النجاح في المهام الخاصة وتركز الإناث على ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الآتية والقدرة على التمييز بين الخبرات بشكل أقوى من الذكور بينما يميل الذكور لتشتت الانثاباهي بسبب الاهتمامات الخارجية بأنشطة متعددة خارج المدرسة.

من خلال ما تم عرضه من نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية يعزّو الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة الإنثاباهية بين الجنسين (ذكور، وإناث) إلى:

- تشابه التطور العصبي والمعرفي المسؤولة عن السيطرة الإنثاباهية بين الذكور والإناث.
- تشابه القدرات العقلية بين الذكور والإناث.
- تأثير العوامل البيئية المتساوية (التعليمية، الأسرية، الاجتماعية)
- نفس المناهج الدراسية، والأنشطة اللامنهجية، وأساليب التربية.

5. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بـأداة السيطرة الإنثاباهية:

التي تنص على أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في السيطرة الإنثاباهية بين أطفال سوروبان تعزى لمتغير (العمر).

جاءت نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بـأداة السيطرة الإنثاباهية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في السيطرة الإنثاباهية بين الأطفال سوروبان تعزى لمتغير العمر وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية للبيانات والتي تدل على عدم وجود اختلاف في استجابات التلاميذ للمجموعات.

هذا ما أكدته دراسة (Zhaoqing ming2018) فاعلية برنامج قائم على الألعاب لتعزيز السيطرة الإنثاباهية وتحسين مهارات الحساب الذهني لدى الأطفال وقد سعت إلى تقييم فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على الألعاب الذهنية المصممة لتعزيز مهارات السيطرة الإنثاباهية وتأثيرها على تحسين الحساب الذهني لدى مجموعة من الأطفال وفق متغيرات العمر الجنس، المستوى التعليمي.

أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين شاركوا في البرنامج القائم على الألعاب أظهروا تحسناً ملحوظاً في كل من مقاييس السيطرة الإنثاباهية وأنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الفئات العمرية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

كما أكدت دراسة (خوله وإبراهيم ،2023) تحت عنوان أنماط السيطرة الإنثاباهية وعلاقتها بإستراتيجيات الحساب الذهني المستخدمة للأطفال.

بهدف الكشف إن كانت هناك أنماط مختلفة من السيطرة الإنثاباهية لدى الأطفال وكيف ترتبط هذه الأنماط بإستراتيجيات الحساب الذهني التي يستخدمونها لحل المشكلات ودلالة الفروق من حيث الجنس والعمر لفئة الأطفال أسفرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية

في متغيرات العمر بين الأطفال الذين يستخدمون إستراتيجية حسابية أكثر فعالية ودقة عن غيرهم من الذين لا يستعملونها.

أكَدت دراسة (لانجر، 2005) الوظائف التنفيذية وعلاقتها بأداء الحساب الذهني لدى الأطفال في الصفوف الأولية.

هدفت إلى فحص العلاقة بين مختلف مكونات الوظائف التنفيذية (بما في ذلك الذاكرة العاملة السيطرة الإنثاباهية) بأداء الأطفال للحساب الذهني في الصفوف الأولية وفق متغير (العمر، المستوى، الجنس) وأظهرت النتائج أن السيطرة الإنثاباهية كانت مؤشرا هاما لأداء الحساب الذهني كما أن الذاكرة العاملة دورا وسيطا في العلاقة بين السيطرة إنثاباهية والحساب الذهني، وأكَدت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيطرة الإنثاباهية وفق متغير العمر.

من خلا ما تم عرضه من دراسات اتفقت مع نتيجة الدراسة الحالية عن عدم وجود فروق دلالة إحصائية في السيطرة الإنثاباهية بين أطفال السوروبيان تعزى لمتغير (العمر).

من خلا ما تم عرضه من نتائج دراسات اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية يعزى الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة الإنثاباهية بين فئات العمرية إلى:

- تأثير العوامل البيئية المتساوية مثل التعليم، والتدريب، والتعرض للمنبهات المعرفية المتشابهة في الفئات العمرية المختلفة (خاصة في البيئات الأكاديمية أو الأسرية المجاورة).
- حدود نطاق العينات العمرية لا تمثل نطاقا واسعا بما يكفي على سبيل المثال، مقارنة بين (10-12) سنة و (13-15) سنة فقط.
- يدل على أن المستوى المعرفي للفئات السابقة للغات العبرية متساوية.

الاستئاج العام

الاستنتاج العام:

تعتبر الدراسة الحالية من بين الدراسات التي أظهرت مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان، فأشارت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تسهم بشكل ملحوظ في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية خاصة لدى الأطفال الذين يتعلمون السوروبيان فيساهم التركيز الذهني العميق الذي تتطلبه ممارسة السوروبيان والذي يعد جوهر اليقظة العقلية في تربية قدرة الطفل على توجيه انتباهه بشكل فعال والمحافظة عليه فالأطفال الذين يمتلكون مستويات أعلى من اليقظة العقلية ،يمكنون من عزل المشتتات والتركيز على المهمة الحالية مما ينعكس إيجاباً على أدائهم في السوروبيان وفي المهام التي تتطلب سيطرة انتباهية عالية في حياتهم اليومية وبالتالي يمكن القول أن اليقظة العقلية تعد مؤشراً قوياً للتنبؤ ب مدى تطور السيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان.

و يقترح البحث بعض الدراسات المستقبلية:

- مساهمة السوروبيان في تقليل مستويات القلق المرتبطة بالرياضيات لدى المتعلمين.
- العلاقة بين ممارسة السوروبيان ومظاهر اليقظة العقلية لدى تلميذ المرحلة الابتدائية.
- تصور المعلمين والأولياء حول تأثير تعلم السوروبيان على تطور القدرات الذهنية للأطفال.
- أثر تعليم السوروبيان في تعزيز المرونة المعرفية والتحكم في الانفعالات لدى الأطفال.
- أثر تعلم السوروبيان في التفكير المنطقي وحل المشكلات لدى الأطفال.
- مساهمة ممارسة السوروبيان في تطوير مهارات الانتباه البصري والسمعي لدى الأطفال.
- دور برامج السوروبيان في الكشف عن الموهبة والتفوق لدى المتعلمين الصغار.
- مقارنة بين أداء أطفال السوروبيان وغيرهم في اختبارات التفكير الناقد والإبداع.
- مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط.

الإسهامات العلمية:

يساهم موضوع الدراسة الحالية في:

- الكشف عن درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنباهية لدى أطفال السوروبيان.
- تسهم الدراسة في بيان مكانة السوروبيان كأداة لتعزيز القدرات المعرفية.
- يزود المربيين والأخصائيين النفسيين بمؤشرات عملية حول أهمية تعزيز اليقظة العقلية في بيئات التعلم..
- تعد الدراسة مثلاً ناجحاً على التكامل بين علم النفس ،علوم التربية مما يشجع على أبحاث متعددة التخصصات.
- تضيف الدراسة بعدها جديداً لفهمنا لكيفية تطور الوظائف التنفيذية ،وخاصة السيطرة الإنباهية لدى الأطفال.
- تبرز أهمية الجوانب العقلية والسلوكية التي غالباً ما يتم إغفالها في النماذج التقليدية للتطور المعرفي.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ـ إبراهيم، عبد الرحمن(2007).الفرق في السيطرة الإنتباهية والدافعية العقلية لدى الطالب في ضوء التخصص والمستوى الدراسي والأكاديمي. مجلة البحث العلمي في التربية.(22).ص194-233.
- ـ إبراهيم، حازم الخضر(2017).الفرق الفردية في القدرات العقلية بين الأطفال المرحلة الإعدادية. عمان: دار الرنيم. للنشر والتوزيع.
- ـ إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية).مجلة الإرشاد النفسي. العدد50. جامعة عين الشمس.
- ـ الأعجم، نادية محمد زروقي. (2020).اتخاذ القرار وعلاقته بالسيطرة الإنتباهية لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي.العدد 83. العراق.
- ـ النوري، أسماء طه.(2013).أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي. جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية. المجلد18. العدد68.
- ـ الجلامة، فوزية عبد الله.(2017)إستراتيجيات تعلم الأطفال المتىقطين عقليا في ضوء البرنامج التربوي.ط2.عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ـ الجوالدة، فؤاد عيد(2013).فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل في تحسين جودة التدريس لدى الأطفال.مجلة الدراسات العلوم التربوية.مجلد(40).ص61.
- ـ الحارثي، سعد محمد عبد الله. (2019).اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة. المجلة التربوية . العدد57.

- الختانة، سامي محسن. (2019). فعالية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي و تحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات العلوم التربوية. المجلد 46. الملحق 01.
- الداودي، فرح مازن صالح. (2018). السيطرة الإنتاباهية وعلاقتها بالذكاء الثلاثي الأبعاد لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي للعلوم. جامعة بغداد. العراق.
- الرويلي، النمشي إبراهيم. (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد الثالث. العدد السابع.
- الزبيدي، مروءة شهيد صادق. (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. أطروحة الدكتوراه غير منشورة جامعة ديالى. العراق.
- الزغلول، (2014). مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة اللغة، رسالة ماجستير.جامعة اليرموك.
- السندى، سعد أنور بطرس. (2010). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد. كلية الأدب.
- الشلوى، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية الدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 19.
- الشمرى، (2009). اليقظة العقلية في منظور علم النفس الإيجابي.مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. 09. 53-59.

- الضبع، وأخرون.(2014).الصورة العربية لمقياس العوامل الخمس للبيقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع.مجلة الإرشادي النفسي مركز الإرشاد.العدد 39.
- الطوطو، رانيا موفق(2018).البيقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق.مجلة جامعة البعث.المجلد 40 . العدد 4.
- الغامدي، محمد علي(2018).القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية. لدى طلبة جامعة القدس 97-111.
- المعموري، علي حسين مظلوم، سلام محمد، علي هادي عيد.(2018).البيقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية.المجلد 25.العدد 3.
- المري، سلوى فهد.(2014).البيقظة العقلية لدى طلاب الممارسات وغير الممارسات ل لأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.كلية التربية .جامعة الحفر الباطن.المملكة العربية السعودية.
- النوح، مساعد بن عبد الله.(2004).مبادئ البحث التربوي . ط 1. كلية المعلمين.الرياض.
- الشاهين، محمد عبد الفتاح.(2019).مستوى البيقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم والتربية.المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني (08) .ص 1-13.
- حسون، إلهام علي وجاسم زينة خالد.(2019)السيطرة الإنتاباهية وعلاقتها بعض الحركات الأرضية الجسمانية الأجهزة.23.
- عبد الله، الأحلام المهدي.(2012).الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية و الوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد.كلية التربية.أطروحة دكتوراه.

- عبد الله، الأحلام المهدى.(2013).**اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.**مجلة الأستاذ .المجلد2.العدد205.
- عبد الرحيم، طارق نور الدين محمد.(2021).**الفرق في السيطرة الإنتباهية والداعية العقلية لدى الطلاب المتفوقين و غير المتفوقين أكاديميا في ضوء النوع الاجتماعي و التخصص الدراسي و المستوى الأكاديمي.**ص 194-233.
- عبد الكريم، قصي مصطفى(2009).أثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات لدى التلاميذ. رسالة ماجستير. جامعة بنما كلية التربية.
- عز الدين، المسلمين رانيا. (2019).**اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل.**برنامج ماجستير التوجيه والإرشاد النفسي التربوي.
- عزيز ،شادية إبراهيم و قاسم سندس، كريم دعاء العلاوة.(2017).**اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.**كلية التربية جامعة القادسية.
- علي نهلة، محمد مصطفى(2014).**فاعلية برنامج تدريبي قائم على استخدام الأنشطة لتنمية مهارات العقلية لدى الأطفال،**رسالة ماجستير. جامعة بنما كلية التربية.
- عيسى، هبة مجید.(2018)**اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي و الحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية و الصرف.**مجلة الأبحاث البصري للعلوم الإنسانية.المجلد43.العدد03.
- كريم، ياسمين العلوان.(2021).**التحول العقلي و علاقته بالسيطرة الإنتباهية لدى طلبة الجامعة.**مجلة البحوث التربوية النفسية.المجلد18.العدد70.ص 500-530.

- محمد،محمد عباس.(2019).**التفكير الجانبي وعلاقته بالسيطرة الإنباهية لدى طلبة الجامعة.** مركز البحوث التربوية والنفسية. المجلد30. العدد3. جامعة بغداد. ص 563-602.
- مخامرة، مرام رسمي العودة.(2018).**اليقظة الذهنية و علاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية و التعليم العالي في محافظة الخليل القدس فلسطين.**
- مطلاك، فاطمة عباس.(2019).**تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.**
- موسى وأخرون(2012).أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين القدرة على الانتباه لدى التلاميذ.رسالة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- ناجون، نجلاء.(2019).**اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء المتغيرات في محافظة المسقط.**المجلد13.العدد02.وزارة التربية و التعليم سلطنة عمان.
- يعقوب، وظافر.(2019).**إستراتيجية التذكر وأسلوب التعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الكلية.**جامعة الملك خالد.مجلة العلوم التربوية و النفسية.مجلد 17.العدد01.

المراجع الأجنبية:

- Burgoyne,Mashburn,tsukahara Engle(2020).attention control and process overtop theary.p-04-43
- Combes,S.A.Higgins,Tgamble.couraugh Janelle(2009),Attention control theory 23.(08)

- Colem,(2020) properties in instruments evaluation of reliability and validity. *Epidemol. Serv.Saude,Brasilia* (26)3
- Engel,(2002)Disabled People and Development. Poverty and Social Development Papers.No12
- Nelson,tonarens,(1994)who.investigate metacogmtion,Metacognition 13–25.
- Norman,shallice(2012),Attention to action wild and automatic cimtrol of 130 behaviour areader.p1–18.
- Knudsen,E,L.(2007)Fundamental components of attention,Annu rev.Neurosci.30–57–58.
- Zelazo,P,d,fry d1998.comitive complicity and control:ll the development of excusive function in childhood 121–126.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) أداة اليقظة العقلية في صورتها الأولية

(مقياس اليقظة العقلية)

الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات التالية، و اختيار البديل الذي يصف رأيك الشخصي
بشكل

أفضل حول ما هو صحيح بالنسبة إليك بشكل عام، علما انه لا توجد إجابة صحيحة
وأخرى خاطئة، إنما كل إجابة تعبر عن رأي شخصي يستخدم للغرض العلمي فقط.

- نوع الجنس : ذكر : أنثى :
• العمر •

الرقم	الفقرات	أبدا	أحيانا	دائما
01	ألا حظ الأمثلة التي يقدمها الأستاذ و الزملاء باستمرار			
02	أنتبه لتغير حالي النفسية أو الجسمية داخل المؤسسة			
03	الاحظ تغير الحالة النفسية للزملاء في المؤسسة			
04	أستطيع ملاحظة الفروق الموجودة بين المواد العلمية و الأدبية بسهولة			
05	أجد صعوبة في ملاحظة التفاصيل الموجودة في الدرس			
06	أعرف جيدا بداية الوقت المناسب للمراجعة للاختبار			
07	أستطيع إعادة شرح الدرس أو جزء منه للزملاء بكل سهولة			
08	يصعب على اختيار العبارات التي تعبر عن إجابتي خلال الاختبار			
09	اختار الكلمات المناسبة للتعبير عن أرائي و رغباتي			

		أصنف الأشياء أثناء الحديث مع الزملاء أو الأساتذة بصعوبة	10
		أعبر بسهولة عن قدراتي و مؤهلاتي الدراسية	11
		أجد الكلمات التي تصف أحاسيسني و أفكري بسهولة	12
		أبادر إلى مساعد الزملاء في حل مشكلاتهم	13
		أجد صعوبة في المشاركة أثناء الدرس	14
		أنخرط في الرياضة الجماعية بحماس كبير	15
		أجيب على الأسئلة التي أعرف إجابتها أثناء الدرس	16
		أتتجنب المشاركة في الأعمال الجماعية التي يقدمها الأستاذ	17
		أفضل إنجاز عمل واحد حتى أكمله على أن أقوم بعدة أعمال دون إتمامها	18
		أركز تماما في العمل الذي أنجزه دون التفكير في أي شيء آخر	19
		أبقى منتبها أثناء شرح الأستاذ للدرس	20
		أفقد تركيزي بسرعة على النشاط الذي أمارسه	21
		ينشغل تفكيري بموضوع آخر عندما أراجع دروسي	22
		ارفض الحكم على الآخرين و إلقاء اللوم عليهم	23
		أبالغ في لوم نفسي على الطريقة التي أفكر بها	24
		أتتجنب تقييم زملائي في المؤسسة حتى لا أخطأ في الحكم	25
		أقلي اللوم على أساتذتي أو عائلتي عند فشلي الدراسي	26
		أجد أن الدراسة صعبة و معقدة	27
		أجد صعوبة في إنجاز الواجبات المنزلية في وقتها المحدد	28

		أستغل كل الوقت المخصص لإجابة خلال الاختبار	29
		أذكر زملائي بأهمية مواصلة الدراسة و الانتقال إلى القسم الأعلى	30
		أتتجنب الوقوع في الأخطاء التي يرتكبها زملائي في الدراسة	31

**الملحق رقم (02) يبين أداة السيطرة الإنتاباهية في صورتها الأولية
(مقياس السيطرة الإنتاباهية طالبات المرحلة الإعدادية الصف الخامس أحيانى)**

تحية طيبة:

تضع الباحثة بدين يديك مجموعة مدن فقرات تعبر عن ردود فعلك راجين قراءة كل فقرة بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل الثلاثة الموجودة أمام كل فقرة و الذي تراه ينطبق مع أفكارك علما ستكون إجابتكم لأغراض البحث العلمي لا داعي لذكر الاسم و لن يطلع عليها أحد سوا الباحثة.

مع جزيل الشكر و التقدير

مثال على ذلك:

الرقم	الفقرات	تطبّق عليها دائمًا	تطبّق عليها أحياناً	تطبّق عليها نادرًا
	أستطيع تنظيم وقتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			

طالبة ماجستير

نور عباس عدابي

المشرفة:

د نشعة نعيمة عذاب

المجال الأول:(التركيز الانتباхи) وهو يشير إلى توجيه الذهن بمرونة واهتمام لالانتباه للمهام المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.

الرقم	الفقرات	تطبق عليها نادرا	تطبق عليها أحيانا	تطبق عليها دائما
01	أذكر الواجبات المدرسية و لا أحتاج المساعدة في تذكرها			
02	أركز انتباهي عندما أريد أداء واجباتي المدرسية لحين إتمامها			
03	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية بأوقاتها			
04	أركز انتباهي مهما كان الامتحان صعبا			
05	أفكاري تتشتت حينما تشاركني زميلتي بالقراءة أو التحضير لامتحان ما			
06	أجد ذهني يتشتت لأشياء حتى ولو كانت صغيرة			
07	أجد صعوبة في التركيز انتباهي على أرقام الجوال التي أطلبها من أحد زميلاتي			
08	أجد صعوبة بحصر أفكاري عندما أحاول التركيز على واجب مدرستي			
09	أجد أن الظروف و المتغيرات المحيطة بالمدرسة تشتبه انتباهي			
10	أواجه صعوبة في التركيز انتباهي على أكثر من موضوع ما			
11	أجد صعوبة في التركيز انتباهي على أكثر من موضوع في الوقت نفسه			

			أقوم بتطوير أساليب انتباهي نحو الأحسن	12
			أتمنى من أداء الامتحان بإيقان عندما يقرر الأستاذ امتحان مفاجئاً	13

المجال الثاني:

التحول الإنثباتي يشير إلى التركيز انتباه لمهمة جديدة دون الأضرار بالمهمة الأولى الأصلية و هو المرونة في الانتقال من المثيرات غير مهمة إلى المهمة و المتربطة و صولا إلى أداء واعي لإنجاز هدف محدد.

الرقم	الفقرات	تنطبق عليها دائمًا	تنطبق عليها أحياناً	تنطبق عليها نادراً
14	أستطيع تنظيم و قتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			
15	اتخذ قراراتي في المواقف الطارئة بسهولة و يسر			
16	أستطيع الوصول إلى مدرستي رغم غلق الطرق المؤدية إليها			
17	أجد صعوبة صعوبة في الإنصات لآخرين أثناء اتصالي بالهاتف النقال			
18	أستطيع توزيع انتباهي عندما أتحدث أمام زميلاتي دون إحراج			
19	أستطيع القراءة و أنا أستمع إلى الموسيقى			
20	أستطيع ترتيب انتباهي حسب الظروف التي أواجهها			
21	أتمنى من استبعاد أية مؤثرات تتعارض مع أدائي لمهمة ما			

			أتكيـف بـسهولة و يـسر بالـعمل الجـديـد دون أي تأثـير عـلـى عملـي السـابـق	22
			أـسـتـطـيـع إـخـتـيـار الإـجـاـبـة الـمـنـاسـبـة فـي الـامـتـحـان مـن خـلـال الـبـحـث فـي عـدـة خـيـارـات	23
			أـجـد صـعـوبـة فـي أـداء أـكـثـر مـن اـمـتـحـان فـي الـوقـت نـفـسـه	24
			أـقـوـم اـنـتـبـاهـي فـي أـداء مـهـمـة مـعـيـنـة فـي ضـوء الـهـدـف الرـئـيـسي لـلـمـهـمـة	25
			أـكـتـب الـدـرـس و أـنـا أـتـحدـث إـلـى الـهـاـفـهـ بـسـهـولـه	26
			أـجـد صـعـوبـة فـي التـفـكـير بـأـكـثـر مـن طـرـيقـة مـعـتمـدا إـبـادـه الرـأـي	27
			أـجـد صـعـوبـة فـي تـوزـيع اـنـتـبـاهـي بـيـن الإـصـغـاء و تـدوـين الـمـلـاحـظـات فـي أـنـتـاء الـدـرـس	28
			أـسـتـطـيـع إـنـجـاز عـدـة وـاجـبـات فـي وقت واحد	29
			أـجـد سـهـولـه عـنـد التـبـدـيل بـيـن مـهـمـتـيـن مـخـلـقـتـيـن	30
			أـجـد صـعـوبـة فـي الـانتـبـاه عـنـدـا أـتـحـول مـن مـهـمـة درـاسـيـة إـلـى أـخـرى	31
			أـنـتـبه و أـفـكـر و أـخـطـط قـبـل إـنـجـاز أـعـمـالـي الـمـدـرـسـيـة	32
			إـنـجـازـي للـعـلـم السـابـق لا يـؤـثـر عـنـدـا يـتم تـكـلـيفـي بـعـلـم درـاسـي مـفـاجـئـة	33
			أـجـد صـعـوبـة عـنـد تـغـيـير تـفـكـيرـي فـي مـوـضـوعـ ما	34

الملحق رقم (03) يبين أدلة اليقظة العقلية في صورتها النهائية

جامعة الدكتور مولاي طاهر - سعيدة -

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص تكنولوجيا التربية

- عزيزي التلميذ (ة)

- في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان " مدى مساعدة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان " يرجى منكم الإجابة على فقرات الإستبيان بوضع علامة (x) أمام اختيارك المناسب و تأكد بأن النتائج لا تستخدم إلى لأغراض علمية فقط .

شكرا لتعاونك

1) - البيانات الشخصية :

أ) - العمر: ()

ب) - الجنس:

ذكر () ، أنثى ()

فقرات:

الرقم	الفقرات	أبدًا	أحيانا	دائما
01	ألاحظ تغير الحالة النفسية للزملاء في المؤسسة			
02	أستطيع إعادة شرح الدرس أو جزء منه للزملاء بكل سهولة			
03	أبادر إلى مساعدة الزملاء في حل مشكلاتهم			

		أفضل إنجاز عمل واحد حتى أكمله على أن أقوم بعده أعمال دون إتمامها	04
		أرفض الحكم على الآخرين و إلقاء اللوم عليهم	05
		أستغل كل الوقت المخصص للإجابة خلال الاختبارات	06
		أستطيع ملاحظة الفروق الموجودة بين المواد العلمية والأدبية بسهولة	07
		يصعب على اختيار العبارات التي تعبّر عن إجابتي خلال الاختبار	08
		أجد صعوبة في المشاركة أثناء الدرس	09
		أركز تماماً في العمل الذي أجزه دون التفكير في أي شيء آخر	10
		أبالغ في اللوم النفسي على الطريقة التي أفكر بها	11
		أذكر زملائي بأهمية مواصلة الدراسة و الانقال إلى القسم الأعلى	12
		أجد صعوبة في ملاحظة التفاصيل الموجودة في الدرس	13
		اختار الكلمات المناسبة للتعبير عنرأي و رغباتي	14
		أنخرط في الرياضة المدرسية بحماس كبير	15
		أبقي منتبها أثناء شرح الأستاذ للدرس	16
		أتجنّب تقييم زملائي في المؤسسة حتى لا أخطأ في الحكم	17
		أتجنّب الوقوع في الأخطاء التي يرتكبها زملائي في الدراسة	18
		أعرف جيداً بداية الوقت المناسب للمراجعة للاختبار	19
		أجد صعوبة في وصف الأشياء أثناء التحدث مع زملائي أو مع الأستاذ	20
		أجيب على الأسئلة التي أعرف إجابتها أثناء الدرس	21
		أفقد تركيزي بسرعة على النشاط الذي أمارسه في القسم	22
		ألقى اللوم على أساتذتي أو عائلتي عند فشلي في الدراسة	23
		أعبر بسهولة عن قدراتي و مؤهلاتي الدراسية	24
		أتجنّب المشاركة في الأعمال الجماعية التي يقدمها الأستاذ	25
		ينشغل تفكيري بمواضيع أخرى عندما أراجع دروسي	26

			أجد أن الدراسة صعبة و معقدة	27
			أجد الكلمات التي تصف أحاسيسني و أفكري بسهولة	28

الملحق رقم (04) يبين أداة السيطرة الإنتباهية في صورتها النهائية

جامعة الدكتور مولاي طاهر - سعيدة -

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص تكنولوجيا التربية

- عزيزي التلميذ (ة)

- في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان " مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبيان " يرجى منكم الإجابة على فقرات الإستبيان بوضع علامة (x) أمام اختيارك المناسب و تأكد بأن النتائج لا تستخدم إلى لأغراض علمية فقط .

شكرا لتعاونك

1) - البيانات الشخصية :

أ)- العمر: ()

ب)- الجنس:

ذكر () ، أنثى ()

فقرات:

الرقم	الفقرات	تنطبق عليها دائما	تنطبق عليها أحيانا	تنطبق عليها نادرا
01	أتذكر الواجبات المدرسية و لا أحتج المساعدة في تذكرها			
02	أستطيع تنظيم وقتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			

		أركز انتباهي عندما أريد أداء واجباتي المدرسية لحين إتمامها	03
		اتخذ قراراتي في المواقف الطارئة بسهولة و يسر	04
		أجد صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية بأوقاتها	05
		أستطيع الوصول إلى مدرستي رغم غلقأغلب الطرق المؤدية إليها	06
		أركز انتباهي مهما كان الامتحان صعبا	07
		أجد صعوبة في الإنصات الآخرين أثناء اتصالي بالهاتف النقال	08
		أجد ذهني يتشتت لأنشطة حتى ولو كانت صغيرة	09
		أستطيع توزيع انتباهي عندما أتحدث أمام زملائي دون إحراج	10
		أجد صعوبة في التركيز انتباهي على أرقام الجوال الذي أطلبه من أحد زميلاتي	11
		أستطيع ترتيب انتباهي حسب الظروف التي أواجهها	12
		أجد صعوبة بحصر أفكاري عندما أحاول التركيز على واجباتي المدرسية	13
		أتمنى من استبعاد أية مؤثرات تتعارض مع أدائي لمهمة ما	14
		أجد أن الظروف و المتغيرات المحيطة بالمدرسة تشتت انتباهي	15
		أتكيف بسهولة و يسر بالعمل الجديد دون أي تأثير على عملي السابق	16
		أقوم بتطوير أساليب انتباهي نحو الأحسن	17
		أجد صعوبة في أداء أكثر من امتحان في الوقت نفسه	18
		أتمنى من أداء الامتحان بإتقان عندما يقرر الأستاذ امتحان مفاجئا	19
		أقوم انتباهي في أداء مهمة معينة في ضوء الهدف الرئيسي للمهمة	20
		أكتب الدرس و أنا أتحدث إلى الهاتف بسهولة	21

		أجد صعوبة في توزيع انتباهي بين الإصغاء و تدوين الملاحظات أثناء الدرس	22
		أستطيع إنجاز عدة واجبات في وقت واحد	23
		أجد سهولة عند التبديل بين مهنتين مختلفتين	24
		أنتبه و أفكّر و أخطط قبل إنجاز أعمالي المدرسية	25
		إنجازي للعمل السابق لا يؤثر عندما يتم تكليفي بعمل دراسي مفاجئ	26
		أجد صعوبة عند تغيير طريقة تفكيري في موضوع ما	27

الملحق رقم (05) يبين مخرجات SPSS لثبات أداتا الدراسة

(اليقظة العقلية ، السيطرة الإنتباهية)

الخاص بأداة اليقظة العقلية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations	Valide	30
	Exclus ^a	0
	Total	30

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,847	28

الخاص بأداة السيطرة الإنتباهية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations	Valide	30
	Exclus ^a	2
	Total	32

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,794	27

الملحق رقم(06) مخرجات spss لنتائج الانحدار المتعدد الخاص بالتساؤل الأول

الدرجة الكلية

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,601 ^a	,361	,320	5,44069

a. Valeurs prédictes : (constantes), عدم إصدار الأحكام5مج, الفاعلية6مج, الملاحظة1مج, الوصف2مج, المشاركة3مج, اليقطة الواحدة4مج

b. Variable dépendante : الدرجة الكلية للسيطرة الإنتباهية

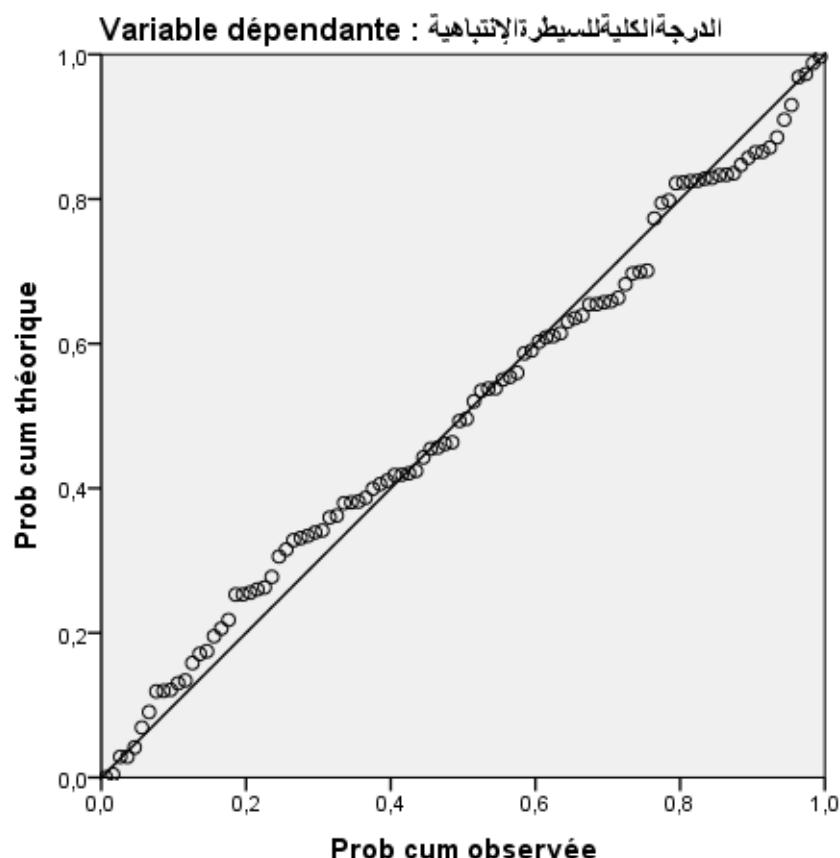
Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard			
1	(Constante)	12,726	6,681		,060
	الملاحظة1مج	,600	,399	,128	,136
	الوصف2مج	1,026	,318	,277	,002
	المشاركة3مج	,463	,340	,123	,177
	اليقطة الواحدة4مج	,802	,334	,211	,018
	عدم إصدار الأحكام5مج	,768	,325	,214	,020
	الفاعلية6مج	1,052	,421	,211	,014

a. Variable dépendante : الدرجة الكلية للسيطرة الإنتباهية

الملحق رقم(07) مخرجات spss لنتائج الانحدار المتعدد الخاص بالتساؤل الأول
الدرجة الكلية

Diagramme gaussien P-P de régression de Résidu standardisé



الملحق رقم(08) مخرجات spss لنتائج الانحدار المتعدد الخاص بالتساؤل الأول

لبعد التركيز الإنثاباهي

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreurs standard de l'estimation
1	,528 ^a	,278	,232	2,74463

a. Valeurs prédictives : (constantes), عدم إصدار الأحكام5مج, الفاعلية6مج, الملاحظة1مج, الوصف2مج, الملاحظة4مج, اليقظة الواحدة3مج

b. Variable dépendante : التركيز الإنثاباهي

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreurs standard			
1	(Constante)	2,706	3,370		,803 ,424
	الملاحظة1مج	,260	,201	,117 1,292 ,200	
	الوصف2مج	,424	,160	,241 2,648 ,010	
	المشاركة3مج	,148	,171	,083 ,865 ,390	
	اليقظة الواحدة4مج	,389	,168	,216 2,309 ,023	
	عدم إصدار الأحكام5مج	,342	,164	,201 2,086 ,040	
	الفاعلية6مج	,351	,212	,148 1,653 ,102	

a. Variable dépendante : التركيز الإنثاباهي

الملحق رقم(09) مخرجات spss لنتائج الانحدار المتعدد الخاص بالتساؤل الأول

لبعد التحول الإنثاباهي

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,558 ^a	,311	,267	3,56937

a. Valeurs prédites : (constantes), الملاحظة1مج, الوصف2مج, عدم اصدار الأحكام5مج, الفاعلية6مج, المشاركة3مج, اليقظة الواحدة4مج

b. Variable dépendante : الإنثاباهي.التحول

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés			Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta			
1	(Constante)	10,019	4,383		2,286	,025
	الملاحظة1مج	,340	,262	,115	1,298	,198
	الوصف2مج	,602	,208	,257	2,888	,005
	المشاركة3مج	,314	,223	,133	1,410	,162
	اليقظة الواحدة4مج	,413	,219	,172	1,889	,062
	عد اصدار الأحكام5مج	,426	,213	,187	1,995	,049
	الفاعلية6مج	,702	,276	,223	2,543	,013

a. Variable dépendante : الإنثاباهي.التحول

الملحق رقم (10) مخرجات SPSS لاختبار "ت" لدلاله الفروق بين عينتين لأداة اليقظة العقلية

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الملاحظة1مج	ذكر	38	8,5526	1,26699	,20553
	أنثى	62	8,3871	1,49704	,19012
الوصف2مج	ذكر	38	13,4211	1,42623	,23137
	أنثى	62	13,2581	1,97472	,25079
المشاركة3مج	ذكر	38	10,5789	1,78025	,28879
	أنثى	62	10,5968	1,75984	,22350
اليقظة الواحدة4مج	ذكر	38	12,0789	1,69867	,27556
	أنثى	62	11,0806	1,66249	,21114
عدم إصدارا لأحكام5مج	ذكر	38	10,8684	1,64680	,26715
	أنثى	62	10,2742	1,91773	,24355
الفاعلية6مج	ذكر	38	6,5000	1,22474	,19868
	أنثى	62	6,5000	1,38789	,17626
الدرجة الكلية	ذكر	38	62,0000	4,16550	,67573
	أنثى	62	60,0968	5,58015	,70868

		Test de Levene sur l'égalité des variances		TEST DES ECHQNTILLONS INDEPENDQNTS						
				Test-t pour égalité des moyennes					Différence écart-type	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)		Inférieure	Supérieure	
الملحوظة	Hypothèse de variances égales	1,477	,227	,568	98	,571	,29144	-,41281	,74388	
	Hypothèse de variances inégales			,591	88,228	,556	,27998	-,39086	,72192	
الوصف	Hypothèse de variances égales	3,346	,070	,443	98	,659	,36827	-,56783	,89380	
	Hypothèse de variances inégales			,478	95,259	,634	,34121	-,51438	,84036	
المشاركة	Hypothèse de variances égales	,001	,970	-,049	98	,961	,36416	-,74049	,70483	
	Hypothèse de variances inégales			-,049	77,690	,961	,36518	-,74488	,70923	
البيقطة	Hypothèse de variances égales	,578	,449	2,891	98	,005	,34534	,31298	1,68362	
	Hypothèse de variances inégales			2,876	77,081	,005	,34715	,30705	1,68955	
الواحدة	Hypothèse de variances égales			1,585	98	,116	,37500	-,14994	1,33840	
	Hypothèse de variances inégales			1,644	87,431	,104	,36150	-,12425	1,31270	
عدم اصدار الأحكام	Hypothèse de variances égales	2,990	,087	,000	98	1,000	,27373	-,54321	,54321	
	Hypothèse de variances inégales			,000	85,890	1,000	,26560	-,52800	,52800	
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,852	,358				1,04915	-,17878	3,98523	
	Hypothèse de variances inégales						,97920	-,04098	3,84743	
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales			1,814	98	,073				
	Hypothèse de variances inégales			1,944	94,102	,055				

الملحق رقم (11) لمخرجات spss لاختبار تحليل التباين الأحادي لأداة اليقظة العقلية

ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
الملاحظة1مج	Inter-groupes	,444	2	,222	,110	,896
	Intra-groupes	196,306	97	2,024		
	Total	196,750	99			
الوصف2مج	Inter-groupes	13,743	2	6,872	2,222	,114
	Intra-groupes	300,017	97	3,093		
	Total	313,760	99			
المشاركة3مج	Inter-groupes	2,206	2	1,103	,352	,704
	Intra-groupes	303,984	97	3,134		
	Total	306,190	99			
اليقظة الواحدة4مج	Inter-groupes	2,296	2	1,148	,376	,688
	Intra-groupes	296,544	97	3,057		
	Total	298,840	99			
عدم إصدار الأحكام5مج	Inter-groupes	,290	2	,145	,042	,959
	Intra-groupes	332,710	97	3,430		
	Total	333,000	99			
الفاعلية6مج	Inter-groupes	,187	2	,094	,053	,949
	Intra-groupes	172,813	97	1,782		
	Total	173,000	99			
الدرجة الكلية	Inter-groupes	13,465	2	6,733	,250	,779
	Intra-groupes	2613,295	97	26,941		
	Total	2626,760	99			

الملحق رقم (12) مخرجات SPSS لاختبار "ت" لدلاله الفروق بين عينتين لأداة السيطرة الانتاباهية

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التركيز الإنتباهي	ذكور	38	22,6316	2,85147	,46257
	إناث	62	22,3387	3,30892	,42023
التحول الإنتباهي	ذكور	38	37,9211	3,46708	,56243
	إناث	62	38,0484	4,57157	,58059
الدرجة الكلية	ذكور	38	60,5526	5,50036	,89228
	إناث	62	60,3871	7,22780	,91793

Test d'échantillons indépendants

**الملحق رقم (13) لمخرجات spss لاختبار تحليل التباين الأحادي لأداة السيطرة
الإنتاباهية**

ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
التركيز الإنتاباهي	Inter-groupes	29,135	2	14,567	1,501	,228
	Intra-groupes	941,615	97	9,707		
	Total	970,750	99			
التحول الإنتاباهي	Inter-groupes	13,512	2	6,756	,384	,682
	Intra-groupes	1706,488	97	17,593		
	Total	1720,000	99			
الدرجة الكلية	Inter-groupes	70,943	2	35,471	,812	,447
	Intra-groupes	4235,807	97	43,668		
	Total	4306,750	99			

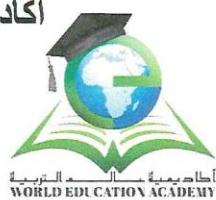
أكاديمية عالم التربية (World Education Academy)

حي عوفي الميلود ل 01 رقم 52 - ولاية سعيدة

هاتف: 048386011/0657357787



contact.woedu@gmail.com



2025/04/20

إ.رقم 2025 / 12

أكاديمية عالم التربية
إلى السيد: جلالي أحمد
طالب بجامعة العلوم الاجتماعية
والإنسانية الدكتور مولاي الطاهر /سعيد
تخصص : تكنولوجيا التربية
السنة الجامعية: ماستر 2

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميداني.

المرجع: مراسلة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية -قسم علم النفس وعلوم التربية -

بناءاً على المراسلة المشار إليها، تشهد مديرية أكاديمية عالم التربية أنه تم
الترخيص للطالب جلالي أحمد للقيام بإجراء بحث ميداني بعنوان:

"مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية لدى أطفال
السوروبان"

وقد تم استقبال الطالب في الأكاديمية، وتمكن من توزيع استبيانه العلمي على عينة
من الأطفال المتمدرسين لدينا في إطار برنامج السوروبان، وذلك لأغراض بحثية
وأكاديمية.

وقد تم هذا النشاط بإشراف إدارة الأكاديمية، مع الالتزام باحترام خصوصية الأطفال
والمعلومات المجموعة.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

سعيدة في 13/04/2025

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين والتفتیش

مدیرة التربية

الرقم: 2025/731

إلى

السيد: جلالي أحمد

طالب بجامعة العلوم الاجتماعية

والإنسانية الدكتور مولاي الطاهر

/ سعيدة

الموضوع: رخصة لإجراء بحث ميداني.

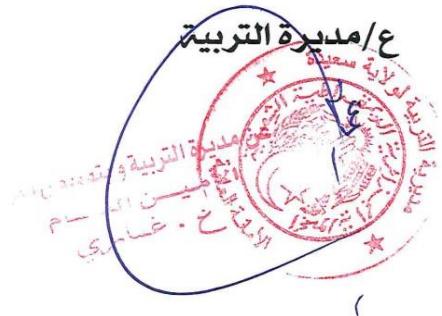
المراجع: مراسلة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية - قسم علم النفس وعلوم التربية -

جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية: 2024/2025.

بناء على المراسلة المشار إليها في المراجع أعلاه، يشرفني أن أنهى إلى

علمكم أنه يمكنكم الالتحاق بجميع المتطلبات التابعة بلدية / سعيدة

وذلك لإجراء بحث ميداني في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

سعيدة في : 2025/04/13

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين والتفتيش

مدارة التربية

الرقم : 2025/015/781

إلى

السيدات و السادة : مديرى

المتوسطات التابعة للبلدية

/ سعيدة

الموضوع : رخصة لإجراء بحث ميداني .

المرجع : مراسلة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية - قسم علم النفس و علوم التربية -

جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية : 2024/2025.

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أتمس

منكم تسهيل المهمة السيد : جلالي أحمد تخصص - تكنولوجيا التربية -

وذلك لتوزيع إستبيان موضوعه : " مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة

الإنتباھيّة لدى أطفال السوروبان " لإجراء بحث ميداني في إطار انجاز مذكورة تخرج

لنيل شهادة ماستر .

