



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 التنبؤ بالسيطرة الانتباهية لدى  
أطفال السورويان

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 لنيل شهادة ماستر تخصص تكنولوجيا التربية

الموسومة بـ:

مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية لدى  
أطفال السورويان

إشراف الأستاذ:

د. ورغي سيد أحمد

إعداد الطالب:

جلالي أحمد

أعضاء اللجنة المناقشة:

رئيسا

الأستاذ:

مشرفا و مقرا

ورغي سيد أحمد

الأستاذ:

مناقشا

الأستاذ:

السنة الجامعية: 2024 - 2025

# شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تحققت الغايات والصلاة والسلام على أشرف  
الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

بعد أن يسر الله ومن علي بإتمام هذه الدراسة أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف  
"سيد أحمد ورغي" الذي شرفني بتأطيره ودعمه وتوجيهه لي طيلة فترة إنجازي للمذكرة فجزاه  
الله خيرا.

أتقدم بأرقى وأثمن العبارات الشكر والعرفان إلى هيئة التدريس بقسم علوم التربية وقائمين  
على تسييره.

يسرني أن أتقدم بالشكر لجميع من مد لي يد العون والمساعدة في تطبيق أداة البحث في  
الأكاديميات الخاصة.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بمناقشة هذه  
الدراسة.

# إهداء

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 دعمكما كان نبراس طريقي

وإلى كل من ساندني بكلمة أو دعاء

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية لدى أطفال السوروبان وعن إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والسيطرة الانتباهية 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 أُستخدم المنهج الوصفي وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ساهمة اليقظة العقلية بالتنبؤ بالسيطرة الانتباهية 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 الانتباهية 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 الانتباهية - 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.

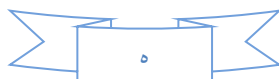
These results were discussed within their theoretical framework and in light of a set of previous studies related to the topic.

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
1	مقدمة
<b>الجانف النظري</b>	
	<b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة</b>
	1. الإشكالية
	2. تساؤلات الدراسة
	3. فرضيات الدراسة
	4. أهداف الدراسة
	5. أهمية الدراسة
	6. المفاهيم الإجرائية للدراسة
	7. حدود الدراسة
	<b>الفصل الثاني: اليقظة العقلية</b>
	تمهيد
	1. تعريف اليقظة العقلية
	2. مكونات اليقظة العقلية
	3. خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
	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
<b>الفصل الثالث: السيطرة الإنتباهية</b>	
	تمهيد
	1. تعريف السيطرة الإنتباهية
	2. أبعاد السيطرة الإنتباهية
	3. النظريات المفسرة للسيطرة الإنتباهية
	4. خصائص و مكونات السيطرة الإنتباهية
	5. أهمية السيطرة الإنتباهية
	6. إستراتيجيات السيطرة الإنتباهية
	7. السيطرة الإنتباهية و عملية التعلم
	8. علاقة اليقظة العقلية بالسيطرة الإنتباهية
	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
	تمهيد
	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
	1. أهداف الدراسة
	2. عينة الدراسة
	3. أدوات الدراسة



	ثانيا: الدراسة الأساسية
	1. منهج الدراسة
	2. عينة الدراسة
	3. أدوات الدراسة
	4. الإجراءات التطبيقية
	5. الأساليب الإحصائية المستعملة
	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
	تمهيد
	أولا: 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 بأداة السيطرة الإنتباهية
	5. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة السيطرة الإنتباهية
	ثانيا: 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 بأداة السيطرة الإنتباهية
	5. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة السيطرة الإنتباهية
	الاستنتاج العام
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

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

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

## فهرس الأشكال

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

مقدمة

## مقدمة :

يشهد العالم ت طورا كبيرا وتسارع غير مسبوق في مختلف مجالات الحياة العلمية، العملية الاجتماعية وغيرها. ونظرا لهذا التطور السريع والنمو الكبير في مجال تكنولوجيا المعلومات الذي يزداد كل يوم أصبح من ضروري مواكبة هذا التطور ،فتقدم الأمم والشعوب في وقتنا الحاضر مرتبط بشكل كبير بمواكبة الإمكانيات المادية أكثر من الإمكانيات البشرية وأصبح لزاما على الأولياء تسليح أطفالهم بمختلف الوسائل والأساليب التي تساعد على اللحاق بهذه التطورات والتغيرات التي من شأنها أن تبني مستقبلهم

يعتبر السوروبان من بين أحد أهم هذه الأساليب وأعمدة التطور التي تعتمد بشكل كبير على الرياضيات باعتبارها مظهرا علميا في المجتمع العصري وأصبحت الحاجة للتدريب على الرياضيات بمختلف الأساليب من أهم المتطلبات ،فالسوروبان يعتبر ممر لتخلص التلميذ من هاجس الأرقام والحساب كما يعتبر عاملا أساسيا في مساعدة الطفل على تنمية عدة جوانب نفسية ومعرفية .من بين التحديات الجديدة التي يواجهها الأطفال خاصة ممارسي السوروبان نقص اليقظة العقلية فيجب عليهم أن يكونوا متيقظين كون اليقظة العقلية تحتوي على الكثير من الإيجابيات المعرفية كالانتباه ،الملاحظة والوصف ،التي يمكن لأطفال السوروبان التدرب عليها وتعلمها لأنها تزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الخبرات والذات وعلى المحيط الخارجي. كما تعد أسلوبا في التفكير وتعزيز الهدوء الداخلي وتساعدهم في تقبل مجريات الواقع كما هو عليه، فالفرد اليقظ عقليا 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 بدلا من تجنبها.

الانتباه والوعي الحسي هما الخطوات الأولى في تعرض الفرد للبيئة والتكيف معها وتعتبر بيئة الأطفال المتعلمين للسوروبان أكثر البيئات تشبعا بالمشيرات 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 فائقة التأثير فبدونه يكون التعلم صعبا لذلك إذا أراد أولياء الأمور والمعلمون تحقيق تغيير في سلوك أطفالهم في الاتجاه المطلوب فمن الضروري جدا 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 تعلمها في المدرسة ،فيعد الانتباه القدرة المحورية التي تمكنهم من توجيه التركيز نحو المعلومات ذات الصلة فهذه 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.

فُسمت 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 الزمانية والمكانية للدراسة.

### الفصل الثاني:

احتوى هذا الفصل على متغير اليقظة العقلية من خلال التطرق إلى تعريف اليقظة العقلية ومكوناتها وخصائص الأشخاص المتيقظين عقليا 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 لليقظة العقلية وقياساتها وختاما ذكرنا تمارين اليقظة 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 اليقظة العقلية بالسيطرة الإنتباهية.

### الفصل الرابع:

تضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من خلال التطرق إلى أهداف الدراسة وعينتها ،أداتا الدراسة، أما الدراسة الأساسية تم ذكر منهج الدراسة وعينة الدراسة وأداتا 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 الإنتباهية

# الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. الإشكالية

2. تساؤلات 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 ويعد 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 فلو حظ في الآونة الأخيرة إقبال كبير على المراكز التي تتبنى برامج الحساب الذهني في الجزائر وذلك بتنظيم دورات تدريبية وتعليمية للمربين والمعلمين حول كيفية استخدام السوروبان في تعليم الحسابات لكن في حقيقة الأمر أن الحساب الذهني لا يتعلق فقط بمجال 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.

ارتبطت عملية تعليم السوروبان بالأخص بمجموعة من المحددات والمؤثرات التي لا بد من التركيز عليها لتحقيق تعلم ذو معنى ونجد منها اليقظة العقلية باعتبارها توسع الرؤية وتزيد من الفرص على العكس النظرة الأحادية وقطعية الأمور التي تسجنهم في حدود ضيقة فالتلاميذ الغير المتيقظين عقليا يفتقرون 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 جدوى اكتساب التلاميذ لمهارات تمكنهم من السيطرة على معرفتهم والتحكم فيها.

في هذا الصدد فاليقظة العقلية استحوذت على اهتمام التربويين نظرا 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 تنبيه بسيط لإستخدام العقل بكفاءة (لانجر، 2000، 223). كما أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة وأكثر إبداعا وأقل إتلافا لصحتهم.

وهذا ما أوضحته دراسة (عبد الله، 2013) أن الأفراد الذين يتميزون باليقظة العقلية لا يدخرون وسعا 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 بنظرة 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 بدون وعي وأن اليقظة الذهنية هي التي تشكل الإدراك والانتباه والتركيز وترشد سلوك وقرارات الفرد وتحديد فهمه للبيئة بالإضافة لذلك فإن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بسيطرة إنتباهية عالية و وعي 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 عدت 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 متوسطا لدى الطلبة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية.

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

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

كما أشارت دراسة(سيلفان يومان ،2020) أن الأفراد ذوي السيطرة الإنتباهية المرتفعة يكونوا أكثر قدرتا على الانتباه للمثيرات المختلفة (السمعية، البصرية أم الاثنين معا) كما يتميزون بقدرتهم على توظيف الرسائل المختلفة التي تميز عملية الانتباه والإستعاب 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 الإنتباهية 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 الترتيبي فنجد علاقة قوية بين السيطرة والقدرة إدراكية العامة وعلى الرغم من المميزات السيطرة الإنتباهية في توسيع الذاكرة العاملة والحسية والقدرة على التمييز والإدراك العام فهذا لا يساهم في تعديل السلوك المرتبط باليقظة 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 وتجديدها من خلال التفاعلات مع السيطرة الإنتباهية في استرجاع المعلومات ذات الصلة بالمهام أو الأهداف وخطط والإستفادة من ذاكرة طويلة المدى حسب الحاجة فأظهرت الفروق الفردية في القدرة على التحكم في السيطرة الإنتباهية كما تكشف الآثار بعيدة المدى للسيطرة الإنتباهية 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 السوروبان " وعليه نطرح الإشكال التالي :

- ما مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان؟
2. تساؤلات الدراسة:

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

### 3. فرضيات الدراسة:

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

#### 4. أهداف الدراسة:

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

#### 5. أهمية الدراسة:

- تعتبر الدراسة الحديثة في تناول مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان (في حدود علم الباحث و جهده).
- أهمية دراسة فئة أطفال السوروبان التي لم تلقى اهتمام كبير في الوسط الاجتماعي.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في المؤسسات التعليمية العلمية الخاصة.
- إضافة معارف للدراسات السابقة حول مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان.
- 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 لمقياس 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 مقياس السيطرة الإنتباهية المطبقة في هذه الدراسة.



**4.6 أطفال السورويان:** هم التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من [08-14] سنة الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي لتعلم السورويان 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 الزمانية :** تم إجراء الدراسة خلال السنة الجامعية (2024 - 2025).
- **الحدود البشرية :** تمثلت عينة الدراسة في (100) طفل من أطفال السورويان.

# الفصل الثاني: اليقظة العقلية

## تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية
2. مكونات اليقظة العقلية
3. خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
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 اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أصبح مستهدفاً لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظراً لإستأثارها 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 اليقظة العقلية:** بأنها استمرار حضور ذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الأول منها الوعي والثاني الانتباه فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. (عز الدين الهلسمون، 2019، 13)

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

- **تعريف لانجر:** هي مجال من القدرة العقلية الغير مرتبط 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 اليقظة العقلية:**

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

اليقظة 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 اليقظة 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 اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد في بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم والأفكار الخاطئة والانفعالات السلبية. (السندي، 2010).

3. **خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:** بين (زين، 1990) عدة خصائص يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا من بينها:

1.3. **الانفتاح:** يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

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

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

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

5.3. **التعاطف:** يتصف بالمشاعر وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

6.3. **اللطف:** يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا.

(مطلق، 2019، 652)

## 4. مقومات اليقظة العقلية من أهمها:

1.4. وضوح الوعي: هو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل

والاتصال المباشر مع الواقع.

2.4. المرونة في الوعي والانتباه: هي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف

وعدم الجمود على المألوف وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.

3.4. الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار: هي الصفات الوعي والانتباه وهي غير

معمول عند معظم الناس (الطوطو، 2018، 18).

5. أبعاد اليقظة العقلية: تشير (لانجر، 1985) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد

هي:

1.5. التمييز اليقظ: يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد لأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة

فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكار جديدة وإبداعا متوصلا إلى أفكار.

2.5. الانفتاح على الجديد: هو إحساس الفرد ومعرفته بالمشيريات الجديدة والتفاعل معها فهو

لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في

ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار

بشكل جيد وفي الوقت المناسب (المعمور سلام، 2018، 03).

3.5. 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

(الشلوي، 2018، 6).

- كما أشار (germer، 2005) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاث أبعاد

(الوعي، التجربة الحالية، القبول).

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

#### 6. مزايا اليقظة العقلية : من بين المزايا اليقظة 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 اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة 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 كالتذكر 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 ومدروسة.

- تجعل الفرد واعي باللحظة الحالية التي يمر بها فيكون فطن بالتالي يزيد انتباهه و ذكائه مما يجعله ينتج أكثر و يقدم أداء جيد عكس الفرد الغير متيقظ عقليا.  
(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، وكراهية الذات).

- إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوطات النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي.

حيث أن لليقظة العقلية الكثير من الفوائد نذكر منها:

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

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

## 9. فنيات وإستراتيجيات اليقظة العقلية:

- 1.9. التركيز: مشاهدة التنفس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن كما يمكن التركيز على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.
- 2.9. إعادة التركيز: يعد جزء الأكثر أهمية في هذه المرحلة وهو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.
- 3.9. وضعية الجسم: عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- 4.9. العيون: وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.
- 5.9. التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة العقلية الإيجابية (إسماعيل، 2017، 301).

## 10. نظريات اليقظة العقلية:

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



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

### 2.10. نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة و التفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرات الحسية يكونون أكثر ذاكرة 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 إختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين (الزبيدي، 2012، 423)

### 11. قياس اليقظة العقلية:

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

### 1.11 اتجاه الأول: النظر إلى اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس

أحادية البعد ومن بين هذه المقاييس نجد:

- قائمة فرايبورج لليقظة العقلية "2001": هي تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.
- مقياس وعي الانتباه اليقظ الذي أعده براوين "2003": هو تقرير ذاتي يقيس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
- استبيان اليقظة العقلية الذي أعده شادوك "2005": يقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.

- مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل و أعده فيلدمان "2006": يقيس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخيارات اليومية بشكل عام.

### 2.11 الاتجاه الثاني: النظر إلى اليقظة العقلية كمجموعة من المهارات وقياسها من

خلال مقاييس متعددة ومن بين هذه المقاييس نجد:

- مقياس تورنتو لليقظة العقلية أعده عام "2006" ويتكون من (13) فقرة موزعة على بعدين هما:

- حب الاستطلاع: يقيس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية.
- عدم التمرکز: 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 اليقظة العقلية:

- قدمت كامل (2017) صورة أخرى لتمرين اليقظة 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 و وعيا 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 اليقظة العقلية ومكوناتها ثم إلى خصائص اليقظة العقلية ومقوماتها والانتقال إلى أبعاد اليقظة العقلية وذكر مميزاتها وأهميتها ثم إلى فوائد اليقظة العقلية وبعدها إستراتيجيات اليقظة العقلية ومن ثم التطرق إلى كل من النظريات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وأخيرا قياسات وتمارين اليقظة العقلية.

# الفصل الثالث: السيطرة الإنتباهية

## تمهيد

1. تعريف السيطرة الإنتباهية
2. أبعاد السيطرة الإنتباهية
3. النظريات المفسرة للسيطرة الإنتباهية
4. خصائص ومكونات السيطرة الإنتباهية
5. أهمية السيطرة الإنتباهية
6. إستراتيجيات السيطرة الإنتباهية
7. السيطرة الإنتباهية وعملية التعلم
8. علاقة اليقظة العقلية بالسيطرة الإنتباهية

## خلاصة الفصل

**تمهيد :**

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

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

- **تعريف إيريك كالفر 1992:** قدرة الفرد في السيطرة على الأفكار الأفعال من التركيز الانتباه على المدركات الحسية وتحويل الانتباه بمرونة بين المهمات.

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

**2. أبعاد السيطرة الإنتباهية:**

اعتمادا على نظرية " إيريك وكالفر" قام " ديري بري " بتصميم مقياس يقيس السيطرة الإنتباهية 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 وإتمام 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 الإنتباهية 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 الإنتباهية:

هناك العديد من النظريات التي تفسر السيطرة الإنتباهية وسنذكر أكثر وأهم النظريات شيوعا و اعتمادا من طرف الباحثين وهي كالتالي:

#### 1.3 نظرية السيطرة الإنتباهية ليزنك وكالفر (Eysenck calvo1992):

تعد هذه النظرية الأكثر انتشارا وتناولا في تفسير السيطرة الإنتباهية 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 والمتمثلين 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 الإرادة ويساهم في وظائف نظام التحكم التنفيذي المركزي بينما نظام الانتباه الثاني القائم على الحافز والمسئول عن إدخال المعلومات وتسلسلها بنظام الذاكرة.
- عندما يحدث التهديد يكون نظام الانتباه القائم على الحافز هو المهيمن.
- يؤثر القلق سلبيا على كفاءة المعالجة ويضعفها.
- تعتبر السيطرة الإنتباهية بعدا 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 نياسون و نارنس أن النظام المعرفي يعالج نوعين من المعلومات هما:

- **المعلومات في المستوى الأول:** (المخططات) وهي الموجودة على السطح وهي وحدات أساسية للتفكير مصدرها المثيرات الخارجية وتقابل العمليات الواعية.
- **المعلومات في المستوى العميق:** هي نموذج معرفي مرتب حسب قواعد معينة تعرف بما وراء المعرفة وتكون غير واعية ويتم استدعاؤها بطريقة آلية وسريعة بعد ذلك تأتي مرحلة ثالثة لمعالجة النمطين من المعلومات وهي عملية المراقبة حيث يقوم النظام بالتنفيذ 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 تركز على الدور الوظيفي للوعي في تنشيط الهدف المنشود ومساهمة الذاكرة العاملة وارتباطها بالسيطرة الإنتباهية وتقوم هذه النظرية على مجموعة من المبادئ هي:

- يعالج النظام المعرفي نوعان من الاستجابة هما 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 متقنة جدا 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 تدير عمل الأفعال الآلية ويقوم النظام التنفيذي الرقمي على جمع المعلومات الموجودة في الذاكرة طويلة 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 الإنتباهية:

#### 1.4. خصائص السيطرة الإنتباهية:

- **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 تشتت الانتباه (الضوضاء الأنشطة الجانبية).
- **المثابرة:** الاستمرار في الانتباه والمشاركة في النشاطات لفترة طويلة حتى لو كان مملا أو صعبا. (الأعجم، 2020، 187)

#### 2.4. مكونات السيطرة الإنتباهية:

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



- التركيز **attentional focus**: هو القدرة على توجيه الانتباه إلى مثير معين أو مهمة محددة لفترة زمنية طويلة.
  - المرونة الإنتباهية **cognitive fleciblity**: القدرة على تحويل الانتباه بين مهام أو معلومات مختلفة حسب الحاجة.
  - الانتباه الانتقائي **selective attentional**: القدرة على إختيار 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 الفترة ممتدة من الزمن دون تشتت.
  - الوقاية التنفيذية **Executive control**: يشمل التحكم في الإنتباه 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 الإنتباهية:
- 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 أمرا 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 الإنتباهية:

**1.6 تقنية الانتباه الانتقائي:** التركيز على المهام المهمة كيف تحدد ما يجب التركيز عليه وتجاهل ما هو غير مهم يمكن إستخدام 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:** إستخدام تمارين التنفس العميق تساعد على تهدئة الذهن وتصفية الأفكار المشتتة مما يعزز القدرة على التركيز والانتباه.

**5.6 تقنية تحديد بيئة العمل الملائمة:** إختيار 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 مرن بدلا 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 المتقاطعة ألعاب الذاكرة يمكن أن تساعد في تعزيز القدرة على التركيز والانتباه. (كريم ياسين، 2021، 508)

## 7. السيطرة الانتباهية وعملية التعلم:

إن القدرة على التحكم في الانتباه تدعم وظيفتين منفصلتين لكن متكاملتين في مجال العمليات المعرفية التي تدعم الأداء في العديد من المهام المعرفية وهما الصيانة وفك الارتباط.

**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 التششت أفكارا حول الغذاء أو أصوات المارة في محادثة ما.

**2.7 يشير فك الارتباط :** 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 الارتباط والسيطرة الانتباهية تدعم هذه الوظائف على نطاق أوسع.

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

## 8. علاقة اليقظة العقلية بالسيطرة الانتباهية:

ارتبط مفهوم اليقظة العقلية والسيطرة الانتباهية ارتباطا وثيقا باعتبارهما مكملين لبعض من خلال استخلاص النظر وتأثيرات اليقظة على القدرات الإدراكية الانتباهية وتحسين أداء الشخص في المهام اليومية وزيادة التركيز واتضح جليا في الحد من التششت حيث تساعد اليقظة على التقليل من التششت 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 تشتت الانتباه وبالتالي يستطيع استجابة بشكل أفضل بدلا من الاستجابة العفوية، تكمن العلاقة في التفاعل مع البيئة بشكل هادئ والشخص يقيظ عقليا يمكنه التعامل مع المحيط بسهولة دون أن يتأثر بمنبهات الخارجية مما يساعده على التركيز بشكل أكبر على أهدافه وفي السياق العام اليقظة العقلية تعد أداة أساسية لتحسين السيطرة الإنتباهية حيث أنها توفر للفرد القدرة على البقاء مركزا وأقل عرضة للتشتت.

### خلاصة الفصل:

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

# الجانِب التطبيقِي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

لِلدراسة

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 السورويان بمدينة سعيدة نظراً لتوفر بهم بعض الخصائص العامة بالنسبة للدراسة.

من خلال ما سبق تتوزع عينة الدراسة كما يلي:

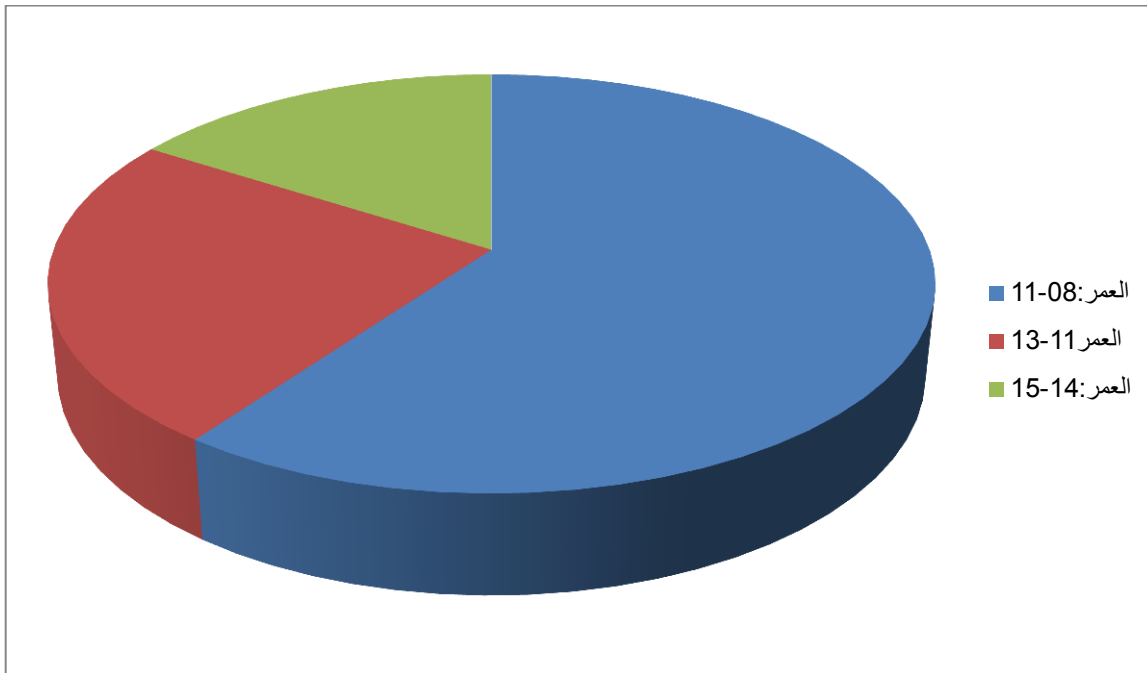
أ- من حيث العمر:

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

العمر	10 - 8	13 - 11	15-14	المجموع
العدد	18	7	5	30
النسبة	%60	%24	%16	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) الخاص بعينة الدراسة الاستطلاعية أن الأطفال البالغين من العمر من (10 - 8) 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(15 - 14) سنة نسبتهم (16%) بمعنى (5) أطفال. نستنتج أن غالبية العينة من فئة الأطفال التي تتراوح أعمارهم ما بين (10-08) سنوات كانت بنسبة كبيرة على عكس الفئات الأخرى من (13 - 11) و (15 - 14) 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:

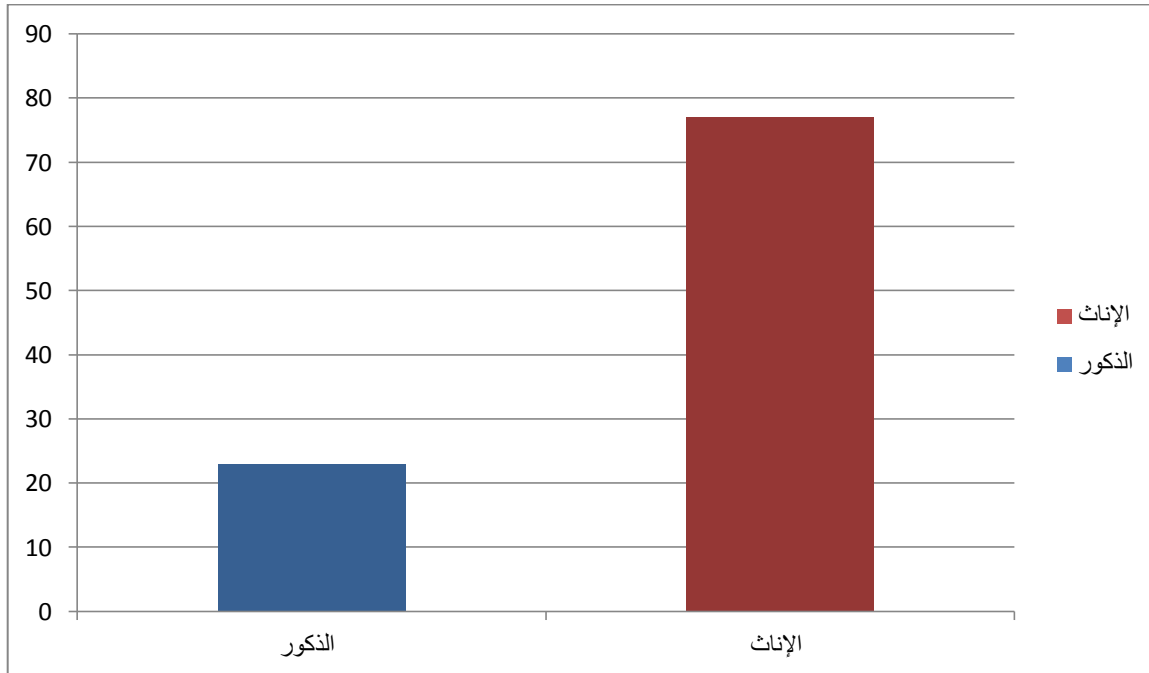
الجدول رقم (02) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	7	29	30
النسبة	%23	%77	%100

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. أدوات 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 إعتداد الأدوات:

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

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

## 2.3 مبررات الاختيار:

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

## 3.3 الهدف من الاختيار:

- باعتبار الأدوات تقيس متغيرات الدراسة الحالية اليقظة العقلية والسيطرة الإنتباهية.
- باعتبار الأدوات مطبقة في البيئة المحلية العربية.
- كفاءة وفاعلية الخصائص السيكمترية للأدوات.

## 4.3. وصف الأدوات:

## 1.4.3. وصف أداة اليقظة العقلية:

مقياس مهارات اليقظة العقلية ل "يحي منصور" و "نادية بومجان" من ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الأول:** الخاص بالتعليمية ذكر فيه الباحثين عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة على فقرات الاستبيان 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 الخاصة 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]
- وقد رت عدد فقراته ب(31) فقرة يجيب عنها المفحوص باستخدام سلم البدائل ثلاثي الاستجابة ( أبدأ، أحياناً، دائماً).

### 2.4.3 وصف أداة السيطرة الإنتباهية:

مقياس السيطرة الإنتباهية للباحثة " نور عباس عداي " 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 الإنتباهي من [1 إلى 13]
  - التحول الإنتباهي من [14 إلى 34]

وقد رت عدد فقراته ب (34) فقرة، رررر عنها المفصوص باستخدام بدائل ثلاثة متررة الإجابة وهي (تطبق على دائما، تطبق على أحرانا، تطبق على نادرًا).

وفق مفتاح التصحيح الذي يعطي:

- درجة 1 للبديل الأول  $\leftarrow$  تطبق على نادرًا.
- درجة 2 للبديل الثاني  $\leftarrow$  تطبق على أحرانا.
- درجة 3 للبديل الثالث  $\leftarrow$  تطبق على دائما.

### 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 "براون، Brown" في كتابه حول بناء الاختبارات و تحليل البيانات يشير إلى أن المعاملات الارتباط 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 جدا من (0.70) قد تشير إلى تكرار زائد للفقرة مع فقرة أخرى (براون.2013)

من أجل التأكد من صدق الأداة إعتد الباحث على حساب معامل الارتباط بيرسون لمقياس اليقظة العقلية والسيطرة الإنتباهية 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

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

من خلال الجدول رقم (03) يتبين 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 (1-2) كانت غير دالة.

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

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

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

من خلال الجدول رقم (04) يتبين 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 متضمنا (06) فقرات.

#### الجدول رقم (05) يبين نتائج معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص ببعد المشاركة

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

من خلال الجدول رقم (05) يتبين 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) يبين نتائج معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية الخاص باليقظة الواحدة

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

من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن معامل الارتباط 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) يبين نتائج معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية للبعد الخاص بعدم إصدار الأحكام**

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

من خلال الجدول رقم (07) يتبين 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) يبين نتائج معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية للبعد الخاص بالفاعلية**

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

من خلال الجدول رقم (08) يتبين 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) يبين نتيجة قيم معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية

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

من خلال الجدول رقم (09) يتبين 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 المقياس الكلية.



### 3.5.3 صدق الاتساق الداخلي الخاص بأداة 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 يتبين أن معامل الارتباط بين الفقرات من (4-1) و (9-6) و (13-12) 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 (0.17-0.30).

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

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

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

من خلال النظر للجدول رقم (11) يتبين 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 (0.30-0.49) والفقرات المتبقية (19-23-27-31) كانت غير دالة إذ قدرت قيمة ارتباطاتها ما بين (0.06-0.25).

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

من خلال ما سبق يطمأن 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) يبين نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

الفقرات	ألفا كرونباخ
28	0.84

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

معادلة ألفا كرونباخ لأداة السيطرة الإنتباهية:

الجدول رقم (13) يبين نتيجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس السيطرة الإنتباهية

الفقرات	ألفا كرونباخ
27	0.79

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

### ثانيا: الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وبعد إثبات أن الأدوات 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 كمياً 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 السوروبان" فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة إذ يخدم أهدافها وطبيعتها.

#### 2. عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة (100) طفل الذين يتعلمون طريقة السوروبان اختيروا بطريقة عشوائية من بعض أكاديميات مدينة سعيدة.

وتتوزع عينة الدراسة الأساسية حسب الخصائص التالية:

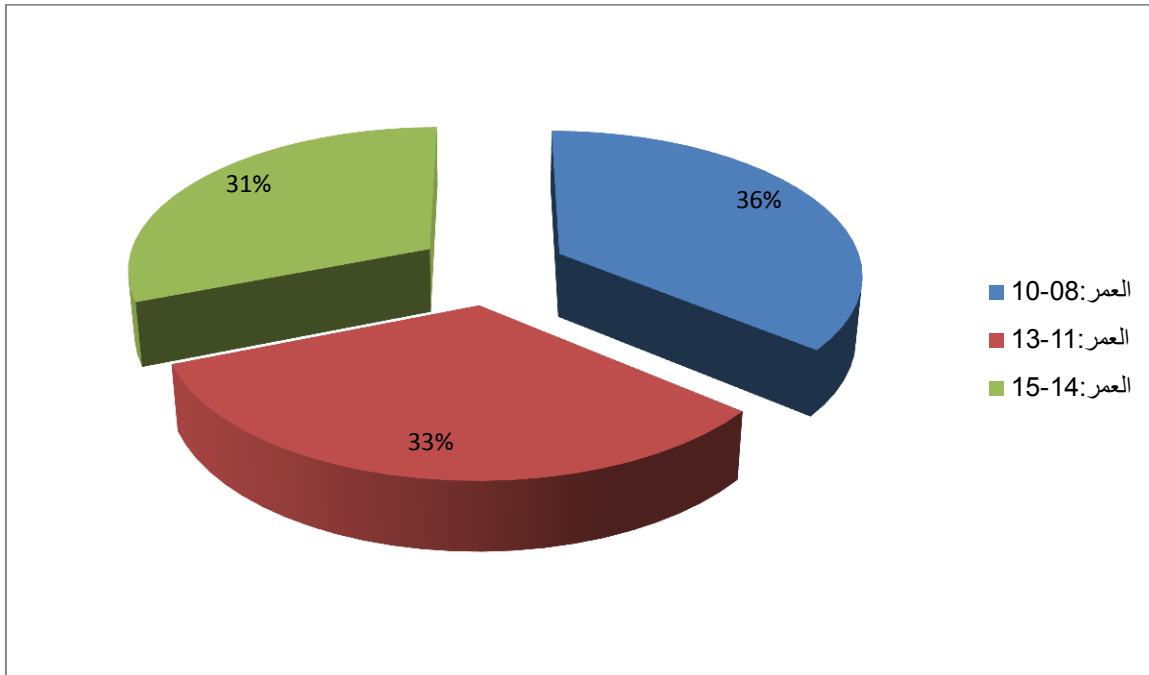
## 1.2 حسب العمر:

الجدول رقم (14) بين توزيع عينة الدراسة حسب العمر

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

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 (15-14) سنة نسبة (31%) بمعنى (31) طفل. نستنتج أن فئة عينة الدراسة التي يتراوح أعمارهم من (08 إلى 10) 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 و فق دائرة نسبية



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

## 2.2 حسب الجنس:

الجدول رقم (15) بين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

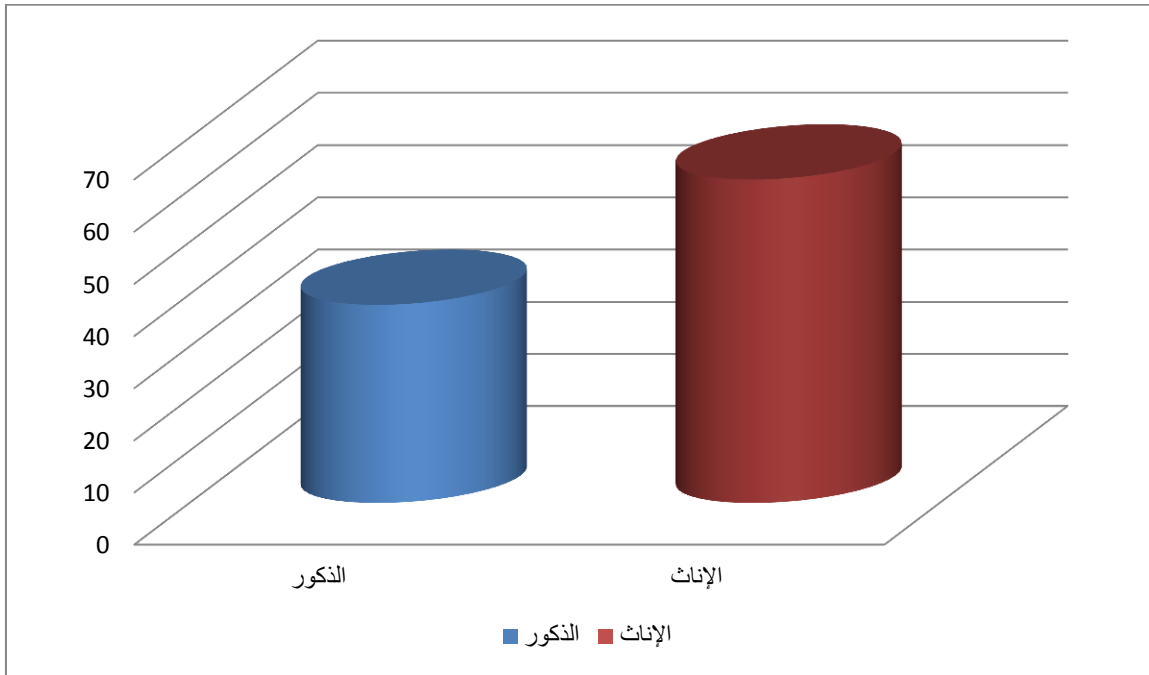
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	38	38%
إناث	62	62%
المجموع	100	100%

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

(62%) 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. أدوات الدراسة:

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياسين يقيسان متغيرين الدراسة وبعد تقدير خصائصهما السيكومترية قام الباحث بإجراء تعديلات على الأدوات بعد حساب معامل الارتباط بيرسون للأداة اليقظة العقلية والسيطرة الإنتباهية فأصبحا في صورتها النهائية كما يلي:

#### 1.3 الوصف النهائي لأداتي الدراسة:

##### 1.1.3 الوصف النهائي لأداة اليقظة العقلية:

الجزء الأول: يحتوي على التعليمات ذكر فيه الباحث عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة عن الفقرات الأداة وتأكيد على إستخدام 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:

- البعد الأول الملاحظة ويمثل الفقرات من [1إلى4]
  - البعد الثاني الوصف ويمثل الفقرات من [5إلى10]
  - البعد الثالث المشاركة و يمثل الفقرات من [11إلى15]
  - البعد الرابع اليقظة الواحدة و يمثل الفقرات من [16إلى20]
  - البعد الخامس عدم إصدار الأحكام و يمثل الفقرات من [21إلى25]
  - البعد السادس الفاعلية و يمثل الفقرات من [26إلى28]
- والتي جاءت كلها بصفة موجبة واعتمد الباحث السلم ثلاثي الأبعاد (أبدا،أحيانا،دائما).

### 2.1.3 الوصف النهائي لأداة السيطرة الإنتباهية:

**الجزء الأول:** يحتوي على التعليمات ذكر فيه الباحث عنوان الدراسة وبيان طريقة الإجابة عن فقرات الأداة وتأكيد على إستخدام 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 الإنتباهية التي تتألف من (27) فقرة موزعة على بعدين و هي كالتالي:

- البعد الأول التركيز الإنتباهي و يمثل الفقرات من [1إلى10]
  - البعد الثاني التحول الإنتباهي و يمثل الفقرات من [11إلى27]
- 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 للاستخدام قام الباحث بتحضير الأداتين وتوزيعهما على عينة الدراسة (أطفال السوروبان) بأكاديميات مدينة سعيدة وقدر

عددهم (118) طفل الذين يتعلمون السوروبان وبعد الالتقاء 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 والتأكيد على الإجابة على البيانات الشخصية التي يحتاجها الباحث، وبعد استرجاع الاستبيانات قام الباحث بتفحصها والإبقاء على المميز منها مع استبعاد الأدوات ذات الإجابة الناقصة و تم الإبقاء على (100) استبيان بعد الفحص وقام الباحث بتفريغ النتائج المتحصل عليها وتمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية "spss" بنسخته (2021) من خلال إتباع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي سيأتي تفصيلها في الفصل الموالي.

#### 5. الأساليب الإحصائية المستعملة:

من أجل تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة أداة الدراسة إعتد 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 "ف".
- الانحدار الخطي المتعدد.

## خلاصة الفصل:

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

# 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 ومناقشة نتائجها وتعليق عليها وطرح مجموعة من التوصيات والمقترحات متبعا الخطوات التالية:

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

أولا: عرض نتائج الدراسة:

#### 1. عرض نتيجة التساؤل الأول:

التي تنص: ما مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان؟

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

الإنتباهية "درجة الكلية"

المتغير التابع	الطريقة	معامل "ر"	معامل التحديد ر <sup>2</sup>	القيمة المعنوية	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	القيمة المعنوية sig
السيطرة الإنتباهية	Entrée	0.60	0.36	0.00	ثابت الانحدار	12.72	6.68	1.90	0.60
					بعد الملاحظة	0.60	0.39	1.50	0.13
					بعد الوصف	1.02	0.31	3.23	0.00
					بعد المشاركة	0.46	0.34	1.36	0.17
					بعد اليقظة الواحدة	0.80	0.33	2.40	0.01
					بعد عدم إصدار الأحكام	0.76	0.32	2.36	0.02
					بعد الفاعلية	1.05	0.42	2.50	0.01

يتبين من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الارتباط المتعدد "ر" 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 الإنتباهية بما أنه استطاع أن يفسر (36%) على مستوى العينة في حين أن (64%) 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 الإنتباهية" ببعديه (التركيز الإنتباهي والتحول الإنتباهي) عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري المعياري "A"

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

حيث يظهر معاملات الارتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري  $B\acute{e}ta$  (الدرجة المعيارية)، ونجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان، 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 قيم أصغر من (0.05)، ما يعني وجود مساهمة لمتغير اليقظة العقلية على مستوى أبعاده الأربعة في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

في حين، بلغت قيم "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 الإنتباهية.

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

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



الجدول رقم (17) يبين نتائج تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Régression) باستخدام طريقة Enter للتأكد من مدى مساهمة اليقظة وأبعادها في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية "بعد التركيز الإنتباهي"

المتغير التابع	الطريقة	معامل "ر"	معامل التحديد 2ر	القيمة المعنوية	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	القيمة المعنوية 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

يتبين من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الارتباط المتعدد "ر" بلغ (0.52) بينما بلغ معامل التحديد (0.27) بقيمة معنوية sig (0.00)، ومن هنا يمكن القول أن المتغير المستقل "اليقظة العقلية" يعد مؤشرا هاما 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 تتم معاينة مساهمة اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة، الوصف، المشاركة، عدم إصدار الأحكام، اليقظة الواحدة

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

حيث يظهر معاملات الارتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري Béta (الدرجة المعيارية)، نجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان، 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 قيم أصغر من (0.05)، ما يعني وجود مساهمة لمتغير اليقظة العقلية على مستوى أبعاده الثلاثة في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

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) وهما بقيم أكبر من (0.05) ما يعني عدم وجود أي مساهمة لهذه الأبعاد في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

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

$$\text{السيطرة الإنتباهية} = 2.706 + (0.42) \times \text{الوصف} + (0.38) \times \text{اليقظة الواحدة} + (0.34) \times \text{عدم إصدار الأحكام}$$

## 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"

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

يتبين من خلال الجدول أعلاه من تحليل تباين الانحدار أن معامل الارتباط 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 تفسير 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 الإنتباهية "ببعديه (التركيز الإنتباهي، والتحول الإنتباهي) عن طريق معامل الانحدار الجزئي غير المعياري A Unstandardized [Partial regression coefficient] ومعامل الانحدار المعياري Standardized Regression Coefficient بيتا والجزء الثاني من الجدول يوضح ذلك:

حيث يظهر معاملات الارتباط الجزئي "A" ومعاملات الانحدار المعياري Béta (الدرجة المعيارية)، ونجد أن اليقظة العقلية بأبعادها تساهم في تفسير التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان، 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 الإنتباهية.

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 الإنتباهية.

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

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

## 2. عرض نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية:

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

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

بين أطفال السورويان تعزى لمتغير (الجنس)

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

أن قيمة "ف" (1.47)، والقيمة المعنوية تساوي (0.22)، 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 (0.56) عند درجة الحرية (98)، وأن قيمة sig تساوي (0.57)، ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ويؤكد مجال الثقة (95%) المنحصرة قيمه بين (-0.41، 0.74) وأنه يحتوي على الصفر فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد الملاحظة بين أطفال السورويان (تعزى لمتغير الجنس)، ويؤكدها 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 والإناث، 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 قيمه بين (-0.56، 0.89) والملاحظ أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد الوصف بين أطفال السورويان (تعزى لمتغير الجنس)، ويؤكدها 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 والإناث، 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  $(95\%)$  المنحصر قيمه بين  $(-0.74, 0.70)$  أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعده الملاحظة بين أطفال السوروبان (تعزى لمتغير الجنس)، والدليل قيمة فارق متوسطين  $(0.01)$ .

إذن بالنسبة لبعده اليقظة 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  $(95\%)$  المنحصر قيمه بين  $(-0.31, 1.68)$  أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعده اليقظة الواحدة بين أطفال السوروبان (تعزى لمتغير الجنس)، والدليل قيمة فارق متوسطين  $(0.99)$ .

إذن بالنسبة لبعده 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 قيمه بين (-0.14، 1.33) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد إصدار الأحكام بين أطفال السوروبان (تعزى 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 "لفين" 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 يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين 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 قيمه بين (-0.54، 0.54) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص ببعد الفاعلية بين أطفال السوروبان (تعزى 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 "لفين" 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 يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين 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 قيمه بين (-0.17، 3.98) أنه يحتوي على الصفر.



فإنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية الخاص بالدرجة الكلية بين أطفال السوروبان (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 إحصائية في اليقظة العقلية بين أطفال السوروبان تعزى لمتغير (العمر).

ولمعالجة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين "anova" نظرا 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 أيضا بالقيمة الفائية. (لخفاجي وحמיד، 2015، 181).

الجدول رقم (20) يبين نتيجة اختبار تحليل التباين لقياس دلالة الفروق في اليقظة العقلية بأبعادها بين أطفال السورويان تغزي (العمر)

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

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) ومتوسط المربعات بين المجموعات قدر بـ (0.22) و داخل المجموعات (2.024) ، وأن قيمة "ف" (0.11) بقيمة معنوية (0.89) و هي 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) ومتوسط 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) و متوسط 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) ومتوسط 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 (للعمر).

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 (للعمر).

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 (للعمر).

#### 4. عرض نتيجة الفرضية الأولى المتعلقة بأداة السيطرة الإنتباهية :

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

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

الجنس	الأبعاد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار لفين		اختبار "ت"				مجال الثقة 95	
					قيمة ف	القيمة المعنوية sig	قيمة ت	درجة الحرية add	Sig	فرق المتوسطات	inferieur	superieur
ذكور	التركيز الإنتباهي	38	22.63	2.85	0.68	0.41	0.45	98	0.65	0.29	1.57	-0.99
إناث		62	22.33	3.30								
ذكور	التحول الإنتباهي	38	37.92	3.46	4.00	0.048	0.14	98	0.88	-0.12	1.58	1.83
إناث		62	38.04	4.57								
ذكور	الدرجة الكلية	38	60.55	5.50	3.23	0.07	0.12	98	0.90	0.16	2.87	2.54
إناث		62	60.38	7.22								

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 والإناث مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين 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 قيمه بين (-0.99 ، 1.57) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الانتباهية الخاص ببعد التركيز الانتباهي بين أطفال السوروبان تعزى للمتغير (الجنس) و دليل قيمة فارق المتوسطين (0.29).

إذن بالنسبة لبعد التحول الانتباهي، 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 (38.04) وانحراف معياري للإناث قدره (4.57) وتوضح قيمة اختبار "لفين" أن قيمة "ف" (4.00) والقيمة المعنوية تساوي (0.05) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه يوجد تجانس بين الذكور و الإناث، مما يتيح للباحث قراءة السطر الأول من الجدول الذي يبين أن قيمة "ت" تساوي (-0.14) عند درجة الحرية (98) و أن قيمة sig تساوي (0.88) ولأنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ويؤكد مجال الثقة (95%) المنحصر قيمه بين (-1.83، 1.58) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الانتباهية الخاص ببعد التركيز الانتباهي بين أطفال السوروبان (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) و عليه 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)، ويؤكد مجال الثقة (95%) المنحصر قيمه بين (-2.54، 2.87) أنه يحتوي على الصفر.

فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الانتباهية الخاص ببعد التركيز الانتباهي بين أطفال السوروبان (تعزى للمتغير الجنس) و دليل قيمة فارق المتوسطين (0.16).

## 5. عرض نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة السيطرة الإنتباهية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السورويان تعزى لمتغير (العمر).

الجدول رقم (22) يبين نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق في السيطرة الإنتباهية بأبعادها بين أطفال السورويان 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 الانتباهي
			9.707	97	941.615	داخل المجموعات	
	0.682	0.384	6.756	2	13.512	بين المجموعات	التحول الانتباهي
			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 الإنتباهي قيمة مجمع 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 الإنتباهي تعزى (للعمر).

إذن بالنسبة لبعد الخاص ببعد التحول الإنتباهي 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 الإنتباهي 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) و أن 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).



## ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة:

## 1. مناقشة نتيجة التساؤل الأول:

جاءت نتيجة التساؤل الرئيسي: أن مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السوروبان ،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 السوروبان ،تفسيرا لمساهمة نتائج بعد الوصف في القدرة على التركيز الدقيق في التفاصيل السوروبان مع تعزيز الحسي للمثيرات مثل ملاحظة الأفكار والأحاسيس الجسدية مع القدرة على تنمية القدرات الانتباه التفصيلي ،وكذا علاقة الوصف بالذاكرة العاملة البصرية والمكانية ،وهذا ما أكدته بعد الوصف في اليقظة العقلية توافقا كبيرا مع متطلبات المعرفية والتركيزية لتعلم السوروبان مما يفسر نتائجه في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية.

## 2.1 بعد اليقظة الواحدة:

تفسير مساهمة بعد اليقظة الواحدة بعدت طرق منها التركيز الأحادي المطلوب تركيزا مكثفا على مهمة واحدة في كل مرة هذا النوع من التركيز يتوافق 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 السوروبان نفسها تشجع على تنمية المكونات الأساسية لليقظة الواحدة، مما يؤدي إلى مساهمة هذا البعد مساهمة كبيرة في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى الأطفال الذين يتعلمون السوروبان.

**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 يتوافق مع مفهوم عدم إصدار الأحكام، ويقلل القلق المرتبط بالأداء بالأخص الأطفال 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 بدلا من النتيجة فهو يسمح لهم بالبقاء منخرطين بشكل كامل في تعلم السوروبان مما يعزز السيطرة الإنتباهية، ويدعم جانب المرونة المعرفية فعندما يرتكب الخطأ فإنه لا يصدر الحكم فيسمح له بالانتقال بسرعة من الخطأ إلى الصحيح ويصبح قادرا على التعلم بالتجريب عندها يصدر أحكاما 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 السوروبان يشير إلى أنهم قد طوروا قدراتهم على مواجهة التحديات والأخطاء، مما يقلل من التشتت العاطفي ويعزز قدرتهم على الحفاظ على التركيز وتوجيه انتباههم 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 تصحيحه عند ارتكابه في أداء السوروبان يضطر الطفل إلى إدراك هذا الخطأ بوعي وتحديد أين يحدث ثم تصحيحه فهذه العملية تتطلب يقظة دائمة كما يسهم هذا البعد بدمج بين الحركة والفكرة فالسوروبان يحتاج إلى تزامن كبير بين الحركات الجسدية والعمليات العقلية ويتطلب حضور ذهني كامل وتناغم بين العقل وجسد وهذا ما يعززه بعد الفاعلية لدى أطفال السوروبان مع إسهامه في تطوير الانتباه التنفيذي والقدرة على التحكم الواعي في الأفعال والاستجابات حيث يتعلم الأطفال كيفية التحكم في انتباههم وتوجيهه نحو المهمة واتخاذ قرارات واعية أثناء الحساب والانتقال من الفعل الآلي

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

**ومن بين الدراسات القريبة و المساندة لهذا الطرح نجد:**

**دراسة (الشلوي، 2006)** بعنوان مستوى اليقظة العقلية والفتنة الإنتباهية لدى عينة من ممارسين السوروبان، من بين أهداف هذه الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية والفتنة الإنتباهية لدى عينة من ممارسين بمدرسة الريان الأهلية بمحافظة الدوادمي بإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والفتنة الإنتباهية لديهم، على عينة قدرت ب(104) متدرباً على الأداة، فأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية والفتنة الإنتباهية مرتفعاً عند مستوى (0.93). (إبراهيم، 2007، 195).

**دراسة (أرندت، 2010)** دور اليقظة العقلية في تعزيز القدرة على التركيز لدى أطفال السوروبان، هدفت إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في تحسين القدرة على التحكم في الانتباه والتركيز لدى الأطفال الذين يتعلمون باستخدام السوروبان، 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 انخفاضاً في مستوى التشتت والانتباه الموجه. (حازم خضر، 2017)

**دراسة (Engle،kane 2012)** دور السوروبان في تنمية الانتباه والتركيز لدى أطفال المتعلمين.

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

**دراسة (مزيان ،2014)** بعنوان أثر تدريب اليقظة العقلية على التحكم الإنتباهي لدى أطفال السوروبان.

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

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

**دراسة(أحلام مهدي، عبد الله 2016)** بعنوان مستوى تأثير اليقظة العقلية على تحسين التركيز الانتباه لدى أطفال السوروبان.

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

مجموعة التجريبية تم تدريبها 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 وإمكانيات الأطفال على التركيز الإنتباهي.(علي نهلة،2018)

دراسة(زينب محمود، محمد كامل عطي، 2016) التفاعل بين اليقظة العقلية والتحكم الإنتباهي في إطار تعليم السوروبان للأطفال .

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

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

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الوعي الذاتي (جزء من اليقظة العقلية) في تحسين السيطرة الإنتباهية لدى الأطفال ،تم تركيز على فئة الأطفال الذين يتعلمون السوروبان و كيف يمكن لزيادة الوعي الذاتي أن يؤثر على قدرتهم في إدارة انتباههم بشكل أفضل ،توصلت النتائج دراسة الغامدي أن الأطفال الذين طوروا وعيهم الذاتي من خلال التمارين اليقظة العقلية مثل السوروبان أظهروا القدرة على التحكم في الانتباه ،كما أكدت الدراسة على أن اليقظة العقلية كانت متنبأ قويا لتحسين السيطرة الإنتباهية لدى هؤلاء الأطفال.(الشمري،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، إختيار الحافز قمع المحفزات) والسيطرة الإنتباهية لدى (50) مشاركا 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 عاملا مهما في تيسير مفهوم السيطرة الإنتباهية لدى عينة الدراسة.

دراسة (زايد، 2020) تحت عنوان أثر اليقظة العقلية على أداء السوروبان "دراسة مقارنة".

هدفت الدراسة إلى مقارنة بين الأطفال الذين يتبعون تقنيات اليقظة العقلية أثناء تعلم السوروبان أولئك الذين لا يتبعونها ،أجريت الدراسة على أطفال من البيئة التعليمية على عينة مكونة من (110) تلميذا عاديا و(95) تلميذ موهوبين ،أسفرت النتائج على وجود تحسنا ملحوظا 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 السوروبان.(الغامدي، 108، 2018).

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

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

و السيطرة الإنتباهية 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 الإنتباهية للتخفيف من العجز الذهني (المعرفي) لدى عينة من التلاميذ ،هدفت إلى معرفة دور اليقظة العقلية وتفاعلها مع السيطرة الإنتباهية للتخفيف من العجز المعرفي لدى عينة من تلاميذ على عينة مكونة من (74) تلميذا ،كما استهدفت الدراسة تأثير الانتباه القائم على اليقظة " MBAT " في السيطرة الإنتباهية لدى عينة الدراسة ،توصلت إلى ظهور تحسن في السيطرة الإنتباهية كنتيجة للبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية حسنت الشرود الذهني لديهم.

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

فوجود مستوى عالي لتأثير اليقظة العقلية يعني أن الطفل أكثر قدرتا على توجيه انتباهه والاحتفاظ به وبدورها تعزز المكونات التنفيذية للسيطرة الإنتباهية (الانتباه الانتقائي) والقدرة على إختيار المنبهات ذات الصلة وتجاهل غيرها، وهذا ما يشير إلى اليقظة العقلية عاملا مساهما ومؤثرا في التنبؤ بمدى كفاءة أطفال السوروبان في إظهار السيطرة الإنتباهية المطلوبة لأداء مهامهم الحسابية.

## 2.مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة اليقظة العقلية:

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

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

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

دراسة (SMITHE،2011) التي هدفت لتعرف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بممارسة السوروبان 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 السوروبان تعزى لمتغير الجنس ( ذكور إناث).

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

وأثبتت دراسة (الجوالدة، 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 إناث 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 إحصائية في الحساب الذهني في تنمية القدرات بين الذكور والإناث.

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

- التشابه في مستويات اليقظة العقلية بين الذكور والإناث في تعلم السوروبان.
- وكذلك بعض الخصائص منها:
- البرنامج البيداغوجي:
- يطبق نفس البرنامج البيداغوجي فهو موحد على كلا الفئتين ويتناول فيه نفس المحاور التدريبية.
- يستعملون نفس الأدوات والوسائل التي تساعدهم في عملية التدريس.
- التدريس:
- أن كل من الذكور والإناث يتعلمون نفس البرنامج التعليمي.
- يستعملون نفس الإستراتيجيات وطرق التدريس التي تساعد أطفال السوروبان على التعلم سواء ذكور أو إناث.
- البيئة:
- يدرسون في بيئة واحدة وهي أكاديميات الخاصة لتعليم السوروبان، ويتعرضون لنفس المؤثرات البيئية.

### 3. مناقشة نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية:

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

جاءت نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة اليقظة العقلية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة 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 لليقظة العقلية على مهارات الحساب الذهني لدى تلاميذ مرحلة الإبتدائي ،التي هدفت إلى فحص تأثير برنامج تدريبي لليقظة 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 اليقظة الذهنية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقى البرنامج التدريبي كما أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين التلاميذ حسب العمر.

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

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

**أكدت دراسة (وانغ و شويل، 2017)** تحت عنوان مقارنة بين تأثير تدريب اليقظة 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 أوسعاً 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 إحصائية 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) طالبا وطالب وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى قوي من اليقظة العقلية.

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

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

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

#### 4. مناقشة نتيجة الفرضية الأولى الخاصة بأداة السيطرة الإنتباهية:

التي تنص على أنه يوجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبان تعزى لمتغير (الجنس).

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

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

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

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة السيطرة الانتباهية بممارسة السوروبان لدى الأطفال وفقا لبعض المتغيرات تكونه عينة الدراسة من (191) تلميذا وجاءت أهم النتائج الدراسة توضح عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة البحث من التلاميذ في السيطرة الانتباهية تبعا لمتغير الجنس.

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

أكدت أيضا دراسة (الأعجم، 2020) تحت عنوان مستوى تأثير السوروبان على السيطرة الانتباهية لدى أطفال مرحلة المتوسطة، وفقا لمتغير الجنس حيث بلغ عدد أفراد العينة (121) تلميذا من المرحلة المتوسطة من كلا الجنسين وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تأثير السوروبان على التركيز الانتباهي بين الجنسين (ذكور، إناث) أي نفس التأثير بين الفئات.

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

التي هدفت إلى التحقق 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 الإنتباهية في التنبؤ بقدرات الحساب الذهني لدى الأطفال سعت إلى فحص علاقة السيطرة الإنتباهية وقدرات الحساب الذهني الأولية لدى الأطفال وعلاقتها بمتغير الجنس كما كشفت النتائج عن عدم وجود ارتباطات قوية إيجابية بين كل من السيطرة الإنتباهية وأداء الأطفال في الحساب الذهني البسيط وأكدت على أهمية هذه القدرات ،كما أوضحت دلالة الفروق بين الجنسين في العلاقة بين السيطرة الإنتباهية وقدرات الحساب الذهني الأولية وبأنه توجد فروق بين (ذكور، وإناث).

دراسة (صالح وعبيد، 2020) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السيطرة الإنتباهية وتفسر النتائج المتوصل إليها عن وجود فروق دالة في التركيز الانتباهي 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 الانتباهي بسبب الاهتمامات الخارجية بأنشطة متعددة خارج المدرسة.

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

- تشابه التطور العصبي والمعرفي المسؤولة عن السيطرة الإنتباهية 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 بأداة السيطرة الإنتباهية:

التي تنص على أنه يوجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية بين أطفال السوروبان تعزى لمتغير (العمر).

جاءت نتيجة الفرضية الثانية الخاصة بأداة السيطرة الإنتباهية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية بين الأطفال السوروبان 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 الإنتباهية وتحسين مهارات الحساب الذهني لدى الأطفال وقد سعت إلى تقييم فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على الألعاب الذهنية المصممة لتعزيز مهارات السيطرة الإنتباهية 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 الإنتباهية وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

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

بهدف الكشف إن كانت هناك أنماط مختلفة من السيطرة الإنتباهية 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.

أكدت 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 الإنتباهية) بأداء الأطفال للحساب الذهني في الصفوف الأولية وفق متغير (العمر، المستوى، الجنس) وأظهرت النتائج أن السيطرة الإنتباهية كانت مؤشرا هاما لأداء الحساب الذهني كما أن الذاكرة العاملة دورا وسيطا في العلاقة بين السيطرة إنتباهية والحساب الذهني، وأكدت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيطرة الإنتباهية و وفق متغير العمر.

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

من خلال ما تم عرضه من نتائج دراسات اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية يعزو الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة الإنتباهية 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 المتجانسة).

- 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 العمرية السابق متساوية.



الاستنتاج العام

## الاستنتاج العام:

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

## و يقترح البحث بعض الدراسات المستقبلية:

- مساهمة السوروبان في تقليل مستويات القلق المرتبطة بالرياضيات لدى المتعلمين.
- العلاقة بين ممارسة السوروبان ومظاهر اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تصور المعلمين والأولياء حول تأثير تعلم السوروبان على تطور القدرات الذهنية للأطفال.
- أثر تعليم السوروبان في تعزيز المرونة المعرفية والتحكم في الانفعالات لدى الأطفال.
- أثر تعلم السوروبان في التفكير المنطقي وحل المشكلات لدى الأطفال.
- مساهمة ممارسة السوروبان في تطوير مهارات الانتباه البصري والسمعي لدى الأطفال.
- دور برامج السوروبان في الكشف عن الموهبة والتفوق لدى المتعلمين الصغار.
- مقارنة بين أداء أطفال السوروبان 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 الإنتباهية لدى أطفال السوروبان.
- تسهم الدراسة في بيان مكانة السوروبان كأداة لتعزيز القدرات المعرفية.
- يزود المربين والأخصائيين النفسيين بمؤشرات عملية حول أهمية تعزيز اليقظة العقلية في بيئات التعلم..
- تعد الدراسة مثالا ناجحا على التكامل بين علم النفس ،وعلم التربية مما يشجع على أبحاث متعددة التخصصات.
- تضيف الدراسة بعدا جديدا لفهمنا لكيفية تطور الوظائف التنفيذية ،وخاصة السيطرة الإنتباهية لدى الأطفال.
- تبرز أهمية الجوانب العقلية والسلوكية التي غالبا ما يتم إغفالها في النماذج التقليدية للتطور المعرفي.

# قائمة المراجع

المراجع العربية:

- \_ إبراهيم، عبد الرحمن(2007).الفروق في السيطرة الإنتباهية والدافعية العقلية لدى الطلاب في ضوء التخصص والمستوى الدراسي والأكاديمي. مجلة البحث العلمي في التربية.(22).ص194-233.
- \_ إبراهيم، حازم الخضر(2017).الفروق الفردية في القدرات العقلية بين الأطفال المرحلة الإعدادية. عمان: دار الرنيم. للنشر والتوزيع.
- \_ إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية).مجلة الإرشاد النفسي. العدد50. جامعة عين الشمس.
- \_ الأعجم، نادية محمد زروقي. (2020).اتخاذ القرار وعلاقته بالسيطرة الإنتباهية لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي.العدد 83. العراق.
- \_ النوري، أسماء طه.(2013).أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي. جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية. المجلد18. العدد68.
- \_ الجلامدة، فوزية عبد الله.(2017)إستراتيجيات تعلم الأطفال المتيقظين عقليا في ضوء البرنامج التربوي.ط2.عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- \_ الجوالدة، فؤاد عيد(2013).فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل في تحسين جودة التدريس لدى الأطفال.مجلة الدراسات العلوم التربوية.مجلد(40).ص61.
- \_ 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. المجلد46. الملحق 01.
- \_ الداودي، فرح مازن صالح.(2018).السيطرة الإنتباهية 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، مروة 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.
- \_ السندي، سعد أنور بطرس. (2010).اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد. كلية الأدب.
- \_ الشلوي، علي محمد.(2018).اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية الدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 19.
- \_ الشمري، (2009).اليقظة العقلية في منظور علم النفس الإيجابي.مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.(09).53-59.

- الضبع، وآخرون.(2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع.مجلة الإرشادي النفسي مركز الإرشاد.العدد39.
- الطوطو، رانيا موفق(2018).اليقظة 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).اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية.المجلد25.العدد3.
- المري، سلوى فهد.(2014).اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.كلية التربية .جامعة الحفر الباطن.المملكة العربية السعودية.
- النوح، مساعد بن عبد الله.(2004).مبادئ البحث التربوي. ط1.كلية المعلمين.الرياض.
- الشاهين، محمد عبد الفتاح.(2019).مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم والتربية.المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني(08).ص1-13.
- حسون، إلهام علي وجاسم زينة خالد.(2019)السيطرة الإنتباهية وعلاقتها ببعض 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 دكتوراة.

- عبد الله، الأحلام المهدي.(2013).اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.مجلة الأستاذ  
المجلد2.العدد205.
- عبد الرحيم، طارق نور الدين محمد.(2021).الفروق في السيطرة الإنتباهية والدافعية  
العقلية لدى الطلاب المتفوقين و غير المتفوقين أكاديميا في ضوء النوع الاجتماعي و  
التخصص الدراسي و المستوى الأكاديمي.ص194-233.
- 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، المسلمون رانية. (2019).اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى  
المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل.برنامج ماجستير التوجيه و  
الإرشاد 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 إستخدام الأنشطة  
لتنمية مهارات العقلية لدى الأطفال،رسالة ماجستير.جامعة بنما كلية التربية.
- عيسى، هبة مجيد.(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.ص500-530.



- محمد،محمد عباس.(2019).التفكير الجانبي وعلاقته بالسيطرة الإنتباهية 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 محافظتي الخليل القدس فلسطين.
- مطلق، فاطمة عباس.(2019).تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- موسى وآخرون(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.المجلد.13.العدد.02.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 theory.p-04-43
- Combes,S.A.Higgins,Tgamble.couraugh Janelle(2009),Attention control theory 23.(08)

- Coleman,(2020) properties in instruments evaluation of reliability and validity. Epidemiol. Serv.Saude,Brasilia (26)3
- Engel,(2002)Disabled People and Development. Poverty and Social Development Papers.No12
- Nelson,tonarens,(1994)who.investigate metacognition,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، واختيار 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 حالتي النفسية أو الجسمية داخل المؤسسة			
03	ألاحظ 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 إختيار العبارات التي تعبر عن إجابتي خلال الاختبار			
09	أختار الكلمات المناسبة للتعبير عن رأيي و رغباتي			

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

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

الملحق رقم (02) يبين أداة السيطرة الإنتباهية في صورتها الأولية  
(مقياس السيطرة الإنتباهية طالبات المرحلة الإعدادية الصف الخامس أحياني)

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	تتطبق عليا دائما	تتطبق عليا أحيانا	تتطبق عليا نادرا
	أستطيع تنظيم وقتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			

المشرفة:

طالبة ماجستير

د نشة نعيمة عذاب

نور عباس عداي

المجال الأول: (التركيز الإنتباهي) وهو يشير إلى توجيه ذهن بمرونة واهتمام للانتباه للمهام المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.

الرقم	الفقرات	تتطبق عليها نادرا	تتطبق عليا أحيانا	تتطبق عليا 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 تشتت حينما تشاركني زميلتي بالقراءة أو التحضير لامتحان ما			
06	أجد ذهني يتشتت لأشياء حتى و لو كانت صغيرة			
07	أجد صعوبة في التركيز انتباهي على أرقام الجوال التي أطلبها من أحدا زميلاتي			
08	أجد صعوبة بحصر أفكاري عندما أحاول التركيز على واجب مدرستي			
09	أجد أن الظروف و المتغيرات المحيطة بالمدرسة تشتت 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			



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

### المجال الثاني:

التحول الإنتباهي يشير إلى التركيز انتباه لمهمة جديدة دون الأضرار بالمهمة الأولى  
الأصلية و هو المرونة في الانتقال من المثيرات غير مهمة إلى المهمة و المترابطة و  
صولاً إلى أداء الواعي لإنجاز هدف محدد.

الرقم	الفقرات	تتطبق عليها نادراً	تتطبق عليها أحياناً	تتطبق عليها دائماً
14	أستطيع تنظيم و قتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			
15	اتخذ قراراتتي في المواقف الطارئة بسهولة و يسر			
16	أستطيع الوصول إلى مدرستي رغم غلق الطرق المؤدية إليها			
17	أجد صعوبة صعوبة في الإنصات للآخرين 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	أتمكن من استبعاد أية مؤثرات تتعارض مع أدائي لمهمة ما			

22	أُتْكِيف بِسَهْولَةٍ وَ يَسِرْ بِالْعَمَلِ الْجَدِيدِ دُونَ أَيِّ تَأْثِيرٍ عَلَى عَمَلِي السَّابِقِ		
23	أُسْتَطِيعُ إِخْتِيَارَ الإِجَابَةِ الْمُنَاسِبَةِ فِي الْإِمْتِحَانِ مِنْ خِلَالِ الْبَحْثِ فِي عِدَّةِ خِيَارَاتٍ		
24	أَجِدُ صَعُوبَةً فِي أَدَاءِ أَكْثَرِ مِنْ إِمْتِحَانٍ فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ		
25	أَقُومُ انْتِبَاهِي فِي أَدَاءِ مَهْمَةٍ مَعِينَةٍ فِي ضَوْءِ الْهَدَفِ الرَّئِيسِيِّ لِلْمَهْمَةِ		
26	أَكْتُبُ الدَّرْسَ وَ أَنَا أَتَحَدَّثُ إِلَى الْهَاتِفِ بِسَهْولَةٍ		
27	أَجِدُ صَعُوبَةً فِي التَّفْكِيرِ بِأَكْثَرِ مِنْ طَرِيقَةٍ مُعْتَمِدًا إِبْدَاءَ الرَّأْيِ		
28	أَجِدُ صَعُوبَةً فِي تَوْزِيعِ انْتِبَاهِي بَيْنَ الْإِصْغَاءِ وَ تَدْوِينِ الْمُلَاحَظَاتِ فِي أَثْنَاءِ الدَّرْسِ		
29	أُسْتَطِيعُ إِنْجَازَ عِدَّةِ وَاجِبَاتٍ فِي وَقْتٍ وَاحِدٍ		
30	أَجِدُ سَهْولَةً عِنْدَ التَّبْدِيلِ بَيْنَ مَهْمَتَيْنِ مُخْتَلِفَتَيْنِ		
31	أَجِدُ صَعُوبَةً فِي الْإِنْتِبَاهِ عِنْدَمَا أَتَحَوَّلُ مِنْ مَهْمَةٍ دَرَاسِيَّةٍ إِلَى أُخْرَى		
32	أَنْتَبِهْ وَ أَفْكَرْ وَ أَخْطِطْ قَبْلَ إِنْجَازِ أَعْمَالِي الْمَدْرَسِيَّةِ		
33	إِنْجَازِي لِلْعَمَلِ السَّابِقِ لَا يُوْثِّرُ عِنْدَمَا يَتِمُّ تَكْلِيفِي بِعَمَلٍ دَرَاسِيٍّ مُفَاجِئٍ		
34	أَجِدُ صَعُوبَةً عِنْدَ تَغْيِيرِ تَفْكِيرِي فِي مَوْضُوعٍ مَا		

## الملحق رقم (03) يبين أداة 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 مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالسيطرة الإنتباهية لدى أطفال السورويان " 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	أبدا	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			

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

			أجد أن الدراسة صعبة و معقدة	27
			أجد الكلمات التي تصف أحاسيسي و أفكاري بسهولة	28

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

جامعة الدكتور مولاي طاهر - سعيده -

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 السورويان " 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 عليا ناذرا	تنطبق عليا أحيانا	تنطبق عليا دائما
01	أتذكر الواجبات المدرسية و لا أحتاج المساعدة في تذكرها			
02	أستطيع تنظيم وقتي أثناء أداء الامتحانات المدرسية			

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

			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 مهمتين مختلفتين	24
			أنتبه و أفكر 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 أدوات الدراسة

(اليقظة العقلية ، السيطرة الإنتباهية)

الخاص بأداة اليقظة العقلية

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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	93,8
	Exclus <sup>a</sup>	2	6,3
	Total	32	100,0

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<sup>b</sup>**

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,601 <sup>a</sup>	,361	,320	5,44069

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

b. Variable dépendante : الدرجة الكلية للسيطرة الإنتباهية

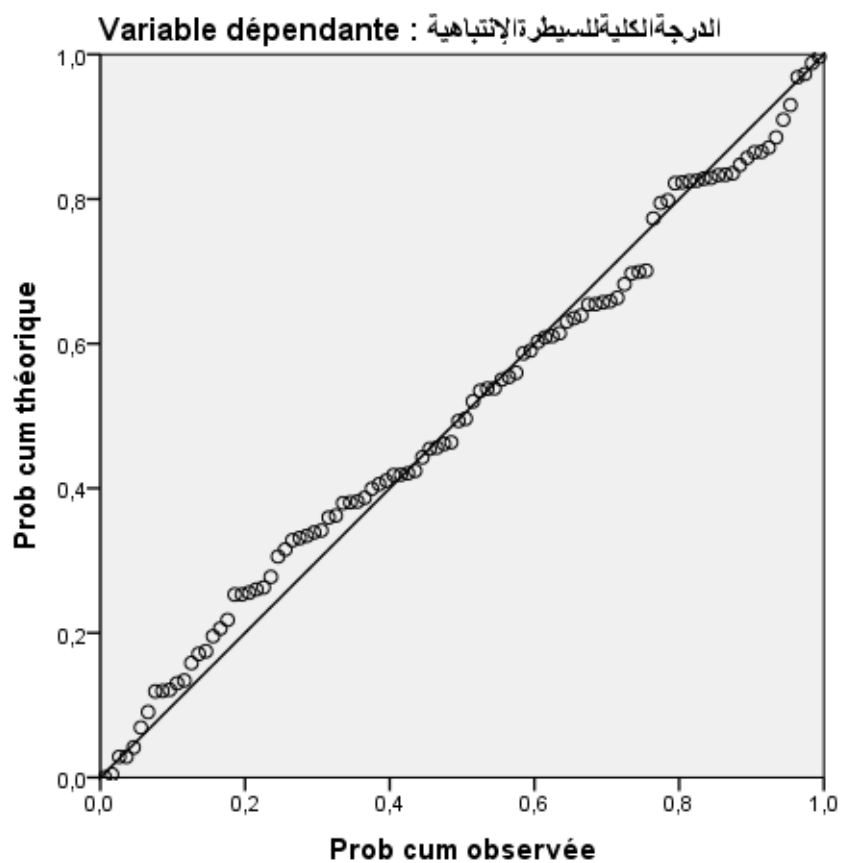
**Coefficients<sup>a</sup>**

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
(Constante)	12,726	6,681		1,905	,060
الملاحظة1مج	,600	,399	,128	1,503	,136
الوصف2مج	1,026	,318	,277	3,230	,002
المشاركة3مج	,463	,340	,123	1,361	,177
البيقظة الواحدة4مج	,802	,334	,211	2,404	,018
عدم إصدار الأحكام5مج	,768	,325	,214	2,361	,020
الفاعلية6مج	1,052	,421	,211	2,502	,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 الإنتباهي**

**Récapitulatif des modèles<sup>b</sup>**

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,528 <sup>a</sup>	,278	,232	2,74463

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

b. Variable dépendante : التركيز الإنتباهي

**Coefficients<sup>a</sup>**

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
(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 الإنتباهي

**الملحق رقم (09) مخرجات spss لنتائج الانحدار المتعدد الخاص بالتساؤل الأول**  
**لبعد التحول الإنتباهي**

**Récapitulatif des modèles<sup>b</sup>**

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,558 <sup>a</sup>	,311	,267	3,56937

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

b. Variable dépendante : الإنتباهي.التحول

**Coefficients<sup>a</sup>**

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
(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
عدم إصدار الأحكام5مج	,426	,213	,187	1,995	,049
الفاعلية6مج	,702	,276	,223	2,543	,013

a. Variable dépendante : الإنتباهي.التحول

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

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الملاحظة 1مج	ذكر	38	8,5526	1,26699	,20553
	أنثى	62	8,3871	1,49704	,19012
الوصف 2مج	ذكر	38	13,4211	1,42623	,23137
	أنثى	62	13,2581	1,97472	,25079
المشاركة 3مج	ذكر	38	10,5789	1,78025	,28879
	أنثى	62	10,5968	1,75984	,22350
اليقظة الواحدة 4مج	ذكر	38	12,0789	1,69867	,27556
	أنثى	62	11,0806	1,66249	,21114
عدم إصدارا لأحكام 5مج	ذكر	38	10,8684	1,64680	,26715
	أنثى	62	10,2742	1,91773	,24355
الفاعلية 6مج	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 ECHANTILLONS INDEPENDANTS Test-t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
الملاحظة	Hypothèse de variances égales	1,477	,227	,568	98	,571	,29144	-,41281	,74388
	Hypothèse de variances inégaies			,591	88,228	,556	,27998	-,39086	,72192
الوصف	Hypothèse de variances égales	3,346	,070	,443	98	,659	,36827	-,56783	,89380
	Hypothèse de variances inégaies			,478	95,259	,634	,34121	-,51438	,84036
المشاركة	Hypothèse de variances égales	,001	,970	-,049	98	,961	,36416	-,74049	,70483
	Hypothèse de variances inégaies			-,049	77,690	,961	,36518	-,74488	,70923
البقطة الواحدة	Hypothèse de variances égales	,578	,449	2,891	98	,005	,34534	,31298	1,68362
	Hypothèse de variances inégaies			2,876	77,081	,005	,34715	,30705	1,68955
عدم إصدار الأحكام	Hypothèse de variances égales	2,990	,087	1,585	98	,116	,37500	-,14994	1,33840
	Hypothèse de variances inégaies			1,644	87,431	,104	,36150	-,12425	1,31270
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,852	,358	,000	98	1,000	,27373	-,54321	,54321
	Hypothèse de variances inégaies			,000	85,890	1,000	,26560	-,52800	,52800
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	2,425	,123	1,814	98	,073	1,04915	-,17878	3,98523
	Hypothèse de variances inégaies			1,944	94,102	,055	,97920	-,04098	3,84743

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" لدلالة الفروق بين عينتين لأداة  
السيطرة الإنتباهية**

**Statistiques de groupe**

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

**Test d'échantillons indépendants**

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différen ce écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
التركيز الإنتباهي	,684	,410	,452	98	,652	,29287	,64774	-,99255	1,57829
			,469	87,235	,641	,29287	,62495	-,94925	1,53498
التحول الإنتباهي	4,008	,048	-,148	98	,883	-,12733	,86301	-1,83995	1,58528
			-,158	93,482	,875	-,12733	,80834	-1,73243	1,47776
الدرجة الكلية	3,236	,075	,121	98	,904	,16553	1,36566	-2,54457	2,87564
			,129	93,343	,897	,16553	1,28014	-2,37644	2,70751

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

**ANOVA à 1 facteur**

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
التركيز الانتباهي	Inter-groupes	29,135	2	14,567	1,501	,228
	Intra-groupes	941,615	97	9,707		
	Total	970,750	99			
التحول الانتباهي	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

2025 /12 /رقم

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

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميداني.  
المرجع: مراسلة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية -قسم علم النفس وعلوم التربية -

بناء على المراسلة المشار إليها، تشهد مديرة أكاديمية عالم التربية أنه تم  
الترخيص للطلاب جلالى أحمد للقيام بإجراء بحث ميداني بعنوان:

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

وقد تم استقبال الطالب في الأكاديمية، ويمكن من توزيع استبياناته العلمي على عينة  
من الأطفال المتمدرسين لدينا في إطار برنامج الروبوتات، وذلك لأغراض بحثية  
وأكاديمية.  
وقد تم هذا النشاط بإشراف إدارة الأكاديمية، مع الالتزام باحترام خصوصية الأطفال  
والمعلومات المجموعة.

مديرة الأكاديمية:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

سعيدة في 2025/04/13

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين والتفتيش

الرقم: 2025/015/731

مديرة التربية

إلى

السيد: جلالي أحمد

طالب بجامعة العلوم الاجتماعية

والإنسانية الدكتور مولاي الطاهر

/ سعيدة

الموضوع: رخصة لإجراء بحث ميداني .

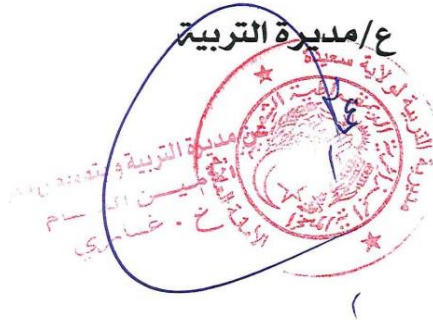
المرجع: مراسلة كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية - قسم علم النفس و علوم التربية -

جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية : 2025/2024 .

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أنهي إلى

علمكم أنه يمكنكم الالتحاق بجميع المتوسطات التابعة لبلدية / 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

الرقم : 2025/015/731

مديرة التربية

إلى

السيدات والسادة : مديري

المتوسطات التابعة لبلدية

/ سعيدة

الموضوع : رخصة لإجراء بحث ميداني .

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

جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية : 2025/2024 .

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

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

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

الانتباهية لدى أطفال السورويان " لإجراء بحث ميداني في إطار انجاز مذكرة تخرج

لنيل شهادة ماستر .

