

الرقم التسلسلي: 2025/.....
رقم التسجيل: 23105073959

اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الأستاذة:

- د. غنية عرعار

إعداد الطالبة:

- نادية عرعار

السنة الجامعية: 2025/2024م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة المسيلة، وكذا الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس والخبرة المهنية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الطالبة مقياس اليقظة الذهنية لبيرر وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد وعبد الرحمن (2016) على عينة مكونة من 80 معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة متوسط.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة

Abstract :

The current study aimed to explore the level of mindfulness among teachers of special needs students at special needs centers in the city of M'Sila, as well as to identify differences in mindfulness based on gender and professional experience. To achieve the research objectives, the student used the Mindfulness Scale of Pierre et al., translated and Arabized by Mohamed El-Sayed and Abdel Rahman (2016), on a sample of 80 male and female teachers randomly selected. Using the descriptive-analytical approach and following statistical processing for the social sciences, the following results were obtained:

- *The level of mindfulness among special needs teachers is average.*
- *There are no statistically significant differences in the level of mindfulness among the study sample attributable to gender.*
- *There are no statistically significant differences in the level of mindfulness among the study sample attributable to professional experience.*

Keywords: *Mindfulness, Special Needs Teachers.*

كلمة شكر وعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي

بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ» [سورة النمل، الآية: 19]

الحمد لله رب العالمين، تبارك وتعالى له الكمال وحده والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى الرسل الأنبياء والمرسلين نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام عملي هذا وأتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى الأستاذة المشرفة "عرعار غنية" التي كانت داعمتي خلال هذا العمل العلمي، فكانت نعم الموجه والمساند، لم تبخل علي بعملها وتوجيهاتها القيمة و عطائها بلا حدود ولما منحني من وقت وجهد وتوجيهات وإرشادات مفيدة، فجزاها الله عني خير الجزاء وبارك الله في

عملها وعلمها

كما لا يفوتني شكر جميع الزملاء والأصدقاء الذين شجعوني وساعدوني على إتمام هذا العمل، كما اخص بالشكر كل من ساهم، من قريب او بعيد، في انجاز هذا العمل، سواء من خلال تقديم المعلومة او المشورة او المساندة المعنوية، فلکم جميعا مني كل الامتنان والتقدير. واسأل العلي التقدير أن يجعل أعمالي جميعا خالصة لوجهه الكريم، وأن ينفعني بها علما إنه ولي ذلك والقادر عليه
وصلی الله على نبینا محمد وعلى آله وصحبه أجمعی

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

مقدمة.....أ-ب

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة 04
- 2- فرضيات الدراسة..... 06
- 3- أهمية الدراسة..... 06
- 4- أهداف الدراسة 07
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية..... 08
- 6- الدراسات السابقة 08

الفصل الثاني

اليقظة الذهنية

- تمهيد 16
- 1- تعريف اليقظة الذهنية..... 17
- 2- أبعاد اليقظة الذهنية..... 18
- 3- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية 20
- 4- فوائد اليقظة الذهنية..... 22
- 5- قياس اليقظة الذهنية..... 24
- خلاصة..... 27

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 29
- 1- منهج الدراسة 30
- 2- الدراسة الاستطلاعية 30
- 3- مجتمع وعينة البحث 31
- 4- أداة الدراسة 33
- 5- حدود الدراسة 38
- 6- الأساليب الإحصائية 38
- خلاصة 39

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

- تمهيد 41
- 1- التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة 42
- 2- عرض وتحليل نتائج الدراسة 43
- 3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات 46
- 4- استنتاج عام 49
- 5- اقتراحات وتوصيات الدراسة 49
- خاتمة 51
- قائمة المراجع 63
- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
31	يبين خصائص عينة المجتمع الأصلي حسب الجنس.	جدول 01
32	توزيع العينة حسب متغير الجنس .	جدول 02
33	توزيع العينة حسب متغير الخبرة .	جدول 03
34	يوضح توزيع العبارات على الأبعاد.	جدول 04
35	يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس.	جدول 05
36	علاقة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية.	جدول 06
37	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس اليقظة الذهنية	جدول 07
38	معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية بالاتساق الداخلي	جدول 08
38	ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية .	جدول 09
42	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير اليقظة الذهنية .	جدول 10
43	مستوى اليقظة الذهنية.	جدول 11
44	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.	جدول 12
45	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة للمقياس اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الخبرة.	جدول 13

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
31	يبين خصائص عينة المجتمع الأصلي حسب الجنس.	شكل 01
32	توزيع العينة حسب متغير الجنس .	شكل 02
33	توزيع العينة حسب متغير الخبرة .	شكل 03

مقدمة

يعتبر ميدان ذوي الاحتياجات الخاصة من الميادين المهمة التي واجهت العديد من التحديات والعراقيل في مختلف دول العالم بما فيها الدول العربية بالأخص الجزائر فهي كغيرها من الدول لم تول اهتمام بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة إلا مؤخرا ما يلاحظ بان الجزائر تتواجد بها نسب معتبرة من المعاقين، وقد واجهت إهمالا وصعوبات في العيش والاستغلال من طرف الغير وبالأخص في المناطق النائية فظهر الاهتمام بهذه الفئة بفتح مدارس ومراكز خاصة بها قصد رعايتها وإعطائها الدعم الكافي بتوظيف معلمين وأخصائيين ومربين يسهرون على التكفل والرعاية والتربية والتكوين محاولة منهم الخروج بها إلى النور في كل ولايات الوطن .

إن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من اكثر الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة نظرا لمعانتها من عدة مشكلات جسدية، نفسية، اجتماعية إذ يعانون من إعاقات متعددة تؤثر على مختلف قدراتهم حيث يعجزون عن رعاية وحماية انفسهم من مختلف المخاطر التي تحيط بهم وتتطلب احتياجاتهم التربوية والنفسية تدخلات مناسبة تتناسب مع طبيعة إعاقاتهم سواء كانت ذهنية، بصرية، سمعية، حركية وتأتي مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة كبيئات حيوية تسهم في دمجهم وتعزيز استقلاليتهم، من خلال برامج تعليمية وتدريبية مصممة خصيصا لتنمية قدراتهم وتحقيق اقصى درجات التكيف الاجتماعي والمهني .

ولكي تتم هذه العملية التربوية وجب علينا تسليط الضوء على معلمي التربية الخاصة الذين يقومون بجهد كبير من اجل تعليم وتدريب هاته الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة، فهو كغيره من المعلمين حظى باهتمام لا بأس به من هذه الدراسات وذلك مع بروز الاهتمام العالمي في الآونة الأخيرة بالأطفال المعاقين، فالمعلم هو حلقة الوصل أساسية بين المنهج الدراسي وفئة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث يتحمل مسؤولية مضاعفة تتطلب صبرا عاليا ومهارات تربوية متخصصة تتماشى مع جميع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة فهي تختلف من حيث الإعاقة (ذهنية، بصرية، سمعية، حركية) ومن حيث الشدة (بسيط، متوسط، شديد) فوجب على المعلم في التربية الخاصة أن يكون قادر على التكيف مع التحديات اليومية التي تصاحب العمل مع هاته الفئة ومن هنا تبرز أهمية الجانب النفسي والمعرفي لدى المعلمين وخاصة بما

يتعلق بمستوى اليقظة الذهنية التي تعتبر من المهارات النفسية الحديثة التي تساعد على تعزيز الوعي الذاتي وإدارة الضغوط، وتحسين التفاعل مع هاته الفئة مما ينعكس إيجابا على جودة العملية التعليمية ككل، فاليقظة الذهنية هي ممارسة الوعي الكامل بالحاضر دون إصدار أحكام مما يساعد على التعامل مع الأفكار والمشاعر بطريقة أكثر هدوء واتزاناً الهدف منها تقليل التوتر تحسين التركيز وزيادة الوعي الذاتي فهي تعتبر أداة مهمة لتعزيز جودة التدريس والصحة النفسية للمعلمين، خاصة في هذا المجال الذي يتطلب صبرا عاليا وتكيفاً مستمر مع التحديات اليومية .

وفي ضوء ما سبق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الخطة المنهجية التالية: وقد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى جانبين الجانب النظري وتضمن:

- **الفصل الأول:** فصل تمهيدي يضم إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها، أهدافها، تحديد مصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة مع تعليق عام عليها.
- **الفصل الثاني:** تم التطرق فيه إلى تعريف اليقظة الذهنية وأبعادها، والنظريات المفسرة لها، كما تم التطرق إلى فوائد وقياس اليقظة الذهنية.
- **الفصل الثالث:** خصص لإجراءات الدراسة الميدانية وتضمن الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية موضحاً المنهج المتبع، العينة، أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.
- **الفصل الرابع:** يتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث في ظل الدراسات السابقة والتراث النظري، متبوعاً باستنتاج عام واقتراحات تتعلق بموضوع الدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية
- 6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

يستأثر موضوع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة باهتمام عالمي كبير، يتجلى في الحرص على إصدار التشريعات والمواثيق والمؤتمرات الدولية، والقوانين الوطنية، والمواثيق الإقليمية، والعهود الأساسية العالمية لحقوق الإنسان، ما يؤمن لهم حقوقهم، ويبرهن على اهتمام المجتمع الدولي ومؤسساته بالاعتناء بهم، وإدراك أن لهم حقوقا وحضورا إنسانيا واجتماعيا لا يختلف في شيء عن الأطفال الأسوياء.

وتشكل الإعاقة إحدى القضايا الاجتماعية التي لاقت اهتماما من قبل المتخصصين والباحثين لما لها من آثار سلبية على كل من المعوق وأسرته ومجتمعه، والتي يكون تأثيرها الأكبر على المعوق اكبر من حجم الإصابة نفسها الأمر الذي يؤدي إلى ابتعاده وشعوره بالعزلة والوحدة والانطواء وتحاشي العلاقات الاجتماعية لشعوره بالنقص والاختلاف عن أقرانه العاديين، مما يستدعي منا التدخل حتى لا يتأثر استقراره النفسي وتفاعله من خلال تقديم البرامج الصحية والعلاجية وتوفير خدمات تربوية حديثة تنطوي على مقررات تعليمية وبرامج فنية متنوعة تساعده على اجتياز هذه الأزمة، ويشعر بأنه فرد سوي في المجتمع.

فالتعليم ركيزة أساسية في تنمية المجتمعات، وتأتي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في صلب الاهتمامات التربوية الحديثة، نظرا لحاجتهم إلى رعاية تعليمية ونفسية متخصصة. وفي خضم هذا الاهتمام يبرز دور معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة باعتبارهم حجر الزاوية في العملية التعليمية والتربوية لهذه الفئة.

ويعد العمل في مجال التربية الخاصة من المهام التعليمية الأكثر تحديا نظرا للضغوط النفسية والجسدية التي يتعرض لها المعلمون نتيجة التعامل مع فئات متنوعة من ذوي الاحتياجات الخاصة مما يتطلب مستويات عالية من الصبر، والوعي الذاتي والمرونة النفسية التي تعتبر من أهم مؤشرات اليقظة الذهنية، وفي هذا السياق تبرز اليقظة الذهنية كأحد العوامل النفسية الواعدة التي يمكن أن تلعب دورا محوريا في تعزيز الرفاهية النفسية وتحسين التركيز والانتباه وتعزيز المشاعر العاطفية والتنظيم لهؤلاء المعلمين، فقد أوضح Mace.2008 أن

اليقظة الذهنية تعمل على تحسين شعور الفرد بمعنى الحياة ومقدرته على إدارة البيئة وتحسين مستوى التركيز لديه، وأوضح Masten & Reed.2002 أن اليقظة الذهنية تعمل على توسيع الرؤية لدى الفرد وتزيد فرص التعلم (العراقبة، 2021، ص3، 18)، وفي ذات الوقت تمثل اليقظة الذهنية في سياق التدريس مورد نفسيا مهما للمعلم ينعكس في تحسين مهارات الطفل ويساعده في الحد من المشاعر السلبية والتوترات وتمكنه من التعرف على احتياجات الطفل وإمكاناته والتعامل معه بأسلوب قائم على التقبل والانفتاح على خبرات الطفل فقد أظهرت دراسة (Nirbhay, Giulio, Alan, Bryan & Judy.2013) أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية للمعلمين على سلوك التلاميذ داخل الفصول الدراسية فأسفرت النتائج عن انخفاض سلوك التلاميذ غير المرغوب فيه (الصديق ومحروس، 2020، ص22).

ولمفهوم اليقظة الذهنية أهمية كبيرة فقد أشارت الدراسات أن اليقظة العقلية تنتج زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفيزيولوجية التي تحدث داخلنا والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية، وتعتبر اليقظة العقلية عن وعي الفرد بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام وتقبل جميع التجارب الشخصية بشكل تام كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة (العمرى وحلة، 2023، ص83)، وتساعد ممارسة اليقظة الذهنية الفرد على إدراك الواقع بشكل أفضل وأكثر وضوحا وتعمل على زيادة قدرة الفرد على حل المشكلات بجعله أكثر حساسية للبيئة من حوله وأكثر انفتاحا على المعلومات الجديدة وتعزيز وعيه بحل المشكلات بعدة طرق (قباجة، 2023، ص87)، ومن هنا تظهر أهمية اليقظة الذهنية في حياة الأفراد بصفة عامة ومعلم ذوي الاحتياجات الخاصة باعتبار المعلم عامل رئيسي ومهم للعناية بهذه الفئة الحساسة مما يفرض عليه الانتباه والوعي وتقبل خبرات الطفل ومواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في المؤسسة التعليمية والعمل على تنمية قدراتهم ومهاراتهم لزيادة كفاءة العملية التعليمية والتي تنعكس إيجابا على مهارة الطفل ومساعدته على فك العزلة والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها.

ومما سبق تتضح ضرورة التعرف على مستوى اليقظة الذهنية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- التساؤلات:

- * ما مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تعزى لمتغير الجنس.
- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

2- الفرضيات:

- * مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفع.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3- أهمية البحث :

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة من خلال علاقة متغيراتها بعينة الدراسة (معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة) وميدانها (مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة) وتتنوع هذه الأهمية إلى شقين:

❖ أهمية نظرية:

- إبراز أهمية اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تؤثر على صحتهم النفسية ومن ثم على أدائهم في العمل بشكل خاص.
- تناولها لمتغير اليقظة الذهنية الذي يعتبر من أهم المتغيرات في مجال علم النفس الإيجابي الذي تزايد اهتمام الباحثين السيكولوجيين بهم في الفترة الأخيرة باعتباره من المفاهيم التي لها

تأثيرات إيجابية في حياة الإنسان وتستخدم في برامج علاجية فعالة وتساهم في بناء التفكير الايجابي.

- أهمية الفئة المستهدفة حيث يحتاج لها المجتمع وكونها تعمل في مجال حساس وهو العناية وتعليم أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومساعدتهم على التكيف مع أنفسهم والبيئة الخارجية.

❖ الأهمية التطبيقية:

- تزويد الباحثين بإطار نظري حول اليقظة الذهنية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج هادفة تسعى لرفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفئة المستهدفة وتعزيزها.
- تساعد هذه الدراسة الباحثين الذين يرغبون في إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالموضوع وعلى فئات أخرى.

4- أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- * الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- * الكشف عن دلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تعزى لمتغير الجنس.
- * الكشف عن دلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية:

* اليقظة الذهنية:

تعرف اليقظة الذهنية إجرائيا على أنها الدرجة التي يحصل عليها معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة الحالية.

* معلم ذوي الاحتياجات الخاصة:

وهو الشخص الذي يقوم بتدريس الفئات الخاصة داخل فصول التربية الخاصة التابعة لوزارة التربية والتعليم وكذا وزارة التضامن وقضايا المرأة خلال سنة 2024_2025.

* ذوي الاحتياجات الخاصة:

هم الأفراد الذي يعانون من إعاقات بناء على التقييمات الطبية والنفسية والتعليمية التي تحدد نوع ومدى الإعاقة وتأثيرها على القدرة الوظيفية للشخص.

6- الدراسات السابقة:

تعطي الدراسات السابقة العمود الفقري للبحث، بحيث تعطي للبحث تلك المنطلقات المتعددة والمتنوعة فهي تمد الباحث بمنظومة معرفية حول مشروعه وتزوده بالآليات المناسبة لبحثه والطرق والأساليب التي سلكها من سبقوه والنتائج التي توصلوا إليها (يحياوي، 2021، ص324)، واستنادا إلى هذا سوف تستعرض الطالبة بعض البحوث والدراسات ذات الصلة بالموضوع .

- دراسة رانية الهشلمون (2019)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية، هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين وبيان مدى الاختلاف في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى جودة الأداء تبعا لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمديرية)، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الأداء على عينة مكونة من 159 مرشد ومرشدة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي.

وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين كان عاليا، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات اليقظة الذهنية للمرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات الجنس والخبرة.

- دراسة إبراهيم سعد (2022)، مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة وكذا معرفة

الفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الوعي بالانتباه لبراون وريان 2003 على عينة مكونة من 84 طالب وطالبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية.

- دراسة بن شدة مليكة وعون عمار (2021)، اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي، هدفت الدراسة لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهق المدمن على لعبة ببجي والتعرف على الفروق تبعاً للجنس والمنطقة، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس اليقظة الذهنية من إعداد أحلام مهدي 2013 على عينة قوامها 600 لاعب ولاعبة، واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كان منخفضاً، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- دراسة فيصل رزيق ووسام غضب (2022)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة جامعة الكتاب، هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفرق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص والتعرف على مستوى التفكير الإبداعي، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التفكير الإبداعي على عينة قوامها 200 طالب وطالبة، واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كان عالياً، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- دراسة خلود العطاونة (2023)، إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى

المعلمين، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس إدارة الذات ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس الالتزام الوظيفي على عينة مكونة من 370 معلما ومعلمة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التنبؤي، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ووجود فروق في اليقظة الذهنية لدى المعلمين تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح من لديهم 13 سنة فأكثر.

- دراسة خالد حامد الجهني (2023)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في المدارس الحكومية بمحافظة ينبع، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات، وكذلك التعرف على الفروق في اليقظة وفقا لمتغيرات (الجنس، التخصص، الخبرة) بالإضافة إلى الفروق في مهارات الاتصال، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس اليقظة الذهنية من إعداد وتطوير الهشلمون (2019) على عينة مكونة من 136 من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة الذهنية بين أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة الذهنية وفقا لمتغير الخبرة.

- دراسة منى البشيرى وعبير محمد الصبان (2023)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية بجدة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس الوجوه الخمسة لليقظة من إعداد Bear et al.2006 ترجمة عمرو ورفاعي 2020 ومقياس الجهد الانفعالي من إعداد Yin.2012 ترجمة الغرابية 2021 على عينة قوامها 92 من العاملين في مجال الصحة النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كان مرتفعا، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في

اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير النوع، ووجود فروق في اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير النوع.

- دراسة مريم الأموي (2024)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الأزمات لدى مديري المدارس في محافظة القدس، هدفت الدراسة التعرف إلى اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الأزمات لدى مديري المدارس في محافظة القدس من وجهة نظرهم في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس، المديرية، الجهة المشرفة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة استبانة اليقظة الذهنية واستبانة إدارة الأزمات على عينة قدرت بـ150 مديرا ومديرة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة عالية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس تبعا لمتغير الجنس وسنوات الخبرة.

- دراسة أسماء حافظ إبراهيم وأسيل صبار محمد (2024)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفاخر الأصل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل لانجر 1992 ترجمة الجنابي 2023 ومقياس التفاخر الأصل من إعدادهما على عينة مكونة من 400 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن أعضاء هيئة التدريس لديها مستوى عال من اليقظة الذهنية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس تبعا لمتغير الجنس.

- دراسة حسان العمري (2024)، مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي، هدفت الدراسة إلى تقدير مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة الكليات الإنسانية باختلاف الجنس ومستوى التحصيل الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية على عينة عنقودية مكونة من 469 طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كان متوسطا، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

- دراسة هاجر محمد أبو العدل (2025)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة وكذا الفروق بين الذكور والإناث في مستويات اليقظة الذهنية وسمة الغضب، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة للعوامل الخمسة ومقياس الغضب كسمة لسيلبيرجر على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- دراسة نوف الهويريني وفاطمة الرشيدى (2025)، اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والأخريات، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طالبات جامعة القصيم المتفوقين عقليا والأخريات، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Al. Baer et2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون 2014 ومقياس المصفوفات المتتابعة لرافن ترجمة إبراهيم حماد "2008" على عينة مكونة من 365 طالبة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المقارن، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات يتمتعن بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية.

- التعليق على الدراسات السابقة: بعد استعراض مجموعة من الدراسات السابقة وتحليلها، ستعرض الطالبة أهم النقاط التي تم استخلاصها من تحليل هذه الدراسات وذلك من حيث الموضوعات والأهداف والعينة والمنهج والأدوات والنتائج.

- من حيث الموضوع:

ترتبط الدراسات السابقة بالدراسة الحالية في عدة جوانب أهمها أنها تبحث في متغيرات البحث الأساسية، كما تطرقت إلى المفاهيم النظرية التي تعتمد عليها دراستنا الحالية مثل تعريف اليقظة الذهنية ونظرياتها ومكوناتها، وقد اهتمت الدراسات بموضوع اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات مثل جودة الأداء والتفكير الإبداعي، التفاخر الأصيل، سمة الغضب، إدارة الأزمات، الجهد الانفعالي، مهارة الاتصال، إدارة الذات والالتزام الوظيفي.

في حين الدراسة الحالية تناولت اليقظة الذهنية.

- من حيث العينة:

أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلف، حيث نجد أن دراسات استخدمت عينة الطلبة مثل دراسة فيصل رزيق ووسام غضب (2022) ودراسة هاجر محمد أبو العدل (2025) ودراسة إبراهيم سعد (2022) ودراسة نوف الهويريني وفاطمة الرشدي (2025)، ودراسة استخدمت المرشدين التربويين مثل دراسة رانية الهشلمون (2019)، بينما دراسة بن شدة مليكة وعون عمار (2022) كانت عينتها المراهقين المدمنين، ودراسة خلود العطاونة (2023) كانت العينة المعلمين، أما دراسة خالد حامد الجهني (2023) فقد استخدم عينة الموجهين الطلابيين، ودراسة منى البشيرى وعبير محمد الصبان (2023) كانت عينتها العاملين في مجال الصحة النفسية، ودراسة مريم الأموي (2024) كانت العينة مديري المدارس، أما دراسة حافظ ابراهيم وأسيل صبار محمد (2024) كانت عينتها أعضاء هيئة التدريس في الجامعة.

وفي الدراسة الحالية استخدمت الطالبة عينة معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة لإجراء الدراسة.

- من حيث المنهج:

يتضح من الدراسات السابقة أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، بينما دراسة ابراهيم سعد (2022) ودراسة بن شدة مليكة وعون عمار (2022) استخدمت المنهج الوصفي، ودراسة خلود العطاونة (2023) استخدمت المنهج الوصفي التنبؤي، ودراسة نوف الهويريني وفاطمة الرشدي (2025) استخدمت المنهج الوصفي المقارن. وفي الدراسة الحالية استخدمت الطالبة المنهج الوصفي التحليلي.

_ من حيث الأدوات:

تعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة فقد اعتمدت بعض الدراسات على مقاييس مثل دراسة إبراهيم سعد (2022) استخدم مقياس الوعي بالانتباه لبراون وريان 2003، ودراسة فيصل رزيق ووسام غضب (2022) ودراسة رانية الهشلمون (2019) ودراسة

بن شدة مليكة وعون عمار (2022) ودراسة خلود العطاونة (2023) ودراسة خالد حامد الجهني (2023) ودراسة منى البشيرى وعبير محمد الصبان (2023) ودراسة أسماء حافظ ابراهيم وأسيل صبار محمد (2024) ودراسة هاجر محمد أبو العدل (2025) استخدموا مقاييس اليقظة، بينما دراسة مريم الأموي (2024) استخدمت استبانة اليقظة الذهنية. ودراسة نوف الهويريني وفاطمة الرشيدى (2025) استخدمت مع مقياس اليقظة الذهنية مقياس المصفوفات المتتابعة لرافن. بينما في الدراسة الحالية استخدمت الطالبة مقياس اليقظة الذهنية إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن (2016).

*** أوجه استفادة الدراسة الحالية من نتائج الدراسات السابقة:**

- فرضيات الدراسة: إن قراءة الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع ساعدت الطالبة في صياغة فرضيات الدراسة الحالية انطلاقاً من الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.
- أدوات الدراسة: لقد سهل لنا الاطلاع على الدراسات السابقة اختيار الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة والمتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية.
- نتائج الدراسة: سوف تعين النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الباحثة في تفسير نتائج الدراسة الحالية والتي قد تكون نتائجها لما توصلت إليه تلك الدراسات، كما استخدمت الطالبة الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري للدراسة الحالية.

الفصل الثاني

اليقظة الذهنية

-تمهيد

1- تعريف اليقظة الذهنية

2- أبعاد اليقظة الذهنية

3- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

4- فوائد اليقظة الذهنية

5- قياس اليقظة الذهنية

- خلاصة

تمهيد:

اليقظة الذهنية هي مفهوم يحظى بأهمية كبيرة في بيئة العمل، حيث تعتبر أساساً لتحقيق الفعالية والإنتاجية، بحيث يمثل الوعي الذهني القدرة على التركيز والانتباه بشكل كامل على المهمة أو العمل المطلوب تنفيذه، مما يساعد في تحقيق الأهداف بكفاءة أكبر. إن تطور اليقظة الذهنية يعزز القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وإدارة الوقت بشكل فعال، كما يعمل على تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي في بيئة العمل، ولتعرف أكثر على هذا المفهوم سنحاول من خلال هذا الفصل التعرف على المفهوم وأبعادها وفوائده وأهم النظريات وغيرها من العناصر المتعلقة به.

1- تعريف اليقظة الذهنية:

يمكن تعريف اليقظة الذهنية على أنها "عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة، والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون إصدار الأحكام ودون توحيد معها وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة" (الكيال، 2023، ص 20).

وقد عرف (Bishop et Al.2004) اليقظة العقلية على أنها "عملية تتضمن تنظيم الانتباه لتحقيق الوعي بالخبرة الحاضرة مع تبني موقف متطلع ومنفتح إزاءها"، وعرفها بأنها (Baer et Al.2006) مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وملاحظة الإدراكات الحسية والأفكار والمشاعر، والتصرف بوعي ومقاومة التشتت والقدرة على وصف الخبرات الداخلية من الأفكار والمشاعر بالكلمات وعدم الحكم على الخبرات الداخلية" (البصير وعرفان، 2022، ص 12).

ويعرفها (Neal.2006) بأنها "الاستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الأول منهما الوعي والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها" (بوحارة، 2023، ص 367). ويرى (Mark&Danny.2011) اليقظة الذهنية على أنها "طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولاسيما الخبرات الغير سارة منها، عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها" (المالكي، 2019، ص 317).

في حين ترى أحلام مهدي.2012 اليقظة العقلية بأنها "حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط المميز لابتكار الجديد"

وعرفها (Jennings&Jennings.2013) على أنها "الوعي التام بالتجربة الحالية وتقبل الذات بدون إصدار أحكام عليه"

وفي السياق ذاته يعرف (Head&Swales.2015) اليقظة العقلية بأنها "عملية انتباه عن قصد لخبرة اللحظة" (السيد، 2018، ص 891).

ويرى (Hassed.2016) اليقظة العقلية بأنها "مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل، والتعاطف والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء" (المالكي، 2019، ص317).

وفي ضوء ما تم تناوله من تعريفات سابقة اتضح أن العلماء ركزوا في تناولهم لمفهوم اليقظة الذهنية على أنها انتباه واع للخبرات واللحظة الحالية، وترى الطالبة أنه يمكن تعريف اليقظة الذهنية على أنها "تركيز الانتباه على الخبرات والمواقف في الوقت الراهن أي هنا والآن، والتحرر من تجارب الماضي وعدم الخوض فيه أو إصدار أحكام سواء كانت إيجابية أو سلبية".

2- أبعاد اليقظة الذهنية:

تتكون اليقظة الذهنية من عدة أبعاد منها:

- التميز اليقظ: هو درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرق النظر للأشياء، فاليقظة الذهنية تكون الابتكار والإبداع المتواصل للأفكار الجديدة.
 - الانفتاح على الجديد: وهو مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، حيث يفتح الأفراد على الأفكار الجديدة (رزيج، 2022، ص343).
 - التوجه نحو الحاضر: وهو قدرة الأشخاص على تركيز الانتباه وتوجيهه نحو موقف معين يصادفهم في الوقت الراهن.
 - الوعي بوجهات النظر: امتلاك الأشخاص القدرة على النظر للمواقف بشكل مختلف وبوعي عالي، مما يساعده على اتخاذ القرار المناسب (علي ومحمد علي، 2024، ص766، 767).
- وقد حدد (Brown,Ryan.2003) مكونين لليقظة العقلية هما الوعي والذي يصف قدرة الفرد على مراقبة حالاته الداخلية وملاحظة البيئة المحيطة به دون أن تستحوذ على كامل تركيزه، والانتباه الذي يشير إلى قدرة الفرد على أن يركز وعيه على مثير أو مثيرات معينة بما يسمح بإجراء تقييم معرفي مكثف للخبرة الحاضرة (البصير وعرفان، 2022، ص387).
- ويرى (Kabat,Zinn.2002) أن لليقظة العقلية ثلاث مكونات متداخلة فيما بينها:

- **القصد:** وهو الذي يمهد الطريق لما هو ممكن، ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء كانت إيجابية أو سلبية.

- **الانتباه:** ويشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبرته من لحظة لأخرى.

- **الاتجاه:** ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن القبول أو الرفض (عبد الرحمن، 2022، ص128).

أما (Baer.2003) اقترح مكونين لليقظة العقلية وهما: **التنظيم الذاتي** للانتباه ويتضمن عددا من الصفات مثل الاهتمام المستمر والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر والوعي والمراقبة.

أما المكون الثاني فهو **التوجه نحو التجربة** "الخبرة" ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة.

أما (Bishop et Al.2004) فأشار إلى أن اليقظة العقلية تتكون من عنصرين هما: **التنظيم الذاتي** للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية للشخص (الضبياني، 2021، ص15).

وذكر (Hasker.2010) مكونين رئيسين لليقظة العقلية وهما **التنظيم الذاتي** للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (الحارثي، 2019، ص135).

وترى هالة. 2020 أن اليقظة الذهنية تشتمل على الأبعاد التالية:

- **الملاحظة:** وتعتبر عن الانتباه إلى مجموعة متنوعة من الظواهر الداخلية والخارجية بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والإدراك والعواطف والمشاهد والأصوات والروائح.

- **الوصف:** يشير إلى القدرة على وضع الأحاسيس أو التصورات أو الأفكار أو التجارب في كلمات.

- التصرف بإدراك ووعي: يعبر عن تركيز الانتباه الكامل على النشاط الحالي.
 - عدم الحكم بناءً على الخبرة السابقة: يعبر عن قبول الخبرة بدون إصدار الأحكام أو التقييمات أو النقد الذاتي.
 - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعبر عن متابعة الفرد للأفكار والتصورات والمشاعر دون التفاعل معها والانشغال بها، والتركيز على الموقف الراهن (هالة، 2020، ص9).
- من خلال ما سبق ذكره نلاحظ أن هناك اختلاف بسيط بين الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة الذهنية كل حسب اتجاهه، إلا أنه هناك اتفاق حول مكونين هما الانتباه والوعي من خلال ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة لأخرى مع التركيز والوعي بهذه العمليات دون إصدار أحكام.

3- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

1- نظرية الين لانجر (Langer theory of Mindfulness):

ترى لانجر أن اليقظة تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، يؤدي إلى ردود تلقائية التي تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. وتفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعي Mindful للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج Langer beck, 1979 أنه بإمكان تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (عبد الله، 2013، ص347).

وهي ترى أن التفريق بين الذهن والجسد هو واحد من الإبداعات المعرفية السابقة، وتقترح أن الناس من خلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد والذهن، إلا أنهم يقيدون بحدودهم من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة العقلية تتغلغل كل الجوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر، وإن هؤلاء الأفراد

يبدون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم. إن اليقظة العقلية تستلزم تصنيفاً فئوياً للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفياً. فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، وتؤكد Langer في نظريتها على الجانب المعرفي وتجهيز المدخلات الحسية. ولهذا السبب تصورت Langer في نظريتها ما يسمى "النمط المعرفي" وأيضاً التركيز على كيف يدرك الفرد وينظم السلوك والبيئة أن الصيغة الحالية تسلط الضوء على أهمية الانتباه وتقبل للواقع الداخلي والخارجي على حد سواء. (إبراهيم، 2019، ص63-64)

2- نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

تشكلت هذه النظرية التصميم الذاتي على يد الباحثين ديسي وريان (Deci & Ryan, 2002) وتفسر هذه النظرية أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية والنشاطات التي يجري اختيارها بحرية، فالأشخاص المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن، وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى قيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه هو الوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين، وتفترض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته (العطاء، 2023، ص22).

3- نظرية تقرير المصير:

ترى أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد واهتماماته والحاجة لدى الفرد وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين

عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وأن اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية وأن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. (دغوش، 2022، ص79).

4- نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، كما أكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية توجه لضم تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية وأن الفرق الأساسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الحي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماتهم وأهدافهم لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه.

في إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات (دخيل الله، 2024، ص31).

ترى الطالبة بعد أن تم عرض النظريات المفسرة لليقظة الذهنية يمكن القول أنها قدمت رؤى جديدة ومختلفة لتفسير اليقظة الذهنية، كما أن أغلب النظريات ركزت على الانتباه والوعي اللذان يعدان أمرا أساسيا للتركيز على الخبرات التي يمر بها الفرد دون إصدار الأحكام. كما نلاحظ أن نظرية التصميم الذاتي ركزت على الذاكرة فالأشخاص اليقظين يكونوا أكثر ذاكرة بينما ارتكزت نظرية لانجر على كيفية فهم الأفراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة، في حين أكدت نظرية الوعي الذاتي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية.

4- فوائد اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية العديد من الفوائد نذكر منها:

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة: ويتم ذلك من خلال تعزيز الاستجابات لمواجهة ضغوط البيئة المحيطة.

- مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والانفتاح عليها ويتم ذلك من خلال التعايش الفرد مع أفكاره ومشاعره السلبية والتعايش معها، وعدم احتجازها في اللاوعي، كذلك عدم الحكم على سلبية الذات.

- منح الفرد مزيداً من التركيز: ويتم ذلك من خلال اكتساب الفرد القوة والسيطرة والثقة في مختلف جوانب حياته، فالتركيز الذي ياتي من خلال اليقظة الذهنية يعمل على تحسين الأداء في العمل. (الهاشم، 2017، ص15).

- تساعد اليقظة العقلية على تعزيز القدرة على التعامل مع الصراعات اليومية: حيث يعتبر برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية مؤشراً ممتازاً على فعالية اليقظة العقلية.

_ تساعد اليقظة العقلية على تخفيف الضغط عن طريق تحسين العاطفة، مما يؤدي إلى مزاج أفضل وقدرة أفضل على التعامل مع التوتر (الحسيب، 2021، ص253).

- تساعد اليقظة العقلية على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات واتخاذ قرارات عقلانية، كما تسهم في تحسين جودة اتخاذ القرار ودقته من خلال أنها تزيد من الوعي بأفكار الفرد وبانفعالاته مما يدعم التفكير بهدوء وبالتالي الحد من الأخطاء.

- تساعد الأفراد أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة ولا ينظر إليها كأنها حقيقة ثابتة (دسوقي وقاسم، 2022، ص622، 623).

كما أشار ميس (Mace، 2008) إلى أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد بالشعور بمعنى الحياة واستكشاف معناها، كما تحسن شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذا أن الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط

من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، وكذا تساعد اليقظة الذهنية في حفظ المخاوف المرضية، والاكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح، والرضا عن الحياة والسعادة النفسية. (السيد، 2018، ص 892).

ووضحت (Grenville,cleave.2012) أن لليقظة الذهنية فوائد كثيرة فهي توفر تحكما أفضل في العواطف والانفعالات، كما تقلل من إمعان الفكر في الأفكار السالبة واجترار أحداث الماضي المحزنة وتقلل كذلك من الاكتئاب والعواطف السلبية، كما تزيد من الوعي بالذات والمرونة في التفكير والعواطف الإيجابية (الصدیق ومحروس، 2020، ص 26).

وتشير الدراسات والأبحاث الحديثة أن ممارسة اليقظة الذهنية يمكنها أن تكون مفيدة للعديد من المشكلات النفسية والجسدية، بما في ذلك الألم والأمراض الجلدية، وعلاج السرطان والاكتئاب والقلق واضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركة الزائد واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات، وغيرها من الضغوط المرتبطة بالاضطرابات (إسماعيل، 2017، ص 299).

5- قياس اليقظة الذهنية:

تعددت المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية واختلفت توجهات الباحثين في قياسها فقد وجدت مقاييس تستخدم لليقظة الذهنية كمفهوم أحادي البعد ومهارة واحدة، وأخرى تنظر لليقظة العقلية كمجموعة مهارات وقياسها يكون من خلال مقاييس متعددة، فمن أمثلة المقاييس أحادية البعد التي تعتبر اليقظة الذهنية مهارة ومفهوم واحد ما يلي:

- قائمة فرايبورج لليقظة العقلية 2001: وهي تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.

- استبيان اليقظة العقلية الذي أعده شادويك 2005: ويقاس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.

- مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل الذي أعده فيلدمان 2006: وقياس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام (بوعزة، 2020، ص 61، 62).

- مقياس الانتباه القائم على اليقظة الذهنية Awareness Mindfulness Scale Attention

وقام بإعداده (Ryan & Brown، 2003) وهو مقياس أحادي البعد يتكون من (15) مفردة، وقياس الانتباه والوعي للأحداث والخبرات الحالية في الحياة اليومية، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج سداسي (دائماً...أبداً).

- مقياس كنتاكي لليقظة الذهنية (KIMS) Mindfulness of Inventory Kentucky:

والذي قام بإعداده (Baer Allen 8 Smith، 2004) وتم تطبيق هذا المقياس على طلبة كلية التربية تمتد أعمارهم بين (18-22) عام، ويتكون المقياس من (39) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الملاحظة،، "Observing" بواقع (12) مفردة، والوصف "Describing" بواقع (8) عبارات، والتصرف بوعي،، "awareness with Acting" بواقع (10) عبارات، وقبول الخبرات دون الحكم عملياً "judgment without Accepting" بواقع (9) مفردات، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج رباعي (تنطبق تماماً - تنطبق - تنطبق إلى حد ما - تنطبق مطلقاً)

- مقياس تورنتو لليقظة الذهنية Scale Toron to Mindfulness:

قام بإعداده (Laul et al، 2006) ويتكون من (13) مفردة موزعة على بعدين، حب الاستطلاع Curiosity ويعنى الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم التمرکز Decent ring ويعنى القدرة على فهم وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي (بلبل، 2019، ص 24، 77) .

- مقياس اليقظة الانفعالية والمعرفية المعدل **The Cognitive and Affective Mindfulness Scale** وقام بإعداده (Laurenceau 2007، Greeson، Kumar، Hayes، Feldman)

ويشمل المقياس على (12) عبارة موزعة على أربعة أبعاد: الانتباه **Attention**، والوعي **Awareness**، والتركيز على الحاضر **focus Present**، والقبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في خبرات الحياة اليومية **Acceptance and non judgment with respect to thoughts and feeling** (العدل، 2023، ص 632).

- مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية **The Five Fact Mindfulness Scale** أعد هذا المقياس (2006) **Toney، Krietemeyers، Hopkins، Smith، Baer** ويتكون من (39) مفردة وتتوزع العبارات على خمسة أبعاد: الملاحظة، **Observing** والوصف، **Describing**، والتصرف بوعي، **Acting with Awareness** وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، **Nonjudging of inner experience** وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من **Nonreactivity to inner experience** خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمام - لا تنطبق تماما) على خمس درجات. (الهاشمي والوليدي، ص 112).

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يمكن أن نخلص إلى أن اليقظة الذهنية هي مفتاح النجاح في مكان العمل وحياة الفرد بشكل عام. تعتبر هذه القدرة على الانتباه والتركيز على المهام الحالية أمرا أساسيا لتحقيق الإنتاجية والتميز، ومن الضروري أن يكون الأفراد مدركين لأهمية اليقظة الذهنية ويعملون على تعزيزها من خلال ممارسة التأمل وتقنيات الاسترخاء وتنظيم الوقت، فهي ليست مجرد مهارة مفيدة في العمل، بل هي أسلوب حياة يمكن أن يؤثر إيجابيا على كافة جوانب الحياة الشخصية والمهنية.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع وعينة البحث

4- أداة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- الأساليب الإحصائية

- خلاصة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية التي أتبع لتتحقق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، بداية من الدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب للدراسة إلى الحدود المكانية والزمانية وكيفية اختيار العينة وخصائصها ومدى تجانسها ومناسبة الأدوات البحثية وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحية أدوات الدراسة للقياس والحصول على النتائج المرجوة، وتحديد الأساليب الإحصائية الملائمة .

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (المشهداني، 2019، ص115).

وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث إتباع منهج معين دون آخر فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة موضوع اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، والمنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة". (عبيدات وآخرون، 1999، ص46).

2- الدراسة الاستطلاعية:

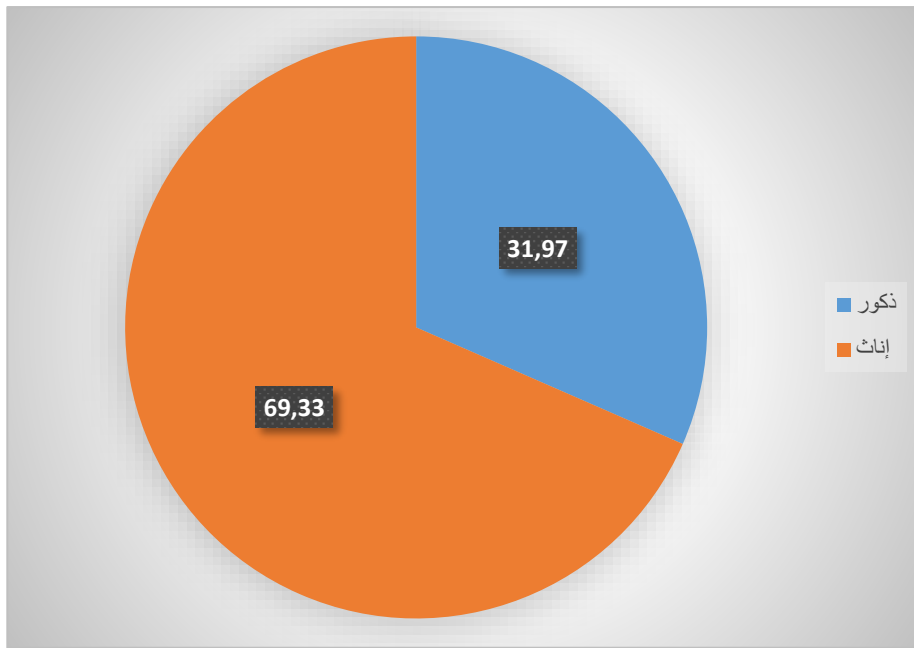
قبل الشروع في الدراسة الأساسية لا بد للباحث من إجراء دراسة استطلاعية للتعرف على ميدان البحث والإحاطة بأبعاد المشكلة الحالية وتذليل الصعوبات التي قد تواجه الباحث في الدراسة الأساسية، بالإضافة إلى الاتصال بذوي الخبرة في مجال ما يريد الباحث دراسته من أجل توجيه البحث نحو الطريق الصحيح وتفادي بعض العراقيل، كما سمحت الدراسة الاستطلاعية التحقق مما يلي:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.
- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة على العينة المختارة.
- التعرف على مدى تجاوب عينة الدراسة مع أدوات القياس التي اعتمدها الباحث.
- التعرف على مدى ملائمة عبارات المقياس مع مستوى أفراد العينة.
- تحديد عينة الدراسة والتي تكونت من (80) معلم ومعلمة.
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والتأكد من صلاحيتها، حيث ثبت تمتعها بخصائص سيكومترية عالية.

3- مجتمع وعينة البحث:

قدر العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة ب(124) معلما ومعلما، حيث قدر عدد المعلمين الذكور ب (38) بنسبة (31.97 %)، وعدد الملمات الإناث ب (86) بنسبة (69.33%) والجدول رقم 01 يوضح خصائص عينة المجتمع الأصلي حسب الجنس. الجدول رقم (01): يبين خصائص عينة المجتمع الأصلي حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	38	31.97%
أنثى	86	69.33%
الإجمالي	124	100%



الشكل رقم 01: يوضح خصائص المجتمع الأصلي حسب الجنس

3-1 العينة وكيفية اختيارها:

تعتمد أي دراسة سواء كانت نفسية أو اجتماعية على العينة أو مجتمع البحث فبدونها لا يستطيع الباحث وضع أهداف الدراسة وبالتالي الوصول إلى النتائج المرجوة.

فالعينة هي مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، وعن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها على مجتمع الدراسة الأصلي (عبيدات وآخرون، 1999، ص 83).

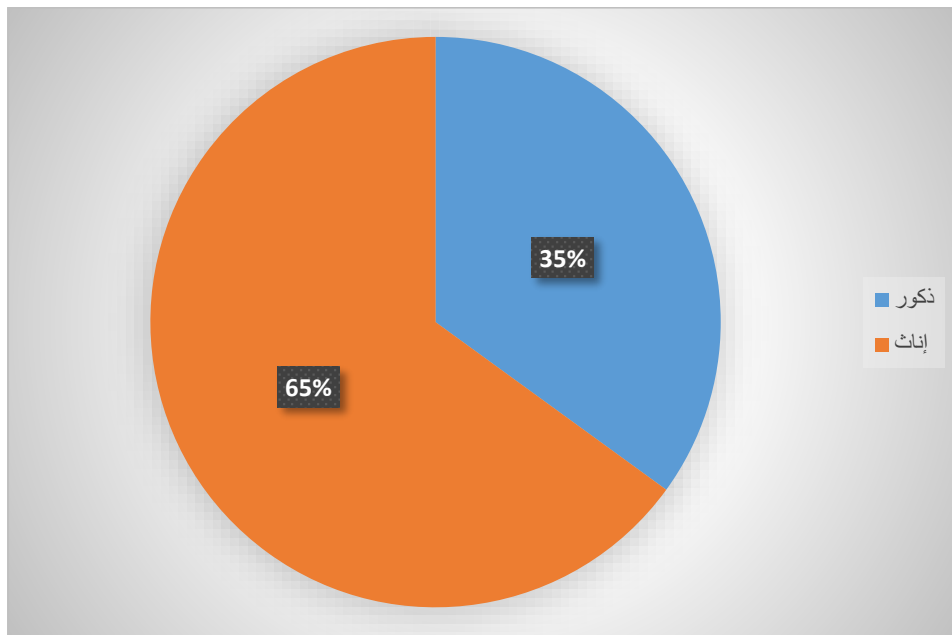
وقد تم الاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة في تحديد عينة الدراسة والتي تم اختيارها بطريقة بسيطة من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث بلغ حجم العينة (80) معلم ومعلمة، حيث بلغ عدد المعلمين الذكور (28) بنسبة 35%، وعدد المعلمات الإناث (52) بنسبة 65%.

2-3 خصائص العينة حسب متغير جنس:

جدول رقم (2): توزيع العينة حسب متغير الجنس

النسبة %	العدد	الجنس
35%	28	ذكر
65%	52	أنثى
100%	80	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (28) ذكر بنسبة 35% و(52) أنثى بنسبة 65%.



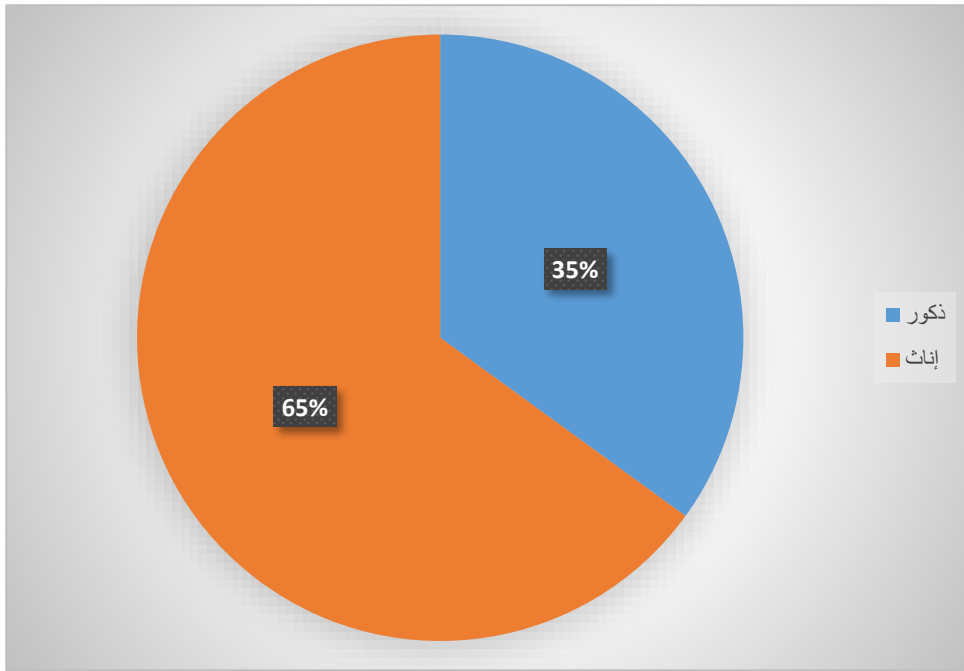
الشكل رقم 02: يوضح خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس

3-3 خصائص العينة حسب متغير سنوات الخبرة:

جدول رقم (3): توزيع العينة حسب متغير الخبرة

النسبة %	العدد	الخبرة
15,0	12	أقل من 5 سنوات
42,5	34	من 5_10 سنوات
42,5	34	أكثر من 10 سنوات
100,0	80	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (12) معلم لن تتجاوز خبرتهم 05 سنوات بنسبة 15% و (34) منهم تراوحت خبرتهم بين (05-10) سنوات بنسبة 42,5%، (34) منهم تجاوزت خبرتهم لـ 10 سنوات بنسبة 42,5%.



الشكل رقم 03: يوضح العينة الأساسية حسب متغير الخبرة

4- أداة الدراسة :

لأجل الوصول إلى النتائج المرجوة من هذه الدراسة كان من الضروري استخدام الأداة التي يمكن أن تساهم في توفير البيانات التي تقتضيها الإجابة على تساؤلات الدراسة، لذا قامت الطالبة باستخدام الأداة التالية:

4-1 مقياس اليقظة الذهنية:

- وصف المقياس: من إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد وعبد الرحمن "2016"، يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة الذهنية متمثلة في خمسة أوجه هي مجال الملاحظة، مجال الوصف، التعامل مع الوعي، مجال عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية، مجال عدم إصدار ردود أفعال، ويتكون المقياس من 39 بنداً، ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي من نوع ليكرت بحيث لا تنطبق إطلاقاً = درجة، ونادراً = درجتان، أحياناً = 3 درجات، غالباً = 4 درجات ودائماً = 5 درجات إذا كانت العبارات موجبة الاتجاه، وتعكس التقديرات في العبارات السالبة الاتجاه، وقد تم تقنين هذا المقياس في العديد من الثقافات الغربية مثل النرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية تم استخدامه في تركيا وإيران والصين.

جدول رقم (4) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد.

أرقام الفقرات	البعد
1م، 6م، 11م، 15م، 20م، 26م، 31م، 36م.	الملاحظة
2م، 7م، 12س، 16س، 22س، 27م، 32م، 37م.	الوصف
5س، 8س، 13س، 18س، 23س، 28س، 34س.	التعامل مع الوعي
3س، 10س، 14س، 17س، 30س، 35س، 39س	عدم إصدار أحكام
4م، 9م، 19م، 21م، 24م، 29م، 33م.	عدم إصدار ردود أفعال

م = موجبة.

س = سالبة.

إضافة لما تم عرضه حول المقياس فقد تضمن كذلك جزء خاص ببيانات عامة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية التي تخص كل مبحوث والتي لها علاقة بفرضيات الدراسة وهي الجنس والخبرة.

4-2 تقدير استجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية

- تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في الاستبيان (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: $0.8 = 5 / (1 - 5)$ وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (5) يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
]1.80- 1[منخفض جدا
]2.60- 1.80[منخفض
]3.40- 2.60[متوسط
]4.20- 3.40[مرتفع
]5- 4.20[مرتفع جدا

4-3 الخصائص السيكومترية الأصلية لمقياس اليقظة الذهنية:

تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على العينة الاستطلاعية الأولية والمقدرة ب(30) معلم ومعلمة من مجتمع الدراسة والمتمثل في معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة العاملين بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة المسيلة بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية وفيما يلي وصف للخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية:

- صدق المقياس الأصلي:

للتأكد من صدق المقياس اعتمدت الباحثة عدة طرق لحسابه منها الصدق الظاهري والصدق التناسبي والصدق التمييزي، وقد قامت الباحثة بحساب معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمقياس ككل وتبين أنه ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تتراوح بين 0.41 و0.69 وكلها دالة إحصائيا.

- ثبات المقياس الأصلي: للتأكد من ثبات المقياس تم حسابه بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ على عينة بلغت 109 طالب وطالبة وقد بلغت قيمة معامل الثبات 0.72 وهي قيمة تدل على ثبات المقياس وبالتالي هو صالح للاستخدام.

4-4 الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

• الصدق: (عرف عبد الهادي، 1999) الصدق على أنه "قدرة الاختبار على قياس السلوك أو القدرة أو السمة التي وضع من أجل قياسها، وبذلك يعطي درجة دقيقة تمثل القدرة للمفحوص في هذا السلوك" (سراوي وسراوي، 2023، ص 247).

- حساب صدق الاتساق الداخلي:

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي البنائيللمقياس في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (6): علاقة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة	0، 912	0.01	دال
الوصف	0,950	0.01	دال
التعامل مع الوعي	0,931	0.01	دال
عدم إصدار الأحكام	0,969	0.01	دال
عدم إصدار ردود الأفعال	0,693	0,01	دال
الدرجة الكلية		1	

من خلال الجدول يتضح أن كل الأبعاد لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.693) و(0.969) وهي دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.01)، وذلك ما أكد صدق اتساق المحتوى البنائي للمقياس ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس اليقظة الذهنية:

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس ونفس النسبة من أعلى درجات للمقياس للعينة التي تكونت من (30) معلم، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية: جدول رقم (7): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس

اليقظة الذهنية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الفئة	
دال	0.01	-6,799	16,09736	92,6250	8	المجموعة الدنيا	الدرجة الكلية
			20,35401	155,0000	8	المجموعة العليا	

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة ت التي بلغت قيمتها التي بلغت قيمتها (-) (6,799) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، إذا نستنتج أن المقياس له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

• الثبات: هو الاتساق والدقة في القياس، ويعني أن الاختبار يعطي تقديرات ثابتة ومتسقة في حال تكرار عملية القياس (الخيبي، 2022، ص 103).

• حساب الثبات بمعامل الثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ

جدول رقم (8): معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية بالاتساق الداخلي

الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا كرومباخ
	39	0.935

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية الذي قيمته بلغت (0.935) متوسط، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.
- الثبات بطريفة التجزئة النصفية:

جدول رقم (9): ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية .

معامل الارتباط بين النصفين	0.648
معامل الثبات الكلي ليجثمان	0.785

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.648) وبالتعويض في معادلة التصحيحية ليجثمان بلغت قيمة الثبات الكلي (0.785)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عال

5- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود أو المجالات التالية:

* المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

* المجال الزمني: أفريل إلى ماي 2025.

* المجال المكاني: مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة المسيلة.

6- الأساليب الإحصائية:

- تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية Spss

الإحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات، المعيارية)

• اختبار كولموغوروفسميرنوف واختبار شابيرو ويلك لاختبار شرط التوزيع.

• اختبار ت لعينة واحدة لحساب الفرضية الأولى.

• اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب الفرضية الثانية

• اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفرضية الثالثة.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب وكذا حصر مجتمع الدراسة لاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية وتفادي العراقيل التي قد تواجه الباحث في الدراسة الأساسية، وبعد تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية تبين صلاحية الأدوات للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

_ تمهيد

1- التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات

4- استنتاج عام

5- اقتراحات وتوصيات الدراسة

تمهيد:

بعدها تطرقنا في فصل الإجراءات الميدانية إلى تحديد معالم الإجراءات المستخدمة للوصول إلى الهدف الذي تسعى إليه أي دراسة أو بحث علمي، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها استناداً إلى الدراسات السابقة والتراث النظري، وهذا ما يثبت أهمية الجانب الميداني كونه يبرهن على ما تم بناءه في الإطار النظري.

1- التحقق من شرط التوزيع الطبيعي:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في (اليقظة الذهنية) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير اليقظة الذهنية .

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	,274	80	,981	,200*	80	,066	اليقظة الذهنية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروفسميرنوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة (اليقظة الذهنية) جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغير توزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن "مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفع"

ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): مستوى اليقظة الذهنية

المستوى	القرار	مستوى الدلالة	T	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	أبعاد اليقظة الذهنية
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0.01	2,232	,14531	79	,58239	3,1453	3	80	الملاحظة
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0.01	1,446	,06406		,39628	3,0641			الوصف
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0,01	2,642	,12857		,43521	3,1286			التعامل مع الوعي
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0,01	3,114	,17344		,49821	3,1734			عدم إصدار الأحكام
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0,01	2,647	,10938		,36962	3,1094			عدم إصدار ردود أفعال
متوسط]3,40 ، 2,60[دال	0.01	3,286	,09604		,26142	3,0960			الدرجة الكلية

حيث وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية كما هي موضح في الجدول، حيث بلغت قيم المتوسط الحسابي للأبعاد على التوالي (3,109 ، 3,173 ، 3,128 ، 3,069 ، 3,145) وبانحرافات معيارية بلغت قيمها على التوالي (0,396 ، 0,498 ، 0,435 ، 0,396 ، 0,582)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3,096) وبانحرافات معياري قدره (0.261)،

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (3)، كما أن كل المتوسطات الحسابي للأبعاد والدرجة الكلية تنتمي الى المجال [2,60-3.40] أي المجال المتوسط، باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن كل الأبعاد والدرجة الكلية دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المتوسط الحسابي، وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت على التوالي (2,323، 1,446، 2,642، 3,114، 2,640، 3، 286) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعليه نستنتج أن "مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة متوسط".

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة لمتغير الجنس" للتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنسين حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية على النتائج التالية:

جدول رقم (12): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.

الدرجة الكلية للمقياس	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	28	119,1429	8,81797	-1,012	0,315	غير دال
	إناث	52	121,5385	10,72008			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-1,012) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05، إذا نستنتج أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس".

3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية. للتحقق من صدق الفرضية، أسفر اختبار (F) لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الخبرة النتائج التالية:

جدول رقم (13): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة للمقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الخبرة .

القرار	الدلالة الإحصائية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	
غير دال	,996	,004	,398	2	,795	بين المجموعات	الدرجة
			104,727	77	8064,005	داخل المجموعات	الكلية للمقياس
				79	8064,800	الكلية	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F)، بلغت (0,004) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية لمتغير الخبرة، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية الخبرة لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية".

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

4-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن "مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفع" ومن خلال نتائج اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي تبين أن مستوى اليقظة الذهنية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة كان متوسط، وتفسر الطالبة هذه النتيجة بكون اليقظة العقلية تعني "مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وملاحظة الإدراكات الحسية والأفكار والمشاعر، والتصرف بوعي ومقاومة التشتت والقدرة على وصف الخبرات الداخلية من الأفكار والمشاعر بالكلمات وعدم الحكم على الخبرات الداخلية" كما أن Baer.2003 اقترح مكونين لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه ويتضمن عددا من الصفات مثل الاهتمام المستمر والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر والوعي والمراقبة.

أما المكون الثاني فهو التوجه نحو التجربة "الخبرة" ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة إلا أن معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة يجدون صعوبة في التعامل بوعي ومقاومة التشتت والمرونة العقلية بسبب الضغوط التي يواجهونها في بيئة العمل بحكم تعاملهم مع فئة حساسة ذات قدرات محدودة تتطلب منهم بذل الكثير من الجهود لخلق بيئة تساعد الطفل على التكيف وتطوير مهاراته وتقبل العالم الخارجي والخروج من حالة العزلة والانسحاب إلى عالمه الخاص، فبالتالي تتغلب عليهم مشاعر القلق والتوتر وعدم التوازن والإحباط والتركيز على الماضي والخبرات السلبية في حياتهم والتأثر بها وعدم التفاعل بشكل إيجابي مع المشاعر والعواطف وهذا ما يجعلهم عرضة للاحتراق النفسي فقد أظهرت دراسة (الخرعان هياء، 2023) أن المعلمين الذين يكونون أكثر وعيا واستيعابا للتفاصيل والمواقف من حولهم، والذين لا يصدرن أحكاما

سريعة على أفكارهم وتجاربهم والذين يعملون بشكل يقظ ومتنوع في مهامهم أقل عرضة للاحتراق النفسي والعكس صحيح.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة إبراهيم سعد (2022) ودراسة حسان العمري (2024) التي أظهرت مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، واختلفت مع دراسة رانية الهشلمون (2019) ودراسة فيصل رزيق ووسام غضب (2022) ودراسة خلود العطاونة (2023)، ودراسة منى البشيرى وعبير محمد الصبان (2023) ودراسة مريم الأموي (2024)، ودراسة أسماء حافظ إبراهيم وأسيل صبار محمد (2024)، ودراسة نوف الهويريني وفاطمة الرشيدى (2025) حيث توصلوا إلى أن مستوى اليقظة كان مرتفعا لدى عينة الدراسة، كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بن شدة مليكة وعون عمار (2021) التي أظهرت مستوى منخفض من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

4-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس" ومن خلال اختبارات تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وتفسر الطالبة النتيجة إلى أن كل من الذكور والإناث يعيشون في ذات السياق الاجتماعي والثقافي فالمرأة والرجل محاطون ببيئة العمل والظروف نفسها والكثير من المواقف المتشابهة مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتالي يتأثرون بكثرة الأعباء والمهام في بيئة العمل وصعوبة التعامل مع هذه الفئة الخاصة وعدم القدرة على وصف الخبرات الداخلية والتعبير عن العواطف والمشاعر مما يجعلهم عرضة للتشتت وعدم القدرة على الانتباه والوعي الذاتي للخبرات دون إصدار أحكام.

وتتنفق نتيجة الدراسة مع دراسة رانية الهشلمون (2019)، ودراسة منى البشيرى وعبير محمد الصبان (2023)، ودراسة مريم الأموي (2024)، دراسة أسماء حافظ إبراهيم وأسيل صبار محمد (2024)، ودراسة حسان العمري (2024)، دراسة هاجر محمد أبو العدل

(2025) حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بن شدة مليكة وعون عمار (2021)، دراسة فيصل رزيق ووسام غضب (2022)، ودراسة خلود العطاونة (2023)، دراسة خالد حامد الجهني (2023)، ودراسة هاجر محمد أبو العدل (2025) حيث توصلوا إلى وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

4-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية" وباستخدام اختبار F لدلالة الفروق تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وتفسير الطالبة هذه النتيجة بكون الخبرة المهنية ليس متغير مؤثر في حدوث اختلاف في مستوى اليقظة الذهنية وأن خبرة معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ليس عاملا محوريا ومهما في إدراك اليقظة الذهنية وأن هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية لدى المعلمين، فمرور السنوات لا يجعل المعلمين أكثر وعيا وانتباها وتركيزا على الخبرات الداخلية ولا مرور سنوات يجعلهم يتخطون الماضي والتركيز على اللحظات الحالية دون إصدار أحكام بالإضافة أن بيئة العمل سواء للذين لديهم خبرة أقل من خمس سنوات أو أكثر هي نفسها حيث تسبب لهم الإجهاد الوظيفي والإرهاق وبالتالي التعرض للضغط المهني الذي يرفع من مستوى الإحباط لديهم والتوتر الذي يقلل من يقظتهم الذهنية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة رانية الهشلمون (2019)، ودراسة خالد حامد الجهني (2023)، ودراسة مريم الأموي (2024) حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الخبرة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة خلود العطاونة (2023) التي أظهرت وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى المعلمين تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح من لديهم 13 سنة فأكثر.

- استنتاج عام:

انطلاقاً من إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وما تم عرضه من نتائج البحث وتحليله ومناقشته في ضوء ما تم استعراضه من خلفية نظرية ودراسات سابقة، توصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

_ التوصيات والاقتراحات:

- إجراء دراسات تتناول اليقظة الذهنية على عينات أخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات حول اليقظة الذهنية وربطها بمتغيرات أخرى.
- زيادة الأنشطة كالدورات والمحاضرات التي تعمل على تعزيز اليقظة الذهنية لدى الأفراد.
- تقديم دورات تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- توعية المسؤولين عن مراكز التربية الخاصة على ضرورة وأهمية تحسين اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

الخاتمة

في ضوء نتائج الدراسة وانطلاقاً من الهدف الرئيسي وهو معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة المسيلة توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة متوسط وذلك راجع إلى الطبيعة الحساسة والمتطلبة لهذه الفئة التعليمية فالعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يتطلب جهداً نفسياً مضاعفاً حيث يواجه المعلمون يومياً تحديات سلوكية وتعليمية فريدة مما يستنزف طاقتهم الذهنية والعاطفية فمعلم التربية الخاصة يجب عليه امتلاك مهارات التواصل الفعال مع الأطفال وأولياء الأمور والزملاء بما في ذلك القدرة على تفسير وتوصيل المعلومات بطريقة بسيطة وواضحة وكذلك القدرة على تقييم مستوى الأطفال ووضع خطط تعليمية فردية تلبي احتياجاتهم الخاصة وتساعدهم على تحقيق أهدافهم التعليمية كما على المعلم امتلاك صفة الصبر والتفهم والتعاطف مع التلاميذ مما يساعد في خلق بيئة تعليمية داعمة ومشجعة كما أنه يجب عليه إدارة الفصول الدراسية بفاعلية بما في ذلك التعامل مع السلوكيات المختلفة وتنظيم الأنشطة التعليمية بطرق محفزة .

حيث تؤكد الدراسات على أهمية اليقظة الذهنية في مساعدة الفرد على تحقيق الصحة النفسية، كما أن البرامج العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية تم اعتمادها للتعامل مع الكثير من المشكلات النفسية كالقلق والإحباط والضغط.

وفي الأخير يجب علينا القول أن اليقظة الذهنية تساعد على العيش بوعي والحد من القلق والتوتر يمكن ممارستها عبر التأمل والتنفس العميق المشي الواعي... الخ فهي تحسن من وظائف الدماغ وتزيد الوعي العاطفي وتساعد على التعامل مع الأفكار السلبية بطريقة أكثر هدوءاً وبالإضافة إلى القدرة على التكيف مع التحديات والاحتياجات المختلفة لذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة

المصادر والمراجع

القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

قائمة المراجع:

- إبراهيم، حيدر معن. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها، العراق: دار كلكامش.
- أسماء، حافظ ابراهيم، وأسيل، صبار محمد (2024)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفاخر الأصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، مجلة المدارات العلمية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد2، العدد1.
- إسماعيل، هالة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، ج1، العدد50.
- الأموي، مريم. (2024)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الأزمات لدى مديري المدارس في محافظة القدس، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- البشير، منى، وعبير محمد الصبان. (2023)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية بجدة، مجلة كلية التربية بينها، ج3، العدد133.
- الجهني، خالد. (2023)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في المدارس الحكومية بمحافظة ينبع، مجلة شباب الباحثين، ج2، العدد17.
- الحارثي، سعد. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، العدد57.
- الحسيب، ميار. (2021). اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب كلية التربية بطلوان، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 27.
- الخرعان، هياء. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد129.

- الخيري، محمد. (2022). اثر استجابة " محايد " على الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة العربية، العدد40.
- السيد، هدى. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسي، مجلة دراسات نفسية، مجلد28، العدد4.
- الشهراني، منيرة، والوليدي، علي. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد6، العدد29.
- الصديق، فاطمة، ومحروس، غادة. (2020). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد4، العدد22.
- الضبياني، عامر. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد13.
- العدل، عادل. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالانضباط الذاتي لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، المجلد1، العدد1.
- العراقية، غدير. (2021). اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها بإدارة المخاطر من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- العمري، إسرائ، وحله، عزة. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية في ضوء التعليم عن بعد في عام 2022 على عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد7، العدد44.
- العمري، حسان. (2024). مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد51، العدد5.

- الكيالي، دعاء. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى نموذجاً"، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد2، العدد1.
- المالكي، ماجد. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد35، العدد10.
- المشهداني، سعد. (2019). منهجية البحث العلمي، ط1، دار أسامة للنشر: الأردن.
- الهاشم، أماني. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- الهشلمون، رانية. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- الهويريني، نوف، والرشيدي، فاطمة. (2025). اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والأخريات، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد6، العدد1.
- بلبل، يسرا. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد 68.
- بن شدة، مليكة، وعون، عمار (2021)، اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي، مجلة آفاق فكرية، المجلد9، العدد3.
- بوحارة، هناء. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد10، العدد1.
- بوعزة، ربحه. (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح/ورقلة، الجزائر.

- خلود، العطاونة. (2023)، إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- دخيل الله، خزام. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد بابها، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، المجلد 16، العدد 1.
- دسوقي، شيرين، وقاسم، إيمان. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد، مجلة كلية التربية، العدد 40.
- دغنوش، نورة. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر/بسكرة، الجزائر.
- رزيح، فيصل، وغضب، وسام. (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة جامعة الكتاب، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 29، العدد 1.
- سراوي، علي، وسراوي، محمد. (2023). مفاهيم أساسية في التعامل مع الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، مجلد 7، العدد 1.
- سعد، إبراهيم. (2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر، مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 2، العدد 2.
- عبد الرحمن، حنان. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية، ج 4، العدد 44.
- عبد الله أحمد مهدي (2013)، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد 02، العدد 205.
- عبد، الحميد، آية. (2023). اليقظة الذهنية لدى الأطفال ضعاف السمع " مفهومها، مبادئها، أبعادها، مجلة التربية وثقافة الطفل، المجلد 28، العدد 1.

- عبيدات، محمد، وآخرون. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل: عمان.
- علي، فرح، ومحمد علي، إيمان. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة نسق، مجلد42، العدد8.
- محمد أبو العدل، هاجر. (2025)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب، المجلد64، العدد2.
- مقلد، هالة. (2020). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببنها، ج4، العدد123.
- نشوة عبد الله، البصير، وأسماء، أحمد عرفان. (2022). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد32، العدد117.
- يحيى، إبراهيم. (2021). الدراسات السابقة أهميتها وكيفية توظيفها في بحوث العلوم الاجتماعية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد10، العدد1.

الملاحق

الملحق الأول: مقياس اليقظة الذهنية

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته:

أخي المعلم، أختي المعلمة... تضع الباحثة بين أيديكم استبانة الكفاءة الذاتية، والمطلوب منكم إبداء الرأي بمنتهى الصدق والصراحة، وستستخدم إجابتك إلا لأغراض البحث العلمي.

لذا يرجى منكم قراءة كل عبارة، ومن ثم وضع علامة (x) في المربع الذي يقع بجانب الكلمة التي تنطبق على ما تشعر به.

الجنس:

ذكر

أنثى

الخبرة المهنية:

- أقل من 5 سنوات

- بين 5 سنوات 10 سنوات

- 10 سنوات فما أكثر

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك					
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي					
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلي إصدار رد فعل نحوها					
5	يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عملي شيء ما					
6	عندما استحم أو اغتسل، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء علي جسدي					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات.					
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودي أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا.					
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)					
10	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية وانفعالاتي.					
12	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي.					
14	أعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.					
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء.					
17	استطيع أن أحكم على أفكار هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)					
18	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.					
19	عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي.					
20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة، وتغيريد الطيور وأصوات السيارات المارة					
	العبارة					

					21	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)
					22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لأجد الكلمات المناسبة لذلك
					23	أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.
					24	عندما يكون لدي أفكار وتخييلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.
					25	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
					26	أنتبه لعبير وروائح الأشياء
					27	حتمًا عندما أكون في غاية الضيق . أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة.
					28	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتهيا لها في الحقيقة.
					29	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها .
					30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ،ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة .
					31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.
					32	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خيراتي .
					33	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لأفكر فيها.
					34	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.
					35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.
					36	أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
					37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.
					38	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.
					39	لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)

الملحق الثاني: الدراسة الإحصائية (Spss)

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ذكر	28	35,0	35,0	35,0
أنثى	52	65,0	65,0	100,0
Total	80	100,0	100,0	

الخبرة المهنية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid أقل من 5 سنوات	12	15,0	15,0	15,0
من 5_10 سنوات	34	42,5	42,5	57,5
أكثر من 10 سنوات	34	42,5	42,5	100,0
Total	80	100,0	100,0	

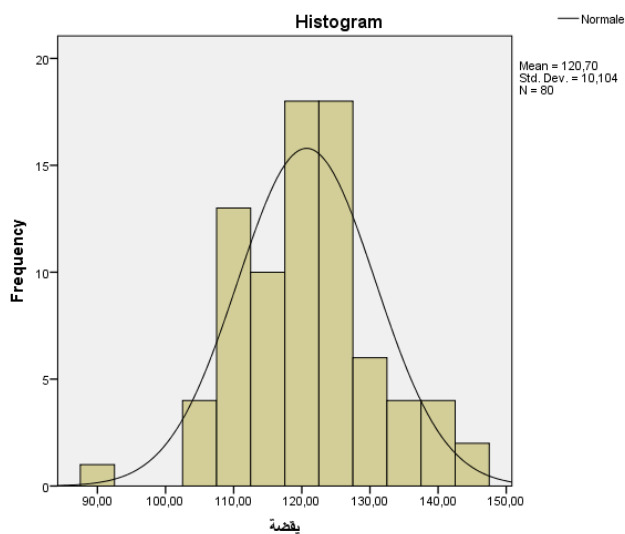
اختبار اعتدالية التوزيع Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
يقضة	,066	80	,200 [*]	,981	80	,274

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

يقضة



الفرضية1 One-Sample Statistics1

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
م1	80	3,1453	,58239	,06511
م2	80	3,0641	,39628	,04431
م3	80	3,1286	,43521	,04866
م4	80	3,1734	,49821	,05570
م5	80	3,1094	,36962	,04132
ميقضة	80	3,0960	,26142	,02923

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
م1	2,232	79	,028	,14531	,0157	,2749
م2	1,446	79	,152	,06406	-,0241	,1523
م3	2,642	79	,010	,12857	,0317	,2254
م4	3,114	79	,003	,17344	,0626	,2843
م5	2,647	79	,010	,10938	,0271	,1916
ميقضة	3,286	79	,002	,09604	,0379	,1542

الفرضية2 Group Statistics2

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بِقضة ذكـر	28	119,1429	8,81797	1,66644
أُنثى	52	121,5385	10,72008	1,48661

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
بِقضة	Equal variances assumed	,416	,521	-1,012	78
	Equal variances not assumed			-1,073	65,210

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
يقضة	Equal variances assumed	,315	-2,39560	2,36801	-7,10995
	Equal variances not assumed	,287	-2,39560	2,23316	-6,85527

ANOVA3 الفرضية

يقضة

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,795	2	,398	,004	,996
Within Groups	8064,005	77	104,727		
Total	8064,800	79			

الملحق الثالث: وثيقة خاصة بالالتزام بقواعد النزهة العلمية



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): ع. عمار تادية

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ١٩٩٥٥٩٩٦٥٤٩٤٣٥٥٥٤

الصادرة بتاريخ: ١٨/١١/٢٠١٦ م عن دائرة: أولاد دراج

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: ٢٣١٥٦٣٩٦٩

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: مسؤولية المنظمة المهنية لدى محامي ذوي الإحتياجات

الخاصة بحراسة ممتلكات هي أكثر ذوي الإحتياجات الخاصة

مسئلة المسئلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2025/06/12

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملحق الرابع: وثيقة إيداع مذكرة ماستر



الكلية الإنسانية والعلوم الاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة إيداع مذكرة ماستر

الموضوع: مسودة الوثيقة النهائية لدى مجلس ذوي الاحتياجات الخاصة دراسة ميدانية عن مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية المسيلة

إعداد الطلبة:

- 1- حادية عرجار رقم التسجيل: 231067393
2- رقم التسجيل:

القسم: علم لغوي (اللغويات) التخصص: علم اللغويات (البيانات)
إشراف: عينة عرجار الرتبة: محاضر "ب"

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024-2025 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وامضاء الاستاذ(ة) المشرفة(ة):

رئيس القسم