



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
قسم علم النفس/ الدراسات العليا
(الماجستير)

وعى الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات
نيل شهادة الماجستير آداب في علم النفس

من

نجلاء ناصر زاير

إشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

أحمد عبد الكاظم جوني

م ٢٠٢٢

١٤٤٣هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُوْنِ اُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ)

صدق الله العظيم
سورة النحل : الآیة ٧٨

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة (وعي الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (نجلاء ناصر زاير) قد جرى بإشرافي في كلية الآداب - جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس .

الأستاذ المساعد الدكتور

أحمد عبد الكاظم جوني

المشرف

2022/6/26

على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة :

المدرس الدكتور

فارس هارون رشيد

رئيس قسم علم النفس

2022/7/1

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة (وعي الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (نجلاء ناصر زاير) إلى كلية الآداب / جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

أ.م.د
المقوم اللغوي
/ /2022

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة (وعي الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت بها الطالبة (نجلاء ناصر زاير) إلى كلية الآداب / جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس وقد وجدتھا صالحة من الناحية الإحصائية .

أ.م.د.
المقوم الإحصائي
/ /2022

اقرار لجنة مناقشة رسالة الماجستير



جامعة القادسية / كلية:
دراسات العليا

أنا أعضاء لجنة مناقشة طالب الماجستير: مجلد ياسر علي الذي
م: علم النفس اطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجرائها من
الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة أ ممتاز في
٢٠٢٢ / ٩ / ٢٩ وعليه وقعنا.
أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم	اللقب العلمي	التوقيع	الصفة
أ.د. نغم هادي حسيني	أستاذة دكتور		رئيسة
أ.د. حويد عبد السادة راضي	أستاذة مساعد دكتور		عضوا
أ.د. وهيدات عبد الله ميريس	أستاذة دكتور		عضوا
أ.د. أحمد عبد الكاظم جوي	أستاذة مساعد دكتور		عضوا ومشرفاً

كلية الآداب / جامعة القادسية على قرار اللجنة

أ.د. ياسر علي عبد

العميد

٢٠٢٢ / /

الإهداء

إلى...

- شريك حياتي وسندي في الحياة زوجي
- املي في الحياة ومستقبلي القادم اولادي
- رصيدي في هذه الدنيا وريحي في الحياة اخوتي واخواتي
- كل من دعا لي في ظهر الغيب وتمنى لي النجاح

أهدي ثمرة هذا الجهد ...



نجلاء

شكر وإمتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين ، يسرني ان اتقدم بالشكر والعرفان الخالصين إلى من تجلى بعلمه وأرتقى بقلمه واعز من حوله إلى الاستاذ المساعد الدكتور احمد عبد الكاظم جوني المشرف على رسالتي لما قدمه لي من رعاية علمية وتوجيهات سديدة فله الشكر الموصول بالتقدير والاحترام لصبره وتوجيهاته و إرشاداته طول مدة إشرافه والذي لم يغفل حتى عن النقطة والفرزة في سبيل إتمام الرسالة واخراجها بصورة علمية صحيحة ودقيقة وتفضله على قبوله الإشراف على رسالتي قبل كل هذا ... فجزاه الله خير الجزاء.

واقدم شكري الجزيل وتقديري الكبير إلى المدرس الدكتور فارس هارون رشيد رئيس قسم علم النفس في كليتنا لما قدمه من مساعدة وتوجيهات علمية سديدة طوال مدة البحث ، وكذلك إلى جميع اساتذتي في القسم وبالأخص لجنة السمنار ولايفوتني ان أتقدم بالشكر والإمتنان إلى السادة المحكمين لجهودهم العلمية وملاحظاتهم الدقيقة في إنجاز مقياسي البحث .

أخيراً ... أسجل بالغ شكري إلى كل من اسهم برأي أو نصيحة أو مساعدة مفيدة .

نجله

نجله

وعى الإنتباه الیقظ وعلاقته بتفضیلات السیطرة المخیة لى طلبة الجامعة

ملخص رسالة مقّم
إلى مجلس كلية الآداب فى جامعة القادسیة وهى جزء من متطلبات
نیل شهادة الماجستير آداب فى علم النفس

من
نجلأ ناصر زاير

إشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
أحمد عبد الكاظم جونى

م ٢٠٢٢

١٤٤٣هـ

شغل مفهوم وعي الإنتباه اليقظ أهتمام الباحثين في المجالات النفسية والتربوية نظراً لأهميته في عملية التعلم بوصفه مفهوم يساعد المتعلم على زيادة مستوى التحصيل الدراسي ؛ و طريقة فعالة في التركيز والإنتباه نحو الإستجابة للمهام التي تتطلب التذكر و التخطيط لتجربة ما أو مناقشة موضوع ما ، ومن جانب آخر توصلت بعض طرائق تصوير الأعصاب إلى ان هناك زيادة للإثارة العصبية لفصوص للمخ أثناء التحولات في الإنتباه ، ومن هنا ركز الباحثون في محاولتهم لفهم أساليب الوعي والإنتباه والإدراك والتفكير على الأخذ بنظر الإعتبار فهم المخ وتفضيلاته في هذا المجال كون فهم معالجة المعلومات عند المتعلم يتطلب فهم ما يجري داخل مخ ذلك المتعلم ، وفي ضوء ما تقدم سعت الباحثة الى تعرف العلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة عن طريق مجموعة من الاهداف تمثلت بتعرف :

١. وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .
٢. دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي .
٣. تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية .
٤. دلالة الفروق الإحصائية في تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي .
٥. العلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية .
٦. الإسهام النسبي لتفضيلات السيطرة المخية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .

من أجل اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس وعي الانتباه اليقظ على وفق نموذج براون وريان (٢٠٠٣) تألف بصورته النهائية من (٢٢) فقرة ، وتبني مقياس (كاظم ٢٠١١) للسيطرة المخية على وفق نموذج (هيرمان) تألف بصورته النهائية من (٥٦) فقرة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما وتحليل فقراتهما إحصائياً على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل ، ومن ثم إستخراج نتائج بحثها عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لمعالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسبة الإلكترونية وباستعمال مجموعة من الوسائل الإحصائية منها (الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل إرتباط بيرسون ، ومعادلة تحليل الإنحدار البسيط) ، توصلت البحث لجملة من النتائج ، أهمها :

١. ان طلبة الجامعة لديهم وعي إنتباه يقظ .
٢. وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين وعي الإنتباه اليقظ وكل من تفضيلات السيطرة المخية (A,C) ، في حين لم تظهر هناك علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين وعي الإنتباه اليقظ وكل من تفضيلات السيطرة المخية (B,D) .
٣. هناك إسهام نسبي دال إحصائياً لتفضيلات السيطرة المخية (A,C) في وعي الإنتباه اليقظ .

وبناءً على النتائج التي خرج بها البحث وضع الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار المقوم اللغوي

هـ	إقرار المقوم الإحصائي
و	قرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
ط - ك	الملخص
ل- م	ثبت المحتويات
م- ن	ثبت الجداول
ن	ثبت الملاحق
س	ثبت الأشكال
1-13	الفصل الأول : التعريف بالبحث
2-3	مشكلة البحث
3-10	أهمية البحث
10-11	أهداف البحث و فرضياته
11	حدود البحث
11- 13	تحديد المصطلحات
15-33	الفصل الثاني : إطار نظري
15-21	وعي الإنتباه اليقظ
21-33	تفضيلات السيطرة المخبية
34- 59	الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته
34	منهج البحث
34-35	مجتمع البحث
35-36	عينة البحث
36- 57	أداتا البحث
57	التطبيق النهائي
57- 59	الوسائل الإحصائية
60 - 73	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
60-72	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
73	التوصيات
73	المقترحات
74-86	المصادر
87- 106	الملاحق
b-c	الملخص باللغة الانجليزية

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول ل
34-35	مجتمع البحث موزع على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص (علمي ، إنساني)	1
36	عينة البحث موزعة على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص (علمي ، إنساني)	2

38	النسب المئوية لآراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ	3
39	العينة الإستطلاعية لوضوح فقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ	4
40-41	القوة التمييزية لفقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ بأسلوب المجموعتين الطرفيتين	5
42	معاملات إرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ	6
44	عينة الثبات موزعة على وفق متغير الجنس	7
45	المؤشرات الإحصائية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ	8
48	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس تفضيلات السيطرة المخية	9
49-51	القوة التمييزية لفقرات مقياس تفضيلات السيطرة المخية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين	10
52	معاملات الإرتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية لمجالها	11
54	معاملات ثبات مقياس تفضيلات السيطرة المخية بطريقتي إعادة الإختبار و كيودر _ رينشاردسون	12
54	حساب الدرجة الكلية لمجالات مقياس تفضيلات السيطرة المخية	13
55	المؤشرات الإحصائية لمقياس تفضيلات السيطرة المخية	14
60	دلالة الفرق بين الوسطين الحسابي و الفرضي على مقياس وعي الإنتباه اليقظ	15
61	دلالة الفروق في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي	16
63	الإختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس تفضيلات السيطرة المخية	17
64	دلالة الفروق في النمط (A) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي	18
65-66	دلالة الفروق في النمط (B) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي	19
67	دلالة الفروق في النمط (C) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي	20
68	دلالة الفروق في النمط (D) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي	21
70	معاملات الإرتباط والقيم التائية المحسوبة و الجدولية للعلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية	22
71	الإختبار الفائي لتحليل الإنحدار المتعدد	23
72	معامل الإرتباط المتعدد ومعامل التحديد ومربع معامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير	24
72	خلاصة الإنحدار المتعدد	25

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
87	كتاب تسهيل مهمة	1

88-89	مقياس براون وريان (٢٠٠٣) بصورته لأجنبية	2
90-91	مقياس وعي الإنتباه اليقظ (بصورته الأولى)	3
92-95	مقياس تفضيلات السيطرة المخية (بصورته الأولى)	4
96	أسماء السادة المحكمين على وفق الألقاب والحروف الهجائية	5
97- 98	مقياس وعي الإنتباه اليقظ (المُعد للتحليل الإحصائية)	6
99-101	مقياس تفضيلات السيطرة المخية (المُعد للتحليل الإحصائي)	7
102- 103	مقياس وعي الإنتباه اليقظ (بصورته النهائية)	8
104- 106	مقياس تفضيلات السيطرة المخية (بصورته النهائية)	

ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
27	الفروق في وظائف نصفي المخ على وفق نظرية سيبري	1
32	الانماط الاربع للسيادة المخية وفق نظرية هيرمان	2
46	توزيع درجات الطلبة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ	3
55	توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط A	4
55	توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط B	5
56	توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط C	6
56	توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط D	7

الفصل الأول: التعريف بالبحث

- أولاً. مشكلة البحث
- ثانياً. أهمية البحث
- ثالثاً. أهداف البحث وفرضياته
- رابعاً. حدود البحث
- خامساً. تحديد المصطلحات

يتضمن هذا الفصل تعريفاً عاماً بالبحث من حيث تحديد مشكلته ، وأهميته ، وأهدافه ، وحدوده فضلاً عن تحديد المصطلحات الواردة فيه وتعريفها إجرائياً .

▪ مشكلة البحث :

مع التسليم أنه في ظل التطور المعرفي و التكنولوجي السريع الذي شهده العالم و رافق العملية التعليمية أصبح الكثير من الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنها المرحلة الجامعية يجدون صعوبة في تركيز الإنتباه و التذكر مما أنعكس سلباً على مستوى تحصيلهم الدراسي ، وهذا ما أكدته لانجر (Langer) (1992) عندما أشارت إلى ان سلوك الطلبة بطريقة تفنقر إلى الإنتباه اليقظ والوعي به يجعلهم غالباً غير قادرين على الإفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الإيجابي حول تلك الخبرات و بالتالي الإنكماش على الافكار القديمة . (Langer, 1992:229)

كما ان لإنتشار مشتتات الإنتباه في هذا العصر أثره في فقدان بعض الطلبة القدرة على التواصل مع الواقع الذي يعيشون فيه ومع الآخرين مما يجعلهم غير قادرين على التغلب على أية مشكلة أو موقف مُشكل يعترضهم ؛ وهذا قد يؤثر على شخصيتهم وقدرتهم على إتخاذ القرار فيما يتعلق بالخبرات الجديدة(السندي ، ٢٠١٠ : ٢١٤) ، وهذا ما اكدته نتائج دراسة لانجر ومولديفيان(٢٠٠٠) في ان الطلبة الذين يفتقرون إلى القدرة على الإنتباه يتصفون بضعف القدرة على التذكر والاندماج في أكثر من عمل واحد ؛ ويتصفون بالشرد الذهني وعدم المرونة الذهنية وهذا ما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية في الإستجابة للمتغيرات الجديدة في بيئتهم وبالتالي قلة التفاعل بشكل مرن و إيجابي مع كل شيء يدور حوله ، وهنا يظهر الضعف في الإستفادة من الخبرات والتعلم & (Molldeveana 2000: 4) (Langer) .

من جانب آخر ، أكد هيرمان (Herrmann 2001) ان هناك الكثير من الصعوبات التي تواجه الأفراد اثناء استخدامهم لقدراتهم العقلية لا ترجع إلى نقص في تلك القدرات بل عن معرفة ودراية غير سليمة بهذه القدرات وكيفية إستعمالها وبالتالي فإن الفهم السليم لبنية المخ وطريقة عمله سوف يساعدهم على مواجهة هذه الصعوبات (بوزان ، ٢٠٠٢ : ١٢) ، ففي مجال التعلم تؤثر تفضيلات السيطرة المخية بفاعلية العملية التعليمية والتربوية ، خاصة إذا علمنا أن بيئة التعلم قد صممت لتؤثر على أساليب التعليم

والتعلم المختلفة لدى الطلبة ، غير ان الكثير من الدراسات التي تناولت نظم التعلم بالجامعات والمراحل التعليمية الأخرى أكدت على أن الاهتمام بنصف المخ الأيسر بهذه المراحل التعليمية يكون أكثر من النصف الأيمن وهذا بالضرورة ما يعني إهمال جلي في العملية التعليمية لتنمية وظيفة الجانب الأيمن للمخ . (Herrmann, 2001: 67)

في هذا الصدد أشار (Hooper 1992) إلى ان إهمال المؤسسات التعليمية لتفضيلات الجانب الأيمن من المخ ، وعدم مراعاة هذه التفضيلات في التعليم سوف ينعكس سلباً على ميول الطلبة واتجاهاتهم ويسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية ، خاصة وان تفضيلات الجزء الأيمن من المخ مسؤلة عن عملية التفكير الإبداعي والرؤية المستقبلية التي تتجلى في عملية التصور المستقبلي (Hooper ,1992 :239) ، مما يعني ضرورة مراعاة تفضيلات السيطرة المخية في عملية تعلم الطلبة لان التركيز على طريقة تعلم واحدة تعد غير فاعلة كما انها تتضمن إهدار لمواهب المتعلم في فهم و إستيعاب المادة التعليمية بما يتفق مع تفضيل السيطرة المخية لديه .

لذا جاء هذا البحث كمحاولة علمية للإجابة عن التساؤل الآتي: ما قوة وإتجاه العلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة ؟ .

▪ أهمية البحث :

يُعد الطالب الجامعي مرتكز أساس في بناء المجتمع بصورة عامة والجامعة بصورة خاصة كونه يشكل محورها ويتفاعل مع توجيهاتها التربوية والعلمية ليشكل الطاقة الخلاقة والأداة المساهمة في تطويرها اذ ان تنمية عمليات المتعلمين العقلية اساساً لبناء الحضارات ، وهدفاً رئيساً من أهداف التعليم و ضرورة للتوافق مع التطورات التكنولوجية والمعرفية في هذا العصر (أبوعوف وآخرون ، ٢٠١٩ :٤).

عليه ؛ أصبحت تنمية العمليات العقلية وتعزيز السلوك الإيجابي ضرورة اجتماعية وتربوية تفرضها حاجات المجتمع في التقدم على وفق أسس علمية رصينة لمواكبة تلك التطورات لذا اصبح على الجامعة تفعيل البرامج النظرية والتطبيقية لتنمية تلك العمليات كونها المؤسسة الأكثر أهمية في التطوير ورفد المجتمع بكفاءات علمية يتم الاعتماد عليها في التنمية البشرية .

في ظل تأثير التطور أهتم الباحثون في مجال علم النفس المعرفي و التربوي بمفهوم وعي الإنتباه اليقظ كونه من المتغيرات المهمة التي لها إرتباط مباشر بالعملية التعليمية ؛ فهو عامل ضروري في زيادة وعي وإنتباه الطلبة نحو العملية التعليمية ، إضافة إلى الدور الذي يمارسه كمعزز للمرونة العقلية وبالتالي

إكتساب الطلبة لخبرات جديدة تزيد من إمكانياتهم في مواجهة المواقف الجيدة ومن ناحية أخرى نقل ما تعلموه من خبرات إلى حياتهم العملية (بوزان، ٢٠٠٢: ١٣).

أشارت الدراسات التي تناولت مفهوم وعي الإنتباه اليقظ إلى أنه يتشكل منذ الطفولة كما يكون للتعلم الاجتماعي والأكاديمي دور مهم في تنميته وتطويره ، غير ان المهم بالنسبة للمتعلمين في ذلك هو الوعي والمعرفة بأن الإنتباه اليقظ يساعدهم على ان يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم للأحداث فيتعلمون ان الأفكار والمشاعر جوانب للخبرة فيتوجهون من خلال وعيهم بها ولا ينظرون على انها حقيقة ثابتة على سبيل المثال ، شعور أحد الطلبة بالإستياء في الوقت الحالي لموقف ما بدلاً من ان يعيش حالة من القلق والإكتئاب . (Schwartz,2018:101)

يرى كل من (Brown & Ryan (2003 ان أهمية وعي الإنتباه اليقظ تتمثل بنوعية هذا الوعي والإنتباه التي تتميز بالوضوح للخبرة الحالية التي يخبرها الفرد ، وبالتالي تقف على عكس منظور عدم التركيز والاهتمام أو الإستيقاظ للحدث في لحظته الآنية التي باتت عادة مزمنة عند الكثير من الأفراد . (Brown & Ryan:2003:43) .

فيما أشار باحثون آخرون أن وعي الإنتباه اليقظ يحظى بالكثير من الفوائد الذهنية والجسمية عند الأفراد ، ففي هذا الصدد تُشير بعض الأدلة العلمية إلى فاعلية هذا الوعي بالإنتباه في تحسين الاداء المعرفي والوعي الإنفعالي وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية ، وهذا مايفسر لنا وقوع بعض الأفراد في الحوادث والصعوبات أثناء العمل ، وتجنب البعض الآخر مثل ذلك . (Bear,2003 : 88).

من جانب آخر ، أكدت تارا (Tara (1972 على أهمية أستعمال الوعي بالإنتباه اليقظ كطريقة لعلاج الكثير من الإضطرابات العقلية ؛ فهو يعمل على تغيير حالة الشعور وأنه يعمل تغييراً كميّاً في الوظائف المعرفية (Tara ،١٩٧٢: ٧٦) ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة ميس (Mace(2008 التي أشارت إلى ان لوعي الإنتباه اليقظ الكثير من المميزات والفوائد ، فهو يساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة، كما يحسن الشعور بالصلابة النفسية ، و يسهل الإنفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها كما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله (Bajaj & Panda,2015: 346) .

أما في مجال علم النفس العصبي على الرغم من ان الآليات العصبية المرتبطة بوعي الإنتباه اليقظ لم يتم تمييزها بشكل جيد في بادئ الأمر ، غير ان الدراسات ركزت في السنوات العشرة الماضية في معرفة

التصوير العصبي لحالات الوعي بالإنبته اليقظ والتي كشفت نتائجها إلى ان هناك تغيرات عصبية ترتبط بوعي الإنبته اليقظ ، (Reubel, 2021: 30) وهذه النتائج هي من شجع بعض الباحثين على استخدام وعي الإنبته اليقظ بشكل متزايد في مجال الرفاهية النفسية والتعامل مع الأمراض المزمنة بالإضافة إلى العلاجات المساعدة للإضطرابات النفسية حيث بدأت دراسات التصوير العصبي الوظيفية والهيكلية الحديثة في تقديم نظرة واضحة للعمليات العصبية المرتبطة بممارسة هذا الوعي (Marchand,2014: 472) ، فقد بينت بعض طرائق تصوير الأعصاب زيادة في الإثارة العصبية في الفصوص الأمامية للمخ وبصفه عامة ان الفص الجداري الأيمن هو المختص بالتحويلات في الإنبته (جنسن ، ٢٠٠١ : ٥٥).

من هنا جاءت الحاجة إلى تناول مفهوم تفضيلات السيطرة المخية كونه مفهوم قد حظي بأهتمام الباحثين في محاولتهم لفهم أساليب الوعي والإنبته واليقظة والإدراك والتفكير التي يستخدمها الأفراد في معالجتهم للمعلومات وممارستهم للمهارات التي يكتسبونها حتى شهد العقد الأخير ثورة معرفية كبيرة في أبحاث المخ (Felde,2002:167) ، حتى أصبحت دراسة المخ وتفضيلاته ظاهرة علمية تتطلب المزيد من الدراسة والبحث وبخاصة لدى المتعلمين ، كون فهم معالجة المعلومات عند المتعلم يتطلب فهم ما يجري داخل مخ ذلك المتعلم - بمعنى - إذا اردنا فهم الكيفية التي سوف يواجه بها متعلم ما موقفاً مشكلاً فلا بد من دراسة التغيرات التي تطرأ على مخ المتعلم خلال معالجته لتك المشكلة (العتوم ، ٢٠٠٤ : ٤٩-٥٠) .

يُعد الأهتمام بالمنطقة المسؤلة عن توجيه السلوك في المخ الذي جاء به جاكسون (1886)(Jactson) النواة الأساسية التي بني عليها مفهوم تفضيلات السيطرة المخية ، و ان الدراسات الوظيفية والتشريحية التي أجريت في هذا المجال بينت صدق هذا المفهوم ، الأمر الذي كشف المزيد عن وظائف اللغة ، ومعرفة أي أجزاء المخ أكثر سيطرة في مثل هذه الوظيفة أو تلك (عبد القوي ، ٢٠٠١ : ٣).

فيما أخذ يركز كثير من الباحثين أهتمامهم بمعرفة الكيفية التي ينتبه بها الأفراد للمثيرات وطريقة إدراكها ومن ثم الإستجابة لها ، ولان عملية الإنبته للأحداث والموضوعات هذه يعتمد إلى حد كبير على الكيفية التي تستقبل بها الحواس المثيرات والطريقة التي يفسر بها المخ تلك المثيرات (إدراكها) بالتداخل مع ما تثيره من إقترانات ذهنية وإنفعالات وجدانية و ما تستدعيه من ذكريات وخبرات بمعنى قدرة المخ على تحويل المثيرات إلى معلومات قابلة للفهم (النعمة ، ٢٠٠٤ : ٣٠) .

اذ توصل بافلوف (Pavlov) إلى أن قشرة المخ تعبر عن نشاط أعلى عضو عند الإنسان (المخ) من حيث تأثير هذا النشاط في حدوث التوافق والإنسجام مع البيئة ، كما ان قشرة المخ تعد قمة التطور الذي

وصل إليه المخ ، ولذلك فإنّ أي خلل يحدث لبقشرة المخ عند الإنسان يؤدي إلى اضطراب في السلوك تتناسب شدته مع درجة ذلك الخلل (جعفر ، ١٩٧٨ : ١٦).

أما تورانس (Torrance) فقد عني بمفهوم السيطرة المخية ، وأشار إلى أن هناك أنماطاً مختلفة للتفكير على وفق الجزء المسيطر من الخ ، فهناك نمط يعتمد على النصف الأيمن وآخر يعتمد على النصف الأيسر وثالث يستخدم النصفين معاً (سايلوستر ، ١٩٩٧ : ٥٧) .

في حين رأى سكر (Skinner) أن نمط التفكير والانتباه أسلوب من خلاله يزيد من سيطرة الفرد بالتحكم في البيئة والعناصر المحيطة به ، ومن الجدير بالذكر هنا ؛ بما أن سكر يؤكد أن كلّ شيء يمكن تعلمه فبذلك يكون أسلوب التفكير متعلماً لديه أيضاً (قطامي وقطامي ، ٢٠٠٠ : ٣٣٩) .

من جانب آخر ، ان أهمية كل من الانتباه والوعي والإدراك تكمن في إيجاد حلول مناسبة للمشكلات العلمية والنظرية المتجددة بإستمرار التي يواجهها المتعلمين داخل المجتمع وبصورة عامة وفي المواقف التعليمية بصورة خاصة ، ممّا يدفعهم إلى البحث على أساليب وطرائق تمكنهم من اجتياز تلك الصعوبات والعقبات التي تواجههم في الوقت الحاضر والتي من الممكن ظهورها في المستقبل (Lackny,1998:207).

كل هذا دفع الباحثين إلى زيادة الأهتمام ببحوث دراسة المخ و تفضيلات السيطرة المخية ومما يؤكد هذا الأهتمام تصدر عناوين البحوث في هذا المجال الكثير من المجالات وأصبحت محور للكثير من المؤتمرات وتناقلت وسائل الأعلام المختلفة أهم ما توصل إليه العلماء في هذا المجال وزيادة عدد المختصين بها ومحاولات تطبيقها في الميادين النفسية التربوية (السليطي ، ٢٠٠٤ : ٥٥).

بناءً على ذلك فإن القائمين على عملية التعليم في السنوات الأخيرة اصبحوا على دراية كافية بأن دراسات المخ باتت تكشف الكثير عن الطريقة التي يعمل بها المخ وان هذه الاستكشافات التي وصلت اليها البحوث لها علاقة بما يحدث داخل الصفوف الدراسية ومن بينها مفهوم تفضيلات السيطرة المخية ، (Schunk,2000:106-107) لان المخ البشري كياناً معقداً له قدر غير محدود من القدرات التي لايمكن الإستغناء عنها ، ومنها تفضيلات السيطرة المخية الى تميز بين المتعلمين اذ ان لكل متعلم تفضيله المخي الخاص في التفكير والتعلم وهذا كله يتطلب من القائمين على العملية التعليمية تنويع طريقة التدريس وتنظيم بيئة الصف الدراسي بما يتلائم وتفضيلات المتعلمين . (James,2005:217)

بهذا على كل فرد قائم بعملية التعليم ان يدرك وجود أربع فئات من الطلبة (من حيث تفضيلات السيطرة المخية) داخل الصفوف الدراسية وكل فئة تمثل نمط خاص من هذه التفضيلات الأربعة

(A,B,C,D) فطريقة تعلم الطلبة ذوي التفضيل (A) يميلون إلى التعلم من خلال تحليل البيانات والحقائق العلمية ، بينما يتعلم الطلبة من أصحاب التفضيل (B) بطريقة منظمة ودقيقة ، والطلبة ذو التفضيل (C) يتعلموا من خلال البيديهية الحسية التي يمتلكونها ، بينما الطلبة ذو التفضيل (D) فيتعلمون من خلال التخيل والتفكير والإستكشاف الابداعي. (Louise,2008:19-20)

من جانب آخر تتضح أهمية مفهوم تفضيلات السيطرة المخية بدليل البحوث التي اهتمت بدراسته وقياسه ، فضلاً عن إرتباطه بالكثير من المتغيرات الأخرى ، فقد توصلت نتائج دراسة المحمدي(٢٠١٧) التي أستهدفت تعرف علاقة تفضيلات السيطرة المخية ببعض الأساليب التعليمية وإختيار التخصص و المرحلة الدراسية لدى طالبات الجامعة إلى أنه ليس هناك فروق دالة إحصائياً في تفضيلات السيطرة المخية بين الطالبات على وفق متغيري التخصص والمرحلة الدراسية (المحمدي ،٢٠١٧: ١٣٤).

في حين أستهدفت دراسة عبد الوهاب (٢٠١٤) تعرف طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الأنشطة الترفيهية وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، والتي توصلت نتائجها إلى أن تفضيلات السيطرة المخية تمارس دوراً في تحديد الأنشطة الترفيهية التي يتبعها الطلبة وكانت أكثر إرتباطاً عند الطلبة من أصحاب التفضيل المخي (C) (عبد الرحيم ،٢٠١٦ : ٦٤٨).

كما توصلت نتائج دراسة سيباستيان (2004) Sebastian إلى ان وعي الإنتباه اليقظ ينظم العواطف من خلال زيادة الاتصال بين اللوزة و القشرة قبل الجبهية ، وعليه ان تكامل قشرة الفص الجبهي يمكن ان يكون كمسار عصبي محتمل لتنظيم المشاعر التي تؤدي الى زيادة ممارسة وعي الإنتباه اليقظ (Sebastian,2004:51) .

وتوصلت نتائج دراسة كاظم(٢٠١١) والتي أستهدفت تعرف علاقة عادات العقل بتفضيلات السيطرة المخية لدى الطلبة إلى ان هناك فروق دالة إحصائياً في عادات العقل عند الطلبة على وفق تفضيلات السيطرة المخية ولصالح الطلبة من ذو التفضيلات (A,B) على حساب الطلبة ذو التفضيلات(C,D) ، وان الطلبة يميلون عموماً إلى أستعمال التفضيلات المخية(D,C,A,B) على التوالي(كاظم ،٢٠١١: ١٢٠-١٢٨).

في حين أستهدفت دراسة البياتي(٢٠١٤) تعرف علاقة أسلوب حل المشكلات بتفضيلات السيطرة المخية لدى الطلبة ، والتي توصلت نتائجها إلى ان الطلبة يميلون عموماً إلى أستعمال التفضيلات

المخية (D,C,B,A)) على التوالي ، إضافة إلى أنه ليس هناك فروق بين الطلبة في أسلوب حل المشكلات على وفق تفضيلات السيطرة المخية (البياتي، ٢٠١٤: ١٢٨-١٣٤).

أما عن علاقة نشاط المخ بوعي الإنتباه اليقظ فقد توصلت نتائج دراسة Neuro Report (٢٠٠٥) إلى ان المناطق القشرية الأكثر سمكاً المتعلقة بالأهتمام والمعالجة الحسية هي من تسهم في وعي الانتباه اليقظ و التأمل عند الأفراد ، فيما توصلت نتائج دراسة (Van Dam et al. 2010) والتي أستهذفت علاقة وعي الإنتباه اليقظ بنشاط المخ على وفق نظرية إستجابة الأحداث العقلية لبيشوب وآخرون (٢٠٠٤) إلى ان هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين وعي الانتباه اليقظ ونشاط المخ (Van Dam et al., 2010:806).

وفيما يتعلق بمتغير الجنس والذي يعد من المتغيرات المشمولة بالدراسة في البحث الحالي ، فقد كشفت نتائج دراسة كل من كاظم (٢٠١١) ، ودراسة البياتي (٢٠١٤) إلى أنه ليس هناك فروق دالة إحصائياً في تفضيلات السيطرة المخية على وفق الجنس (ذكور، إناث) (كاظم، ٢٠١١: ١٢٤)، (البياتي، ٢٠١٤: ١٣٣).

ولكون البحث الحالي يبحث تعرف العلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى عينة طلبة الجامعة فإن أهمية هذا البحث تظهر في الجانبين الآتيين :

(١) الأهمية النظرية:

- إسهام البحث الحالي في تقديم إضافة نظرية جديدة للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة المحلية بشكل خاص .
- ان مفهوم وعي الانتباه اليقظ يحتاج الى مزيد من القاء الضوء عليه وتوضيحه ولا بد من الإشارة الى ان المخ الانساني يحتوي على مهارات كامنة وكبيرة بإمكاننا تنميتها اذا ما حفز المخ بشكل متكامل .
- تناوله لمتغيرين من المتغيرات المهمة في مجال علم النفس المعرفي ، وهما (وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية والذان يعدان من المواضيع المهمة في حياة الأفراد عموماً والطلبة خصوصاً من خلال ارتباطها بمتغيرات أخرى ، مثل (الشعور بالمعنى ، وأساليب التفكير ، وأساليب التعلم) ، إضافة إلى أنهما من المواضيع المهمة التي يهتم بها المختصون التربويون .

- يضيف للباحثين و التربويين أدوات لقياس وعي الإنتباه اليقظ ، و تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة المرحلة الجامعية .

(٢) الأهمية التطبيقية :

- يساعد هذا البحث في إظهار وعي الإنتباه اليقظ و التفضيلات المخية لدى طلبة الجامعة ، و من ثم الاستفادة من نتائج هذا البحث في تقديم التوصيات و المقترحات المناسبة .

- يزيد من أهمية هذا البحث أنه طُبق في البيئة العراقية و بخاصة على طلبة الجامعة الذين يحظون برعاية و عناية كبيرة من قبل المجتمع ، كونهم يمثلون فئة كبيرة و مهمة من فئاته .

- تزامن البحث مع التطورات المعرفية و التكنولوجية التي يمر بها العالم ومنه مجتمعنا العراقي وما لهذا التطورات من عوامل إيجابية وسلبية تؤثر في تحصيل الطلبة .

▪ أهداف البحث وفرضياته:

أولاً . أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١ . وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .
- ٢ . دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .
- ٣ . تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية .
- ٤ . دلالة الفروق الإحصائية في تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .
- ٥ . العلاقة الإرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية .
- ٦ . الإسهام النسبي لتفضيلات السيطرة المخية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .

ثانياً. فرضيات البحث:

ستقوم الباحثة بإختبار الفرضيات الصفرية الآتية :

١. ليس هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في وعي الانتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .

٢. ليس هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .

٣. ليس هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة جامعة القادسية .

٤. ليس هناك إسهام نسبي دال إحصائياً لتفضيلات السيطرة المخية عند مستوى (٠.٠٥) في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .

▪ حدود البحث :

يتحدد البحث بطلبة جامعة القادسية / الدراسات الأولية - الصباحية / للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، لكلا التخصصين (العلمي و الإنساني)، و من الذكور والإناث .

▪ تحديد المصطلحات :

تم تحديد مصطلحات البحث الحالي في ضوء ما جاء بالإطار النظري للبحث و منهجيته وطبيعة أهدافه ، وفيما يأتي عرض لهذه المصطلحات :

أولاً. وعي الانتباه اليقظ ^١ Awareness Attention Mindful

عرفه كل من :

^١ إشكالية المفهوم : ورد هذا المصطلح في البحوث الاجنبية والعربية بمسميات مختلفة مثل ، اليقظة الذهنية (Mindfulness) ، والتأمل الواعي (Mindful Meditation)، ووعي الإنتباه اليقظ (Awareness Attention Mindful) ، ومراجعة البحوث التي تناولت هذه المصطلحات تبين انها تشير الى شيء واحد ، وهو : حالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لخبراته الآنية ، وهذا ما أكده (pinola، ٢٠١٤) في اشكالية مصطلح اليقظة الذهنية بأنه مصطلح له العديد من المرادفات ، وعليه يمكن ان نسميها وعياً ، انتباهاً ، تركيزاً أو يقظة فهي كلها عكس الغفلة وعدم الإنتباه والتشتت وقلة التركيز ، عليه ستقوم الباحثة باستعمال المصطلحات اينما وردت في البحث الحالي بأسم وعي الإنتباه اليقظ (Awareness Attention Mindful)

- (Brown & Ryan (2003) " حالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لخبراته الآتية (الداخلية و الخارجية) ، وقدرته على ملاحظة ووصف وتقبل ما تحمله هذه الخبرات من معنى ، دون التقيد بالأحكام المسبقة عليها" . (Brown et al.,2007:212).

(Bishop et al. (2004 - " مهارة نشطة يتم تطويرها عن طريق مجموعة ممارسات التأمل المركزة و التحليل القائم على البصيرة " . (Bishop et al. , 2004:431)

(2018) -Khuori " عملية نفسية تتمثل بانتباه الفرد الواعي بما هو موجود هنا والآن (اللحظة الحالية) ، وبالتالي إستعمال عمليات التفكير كوسيلة لتنظيم سلوكه " . (Khuori 2018:21).

التعريف النظري :

تبنّت الباحثة تعريف (Brown & Ryan (2003) تعريفاً نظرياً في بحثها ، وذلك لإعتمادها تعريفهما ونظريتهما في بناء مقياس ووعي الإنتباه اليقظ ، وتفسير النتائج .

التعريف الإجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد إجابته على فقرات مقياس ووعي الإنتباه اليقظ الذي تم بناؤه لأغراض البحث الحالي .

The Cerebral Control : ثانياً. تفضيلات السيطرة المخية

عرفها كل من :

- سبيري (١٩٩٣): " الطريقة أو التفضيل الذي يتعامل معه المخ أثناء إستقبال المعلومات وتخزينها ومعالجتها وإسترجاعها في وقت لاحق " (سبيري ،١٩٩٣ : ٨٧٨) .

- Herman(1996) : " ميل الفرد للإعتماد على أحد أرباع المخ أكثر من إعتماده على الأرباع الأخرى مقاسة بعدد الدرجات التي يحققها كل ربع (تفضيل) من المخ على مقياس تفضيلات السيطرة المخية " . (Hermann,1996:32) .

- العتوم (٢٠٠٦) : " سيادة وسيطرة جزء من أجزاء المخ أكثر من الأخر أثناء معالجة المعلومات وبهذا يطلق عليه الجزء السائد أو المسيطر " (العتوم ، ٢٠٠٦ : ٩٨).

- كاظم (٢٠١١) : " ميل الفرد إلى الاعتماد بشكل متنسق على احد الأنماط الأربعة (A , B ,C , D) لنصفي المخ ، بحيث يكون هذا النمط سائداً على بقية الأنماط الأخرى في أثناء قيام الفرد بمعالجة المعلومات وحل المشكلات " (كاظم ، ٢٠١١ : ١٠).

التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف (كاظم ، ٢٠١١) تعريفاً نظرياً بوصفه تعريف صاحب المقياس المُتبني لقياس تفضيلات السيطرة المخية لأغراض البحث الحالي .

التعريف الإجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب لكل تفضيل من تفضيلات السيطرة المخية بعد اجابته على فقرات كل تفضيل (A,B,C,D) من تفضيلات مقياس السيطرة المخية الذي تم تبنيه لأغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني: إطار نظري

أولاً. وعي الإنتباه اليقظ
ثانياً. تفضيلات السيطرة المخية

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإطار النظري المتمثل بالنظريات المُتبناة و وجهات النظر الأخرى المُفسرة لمتغيري البحث المتمثلين بـ (وعي الإنتباه اليقظ ، وتفضيلات السيطرة المخية) التي تمكنت الباحثة من الحصول عليها و وجدت إمكانية الإستفادة منها في البحث الحالي ، ومن ثم الموازنة بينها وكما يأتي:

Awareness Attention Mindful:

أولاً. وعي الإنتباه اليقظ

المفهوم :

موضوع الوعي له تاريخ طويل في علم النفس منذ ان طرح واطسون (١٩١٣) قوله المشهور (لقد حان الوقت لكي يطرح علم النفس كل إشارة عن الوعي) ، حتى طرح سولسو (٢٠٠٠) رأيه المتمثل بأنه من الضروري مناقشة موضوع الوعي في سياق الإنتباه لأنه يساهم في البعد المشترك للمعالجة المحدودة أي قدر محدود فقط من المعلومات في كل مرة لأنه بوجه عام يكون بمقدورنا ان نكون واعين بشيء واحد في كل مرة (سولسو ، ٢٠٠٠ : ٢٢٠).

يعد وعي الانتباه اليقظ احد موضوعات علم نفس المعرفي المهمة لأنها تعد وسيلة رئيسة لاتصال الفرد بالبيئة والتعرف عليها ، و مقدمة ضرورية لبقية العمليات المعرفية الاخرى ، إضافة إلى ان هذا الوعي مهارة نتخذها في عملية تركيز واعي لمثير ما او اشياء المحيطة بنا واختيارها بيقظة واضحة بمعنى يعمل على توجيه سلوك الفرد نحو عناصر البيئة بهدف ادراكها ومحاولة التكيف معها (السلطاني ، ٢٠١٦ : ٢) ، فالفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات التي يستقبلها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها ، إذ ان اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس ، ٢٠١٥ : ٨) .

من جانب آخر ، تعد ممارسات وعي الانتباه اليقظ ذات صلة مهمة بالتعليم اذ تشمل تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف وتحسين الصحة البدنية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية ، فهي ممارسات تجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الاخرين (السيد ، ٢٠١٨ : ٨٨٥) ، وهذا ما أكده Larry & Others (١٩٧٦) حين أشار إلى ان وعي الإنتباه اليقظ عملية انتباه أو قولبة للخبرة الراهنة يتم من خلال ملاحظة الطالب للمثيرات سواء كانت داخلية أو خارجية أثناء عملية التعلم والتعليم ثم اعادة صياغتها بطريقة لفظية وموضوعية ووعي بالمشاركة والاستمتاع الصفي الكامل والقبول للأحداث

التي تحدث أثناء التعلم بدون إصدار احكام عليها أو الهروب منها وتجنبها Larry & Others, 1976:78))

يرى المختصون في هذا المجال أمثال (Neale 2016) ان عملية وعي الانتباه اليقظ تبدأ عندما تنتقل لحواس الفرد مثيرات معينة سواء من بيئة داخلية أو خارجية ووفقاً لدرجة وعي الفرد وتركيزه وشعوره بتلك المثيرات يركز على بعضها ويهمل البعض الآخر ، ومثل هذا الإنتباه ينتقل عند الفرد من مثيرات إلى أخرى وفقاً لحاجات الفرد واهتماماته فما كان في بؤرة الشعور في وقت ما قد يصبح في وقت آخر في هامش الشعور و بالعكس (السلطاني، ٢٠١٦: ٣) .

في الآونة الاخيرة حاول الباحثون تحديد وقياس كيفية تركيز الإنتباه على الحاضر أو بالعكس كيف يمكن ان يرتبط عدم الإنتباه أو شرود الذهن بالصحة النفسية وبمحاولاتهم هذه توصلت نتائج الكثير من الدراسات إلى ان وعي الإنتباه اليقظ يمكن ان يكون مفيداً للصحة النفسية بما في ذلك زيادة الرفاهية وتحسين التنظيم السلوكي لدى المصابين بإضطراب القلق العام ومرض السكري (Reubel, 2021: 37) ، إضافة إلى ذلك قد تكون ممارسة وعي الإنتباه اليقظ إستراتيجية وقائية للحد من تطور مشاكل الصحة العقلية ، مع الأخذ بنظر الإعتبار ذلك أن الإفراط في هذا الإنتباه يمكن ان ينتج عنه آثار ضارة مثل تقادم القلق خاصة لدى أولئك الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من التركيز على الذات أو الوعي بأجسادهم أو عواطفهم (Britton, 2019: 162) .

فيما طرحت لانجر (1٩٨٩) من خلال نظريتها كيفية عمل وعي الإنتباه اليقظ لدى الفرد حيث أشارت إلى ان السلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الإنتباه بتصوير ذهني للسلوك المطابق وبهذا يتطلب مفهوم اليقظة الذهنية أو وعي الانتباه اليقظ معالجة معلومات بصورة اوسع عن بقية المفاهيم المعرفية الاخرى ، حيث ان وعي الإنتباه اليقظ طريقة لمواجهة مواقف الحياة مواجهة كاملة (Langer, 1989:1)، كونه يتعلق بتحكم الفرد في عقله وتركيز إنتباهه في الوقت الحاضر واستبعاد الافكار المتعلقة بالندم على الماضي أو الخوف من المستقبل وبذلك تتحسن قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية . (kamath, 2015: 414) .

في الصدد نفسه أشار (Macce 2008) إلى ان وعي الإنتباه اليقظ يُحسن من شعور الفرد بالتماسك والشعور بمعنى الحياة و القدرة على إدارة البيئة ، بالإضافة إلى أنه يُحسن من مستوى التركيز كونه يرتبط بمجموعة من الانشطة التي تحفز الذهن وتخفف من الضغوط مثل ، التأني في إصدار حكم على الاخرين والصبر والاستمتاع بحرية اللحظة الراهنة والثقة بالذات (الربيع ، ٢٠١٩: ٢) ، كما ان له أثر على تحسين

إستراتيجيات المواجهة وإتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الإرادة من خلال زيادة الثقة بالنفس ومن ثم التقليل من الإلتزام بالأفكار والمعتقدات غير المناسبة (كامل ، ٢٠٢١ : ٦١٣) .

فوائد وعي الانتباه اليقظ :

يُشير أغلب الباحثين ان لوعي الإنتباه اليقظ مجموعة من الفوائد يمكن تحديدها بمايأتي :

١. المزيد من التركيز ، فحين نركز انتباهنا نكتسب الكثير من السيطرة و القوة في جميع مجالات الحياة فالتركيز المتأتي من الوعي اليقظ والاهتمام والإنتباه يحسن ادائنا في العمل ، و الدراسة و الحياة الاجتماعية بصورة عامة .

٢. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات لمواجهة الضغوط .

٣. تحسين الشعور بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة يسهل الإنفتاح على الخبرات والإحساس بها.

٤. تعزيز الشعور بمعنى الحياة وإستكشاف المعنى .

٥. تفتح الذات تجاه البعد الروحي فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأفراد وتفتح الطريق أمامنا لإختيار حياة أبعد من بعدها المادي تجاه بعدها الروحي (James & Emily , 2007 : 5) .

المبادئ العامة لوعي الانتباه اليقظ :

حددت الدراسات التي تناولت وعي الإنتباه اليقظ مجموعة من المبادئ التي ما ان التزم بها الفرد ستحفز الذهن وتبني المقدرات الفردية وتقلل من حدة الضغوط التي ربما يتعرض لها وتتمثل هذه المبادئ بما يأتي :

١. عدم التسرع في الحكم على الذات أو الآخرين أو الاحداث عند وقوعها .

٢. الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة .

٣. الثقة بالنفس وبالمشاعر الخاصة .

٤. الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الاخطاء .

٥. قبول الاشياء على حقيقتها كما هي وليس كما يصورها الآخرون ، وترك الامور المسلم بها والتخلي عنها (الحارثي ، ٢٠١٩ : ١٣٥) .

▪ بعض وجهات النظر المُفسرة لوعي الإنتباه اليقظ :

(١) نظرية تقرير المصير (النظرية المُتنبئة) :

في بدايات الثمانينات من القرن العشرين طور كل من علماء النفس إدوارد ديسي و ريتشارد ريان نظريتهما في الدافعية والتي أكدا فيها على ان جميع البشر كائنات نشطة في التفاعل مع بيئتها ، حيث يسعى البشر جميعاً للتغلب على التحديات وخلق تجارب جديدة ، فكل الأفراد في المجتمعات المختلفة لديهم حاجات تشكل اساس الدافع الذاتي وتكامل الشخصية حيث يبحث الأفراد عن معنى للحياة ويشكل إكتشاف معنى الحياة هذا رغبة مميزة عند الفرد يجعله يحدد هدفاً لحياته مما يعزز إدراكه لنفسه ومحيطه والسعي وراء تحقيق ذلك الهدف. (Ryan& Deci ,2000: 60)

فقد ركزت هذه النظرية على الفرد وإنجازاته الشخصية للكفاءة الذاتية وتحقيق الذات حتى أخذت تقوم على مبدء رئيس يتمثل بضرورة ان يكون الفرد مدركاً لدوافعه الداخلية أو الاصلية في إتخاذ قراراته (السندي ،٢٠١٠ : ٣١) - بمعنى- ان هذه النظرية ركزت على دور الدوافع الداخلية بدلاً من الدوافع الخارجية ، وبينت ان الأفراد قادرين على تقرير مصيرهم عندما تتم تلبية حاجاتهم ل الكفاءة (Competence)، التواصل (Connection) والاستقلالية (Autonomy) ،، وعليه أن الأفراد تدفعهم ثلاثة حاجات نفسية أساسية ، هي :

- الاستقلالية : يحتاج الأفراد للشعور بالسيطرة على سلوكهم الفردي وأهدافهم الشخصية .
- الكفاءة: يحتاج الأفراد إلى إتقان المهام وتعلّم مهارات مختلفة ، عندما يشعرون بأنهم يمتلكون المهارات المطلوبة للنجاح ، فإنهم على الأرجح يتجهون إلى القيام بالأفعال التي ستساعدهم على تحقيق أهدافهم.
- الروابط والتواصل : يحتاج الأفراد إلى تجربة الإحساس بالانتماء والتعلق بالآخرين (1985:849 Ryan & Deci) .

في عام (٢٠٠٠) وجد كل من إدوارد ديسي و ريتشارد ريان ان الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير إختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد وقيمه واهتماماته ، حيث وجد ان الحاجة إلى وعي الإنتباه اليقظ تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل ، العقل والجسم والفكر والسلوك . (Ryan & Deci,2004: 256)

كما أشارا فيما بعد إلى ان ممارسة ان وعي الإنتباه اليقظ قد تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الحاجات النفسية الاساسية ، حيث انه على وفق هذه النظرية فان الأفراد الواعين والمتيقظين عقلياً من الخبرات الحسية يكونون اكثر تذكراً من الأفراد المنخرطين في اعمال يشوبها تشتت الإنتباه ، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات في هذا الصدد التي بينت نتائجها ان الافراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم للعمليات المعرفية .(Brown&Ryan,2007:210)

تُشير الادبيات السابقة في هذا المجال إلى أن كل من إدوارد ديسي و ريتشارد ريان حددا أهم خصائص وعي الإنتباه اليقظ بثلاثة خصائص ، هي:

١. وضوح الوعي :

يُعد أول واهم ما يحدث في وعي الانتباه اليقظ فهو حالة تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع ، ويعمل مع الإنتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي وأهمية حاسمة لنوعية العمل .(Brown&Ryan,2007:212)

٢. المرونة في الوعي والإنتباه:

المرونة سمة أساسية من سمات وعي الإنتباه اليقظ ، تتمثل بالقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، وهذا يعني القدرة على تقديم افكار جديدة حول إستجابات لا تنتمي لفئة واحدة او موضوع واحد ، فالفرد يمكن ان يكون على صورة واضحة من الإنتباه إلى كل ما هو ظاهر (السندي ، ٢٠١٠ : ٣٣).

ج. الإستقرار او الاستمرارية في الوعي والإنتباه :

تتمثل هذه الخاصية بالقدرة الكامنة للكائن البشري ، إلا انها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي عند الأفراد فقد تكون نادرة أو عابرة أو مستمرة أو متكررة (Brown & Ryan,2007:213)

(٢) نموذج الإستجابة للعنصر أو الاحداث العقلية :

قدم كل من بيشوب وآخرون (٢٠٠٤) نموذجاً نظرياً حاولا من خلاله تفسير وعي الإنتباه اليقظ لان هذا المفهوم اصبح ذا أهمية متزايدة مع تطبيقات إكلينيكية وعلمية متنوعة كونه يتمثل بيقظة ذهنية تتطوي على المشاركة النشطة للعمليات الإدراكية وتظهر في مرحلتين :

(المرحلة الأولى) تتمثل بتنمية الاهتمام المستمر الناتج عن الوعي اليقظ من ممارسة الإنتباه المقاوم للنسيان ، أما (المرحلة الثانية) فتتمثل بالوعي الاستبطاني لفهم العمل لحظة بلحظة وتتضمن افكار ومشاعر تكيفية وغير تكيفية . (Rapgay & Bystrisky,2009:153-154).

كما أكد بيثوب وزملاؤه على ان وعي الإنتباه اليقظ مهارة نشطة يتم تطويرها من خلال مجموعة ممارسات التأمل المركزة والتحليلية القائمة على البصيرة ، كما انها توفر تمييزاً مهماً بين الإنتباه (هيئة معرفية معينة) والإدراك (جانب قابل للتوجيه ، ولكن اوسع من الوعي) (Bishop & Collegius, 2004:213) .

هذا ويرى الباحثون في هذا المجال ان بيثوب وزملاؤه قدموا واحداً من أكثر النماذج النظرية تطوراً في مجال الوعي بالإنتباه مبينين ان هذا النموذج يضم مكونين رئيسيين ، هما :

- المكون الأول : التنظيم الذاتي للإنتباه .

- المكون الثاني: توجه معين نحو تجارب الفرد في اللحظة الحالية وهو توجه يتميز بالثقة والانفتاح والقبول . (Bishop & Collegius, 2004:213).

فيما انتقد باحثون آخرون التعريف النظري لبيثوب لوعي الإنتباه اليقظ واصفين اياه بالفشل في تمثيل الطابع الحقيقي لليقظة وقد ادى إلى فهم خاطئ لكيفية تطور الوعي اليقظ . (Leary & Tate 2007 :1) عن طريق العرض السابق لوجهات النظر المفسرة لمفهوم وعي الإنتباه اليقظ تستنتج الباحثة ان نظرية ديسي وريان المُتنبئة لتفسير وعي الإنتباه اليقظ تُشير ان الانسان يعمل ويتحرك من خلال محركات ودوافع داخلية بدلاً من دوافع خارجية حيث ينظر من خلالها الفرد إنه واعي ونشط ومستقل بخبراته وبالتالي قادر على تسيير عمله بناءً على اهدافه وقيمه الشخصية ، وتفترض ان الافراد لديهم ميل اولي فطري لصياغة ترابط بين جوانب عقلية ونفسية خاصة بهم وكذلك مع المجموعات الاخرى في عالما الخاص وخصوصاً في هذا البحث حول حياة الطلبة و اختياراتهم التعليمية والاكاديمية فالطالب الواعي والمتيقظ تسهل عليه عملية التذكر والاستيعاب ويكون منفتحاً على الخبرات والتجارب لان وعي الإنتباه اليقظ يساعده على التصرف بناء على دوافعه بطرائق اقل تلقائية واكثر وعياً ولأننا نتعلم كيفية مراقبة عملياتنا العقلية حيث ندرك ان طبيعة تجاربنا والتي تشمل الدافع والرغبة والسلوك هي مجرد احداث عقلية تمنحنا القدرة على تنظيم تجاربنا والتحكم في سلوكياتنا وافكارنا .

The Cerebal Control :

(٢) تفضيلات السيطرة المخية

▪ المفهوم :

يُعد المخ اكبر اجزاء الدماغ في الإنسان ويتكون من كتلتين كبيرتين يسميان نصفا كرة المخ تتصلان مع بعضهما البعض بجسر من الالياف العصبية يدعى الجسم الثفني وفي حالة سلامة هذا الجسر فانه يتولى مهمة توصيل المعلومات بين نصفي المخ ، ويهتم النصف الايسر للمخ بتحليل الافكار وبخاصة ذات العلاقة باللغة والمنطق عن طريق عرض تلك الافكار والتعامل معها بشكل تدريجي متسلسل وهو ما يتناسب مع متطلبات المنطق ، اما الجزء الايمن فيهتم بشكل رئيسي بوضع الجسم وأحاسيسه وبالقدرات الفنية والموسيقية والابداعية (الغوطي، ٢٠٠٧: ٢٧) .

قد تمكن بعض الباحثين من دراسة الفروق والاختلافات في خلايا المخ الحيوية التي تظهر في انماط الإستجابات المختلفة من عمل المخ بواسطة المسح التكنولوجي الذي جعل الباحثين يتوصلون إلى المناطق المختلفة التي تعمل اثناء الانشطة مثل : تعلم كلمات جديدة وتحليل الاصوات واجراء العمليات الحسابية والاستجابة للتخيلات الذهنية ، حيث ان خلايا المخ تحفز مناطق معينة لتعمل بناء على ما يفعله الفرد في هذه اللحظة (الدريد و عبد الله، ٢٠٠٥: ١٣٥).

على الرغم من ان المخ الإنساني بقيّ بالنسبة لعلماء القرن الثامن عشر مجرد كتلة متجانسة إلى نهاية هذا القرن وبداية القرن التاسع عشر عندما جاء الطبيب الألماني جوزاف فرانترجال (١٧٥٨-١٨٢٨) بوجهة نظر ترى أن النصفين الكرويين لمخ الإنسان مكونين من أعضاء مختلفة مستقلة عن بعضها البعض وتحدث عن وظائفهما المختلفة وملكاتهما المعرفية ومن هذه الوظائف الذاكرة اللفظية وموقعها في الفصوص الأمامية للمخ (Tony, 1979: 27) .

بدأ الاهتمام بتحديد الوظائف المخية مع بداية القرن التاسع عشر من خلال علم الفراسة غير ان الباحثين في هذا المجال يرون ان الجذور التاريخية لاستخدام مفهوم السيطرة المخية لأول مرة تعود إلى عالم الاعصاب (جون جاكسون) عندما طرح فكرته عن الجانب القائد في المخ وعبر عن ذلك قائلاً " ان نصفي المخ لا يمكن ان يكونا مكرران لبعضهما البعض حيث بين ان التلف الذي يحدث لاحد نصفي المخ يفقد القدرة على الكلام وهي الوظيفة الأرقى في الإنسان ، وعليه لا بد ان يكون احد نصفي المخ هو الذي يتولى أرقى هذه الوظائف وبالتالي يكون هذا النصف هو النصف المسيطر أو القائد" (ابو جادو و نوفل، ٢٠٠٧: ٥٢) .

اوضح (سولسو) في هذا المجال ان السيطرة المخية لنصفي المخ يرتبط فيها النصف الايسر بوظائف مثل اللغة والتحليل والتصنيف والقراءة والكتابة والكلام لذا سمي بالنصف اللفظي والتحليلي والمنطقي الواقعي ، أما النصف الايمن فهو مرتبط بالموسيقى والفنون ومعالجة المكان وإدراك الوجوه والاشكال لذا سمي بالنصف الحدسي الانفعالي (سولسو ، ١٩٩٥ : ٧٦) ، وهذا ما اكده كلوك وزملاؤه (Cluck et al. 2008) بان الدراسات الإكلينيكية التي أجريت على المرضى الذين لديهم خلل في النصف الايسر اظهر هؤلاء نقصاً في الذاكرة العاملة اللفظية وليس بالذاكرة العاملة البصرية - المكانية . (Cluck,2008:234).

وفي اشارة لسيطرة نصفي المخ عند الأفراد اوضح بينت الدراسات في هذا المجال ان نسبة (٨٥ - ٩٠ %) من الأفراد يعد النصف الايسر هو السائد والمسيطر لديهم في حين تكون (١٥ - ١٠ %) تكون السيادة لديهم للنصف الايمن، غير ان كل من سبرنيجر و دويتش (٢٠٠٣) أشارا إلى ان الكثير من الأفراد يستخدمون جانبي المخ بطريقة كلية في التفكير والتعلم والانتباه أكثر من اعتمادهم على نصف معين بصورة واضحة (الزعيبي ، ٢٠١٧ : ٧٥٧).

فيما أكد هيرمان (Herrmann,2001) إلى أن السيطرة المخية من القضايا الهامة التي تؤثر بفاعلية في العملية التعليمية والتربوية ، خاصة إذا علمنا أن البيئة المدرسية قد صممت لتؤثر على أساليب التعليم والتعلم المختلفة لدى الطلبة، حيث أن العديد من الدراسات التي تناولت نظم التعلم بالمدارس والمراحل التعليمية المتنوعة أكدت على أن الاهتمام بنصف المخ الأيسر بهذه المراحل التعليمية يكون أكثر من النصف الأيمن وهذا بالضرورة ما يعني إهمال جلي في العملية التعليمية لتنمية وظيفة الجانب الأيمن للمخ (زكي ، ٢٠١٩ : ٦) ، وتشير دراسة لهيرمان (١٩٩٩) إلى أن الطلبة الذين يتعلمون من خلال مجموعة من الاساليب التي تتوافق مع السيطرة المخية السائدة لديهم يحققوا نتائج مرتفعة في عملية السيطرة المخية السائدة ومن ثم تزداد مستوياتهم التعليمية . (Herrmann,1999: 343).

▪ السيطرة المخية :

١. سيطرة النصف الأيمن:

اجمعت نتائج البحوث ان هناك صفات تظهر لدى فئة هذا النوع من السيطرة حيث يتميز افراد هذه السيطرة بالقدرة على اكتساب الطاقة في مختلف الظروف فهم يرون ان الأشياء الروتينية مملة وجامدة لذلك هم يستمتعون بالتغيير وبرامج العمل المتنوعة والمرنة ومواجهة التحديات بصورة عفوية وحدسية والانشغال

بأكثر من عمل في يوم واحد والحرص على انتهاء العمل على أكمل وجه كما يتخذون من تحدي المواقف غير التقليدية مصدراً لدعم قواهم ويفضل بعضهم وجود عدد كبير من عناصر الإستثارة الحسية في منطقة العمل الخاصة بهم (ما كجي ان واخرون ، ٢٠٠٠: ١٤٦) .

حاول (تورانس) حصر سمات افراد هذه السيطرة المخية في كونهم يتسمون بالقدرة على التعرف على الوجوه وتذكرها والإستجابة للتعليمات المصورة والمتحركة على عكس أفراد النمط الأيسر (عبد الستار ، ٢٠١٠: ٢٢٧) .

٢. سيطرة النصف الأيسر :

يقوم أفراد تفضيلات السيطرة الخاضعة للجانب الأيسر من المخ عادة بمعالجة المعلومات على نحو منطقي وتتابعي فهم يفضلون التعامل مع البيانات والمعلومات المحددة مع انعدام الرغبة في التعامل مع المعلومات المبهمة كما يخضعون للقواعد والانتهاج من العمل قبل الشروع بعمل ثاني وهم ثابتون على المبدأ لذلك دائماً ما يصابون بالإحباط اذا تغيرت أو اضطرت خطتهم وروبتهم اليومي ويفضلون الترتيب والتخطيط والاماكن الهادئة والعمل بمفردهم (ما كجي واخرون ، ٢٠٠٠: ١٤٧) .

ج . سيطرة النمط المتكامل :

يُراد به التساوي في استخدام النصفين الأيسر والايمن للمخ مما يعني ان اصحاب هذا النمط يتصفون بالخصائص والقدرات التي يتصف بها اصحاب كل من النصف الأيسر والايمن وبالرغم مما ساد في الكثير من الدراسات من حيث فكرة النمط المسيطر في معالجة المعلومات بالنصفين الكرويين بالمخ فإن العلماء يميلون رغم ذلك الى رؤية متكاملة (Roger ,1996:12) .

▪ تفضيلات السيطرة المخية و التعلم :

على الرغم من استخدامنا للحواس الخمس في جمع المعلومات من بيئتنا الا انه ليست كل الحواس تسهم بقدر متساوٍ في جمع المعلومات فمعظمنا لا يستخدم حواس البصر والسمع واللمس بالتساوي اثناء التعلم ، فالبعض يزداد لديهم تفضيل استخدام اليد اليمنى أو اليسرى ويزداد ايضاً تفضيلهم لبعض الحواس التي تستخدم لجمع المعلومات من بيئتهم فالبعض منهم يفضل التعلم بالبصر ويطلق عليهم المتعلمين البصريين ويفضل البعض الاخر التعلم باستخدام حاسة السمع ويطلق عليهم المتعلمين السمعيين ويفضل بعضهم التعلم باستخدام حاسة اللمس ويطلق عليهم المتعلمين الحركيين فالحاسة المفضلة لدى فرد ما

عنصر مهم في اسلوب تعلمه ويحتاج المعلمون الى معرفة الأمور الآتية عن المتعلمين وعملية التعلم (السليطي والريماوي، ٢٠٠٤: ٩٩).

- ان الطلبة ذوي التفضيلات الحسية المختلفة يصدرن سلوكيات مختلفة اثناء عملية التعلم .
 - ان الطلبة ذوي التفضيلات السمعية في التعلم يتحدثون عن تعلمهم ويشعرون بالإحباط مع المعلم الذي يستخدم الاستراتيجيات البصرية في التعليم ، كما ان الطلبة ذوي التفضيل اللمسي في التعلم يحتاجون إلى الحركة اثناء التعلم مثل اللعب بالأقلام تحريك المقاعد وكثرة الحركة داخل الصف .
 - عدم تفسير الاختلافات في اساليب تعلم الطلبة على أنها نقص في الإنتباه لديهم أو سوء سلوك مقصود من قبل هؤلاء الطلبة كون هذه الاختلافات تظهر الإستجابات الطبيعية لدى هؤلاء الطلبة ذوي التفضيلات الحسية المختلفة .
 - على المعلمين إدراك ان اسلوبهم في التعلم وتفضيلاتهم الحسية تؤثر في عمليتي التعلم والتعليم وعليه يجب اعداد دروسهم بحيث تتضمن أنشطة ملائمة لكل التفضيلات الحسية واساليب تعلم الطلبة (الدريير وعبدالله ، ٢٠٠٥: ١٦٥) .
- كذلك أجتهد باحثون آخرون بحصر لأهم الأمور التي وضعها العلماء في اعتبارهم وذات صلة بعملية التعلم ، وهذه الأمور هي:

- يكون تطور المخ وفقاً لنظام موحد متكامل مع مرور الزمن .
- يتسم المخ وراثياً بأنه تعاوني واجتماعي .
- تكون طبيعة المخ هي الربط ما بين القديم والحديث من المعلومات (زيتون ، ٢٠٠١ : ١٠) .

▪ بعض وجهات النظر المُفسرة لتفضيلات السيطرة المخية :

(١) نظرية الدماغ الثلاثي :

تعد نظرية الدماغ الثلاثي التي طرحها العالم بول ما كلين (١٩٥٢) من أقدم النظريات المُفسرة لتفضيلات السيطرة المخية النظريات والتي أشار فيها إلى ان الدماغ بصورة عامة يتألف من ثلاثة ادمغة (نوفل ، ٢٠٠٧ : ٥٥) .

١. الدماغ الزاحف (The Reptilian Brain):

سُمي بهذا الاسم لكونه يشبه الزواحف و لأنه الأصغر والأقدم وفي أغلب الأحيان يسمى بساق المخ ، ويعتقد بان دماغ الزواحف يتحكم ويسيطر على السلوكيات الغريزية (Kovlick & Olsen, 2004: 156)

٢. الدماغ اللمبي (The Limbic Brain)

يرتبط هذا الدماغ بالحاجات المرتبطة بالإنفعالات والتعلق كما انه يعمل كمصنع بيتكر رسائل كيميائية تربط المعلومات بالذاكرة ويعد الجهاز الانفعالي المنظم الاساسي لعمل الانفعالات في المخ والذي يتكون من عدد من التراكيب المترابطة التي يتراوح حجمها من حبة الزيتون الى حبة الجوز التي تنبثق من القشرة الدماغية ومن هذه التراكيب اللوزة (نوفل، ٢٠٠٧: ٥٦-٥٧).

ج. الدماغ العصبي الخارجي (القشرة المخية) : (The Outer Layer Of Cerebrum)

يسمى احياناً بالدماغ الجديد وهو الدماغ العصبي الخارجي و هذا النوع موجود بالثدييات ويشكل خمسة اسداس حجم الدماغ وهو يتحكم في العمليات المنطقية وعمليات التفكير ذات المستوى العالي مثل التفكير الابداعي واللغة (نوفل، ٢٠٠٧: ٥٦-٥٨) .

(٢) نظرية المخ المنشطر:

تعد نظرية النصفين الكرويين للمخ التي جاء بها روجر سيبري (١٩٦٠) من النظريات العلمية التجريبية التي حظيت بالاهتمام من قبل الكثير من الباحثين في علم النفس عامة ومن المهتمين بالتفكير بشكل خاص فقد قام روجر سيبري وفريق من الباحثين في معهد كاليفورنيا التكنولوجي بإجراء مجموعة من العمليات الجراحية جعلت من دراسة كل من نصفي المخ امراً ممكناً وتوصلوا من خلال قطع الجسم الجاسئ والذي يتألف من (٣٨٠) مليون ليف عصبي وهو الذي يصل النصفين مع بعضهما عن طريق تلك الالياف الرابطة (Springer&Deutsch,2003:30).

مما اثبت ان الفرق الوظيفي بين نصفي المخ حقيقة ماثلة وهذه الحقيقة تمنح المخ مرونة وقدرة ان كلا النصفين يستقبلان المعلومات نفسها وعندما يقدم الباحثون معلومات لاحد نصفي المخ يتم فيه تجميع الاجزاء لتخليق الكليات فهو تركيبى يعالج المعلومات بالتوازي أو بشكل متزامن فيبحث عن الانماط وينشئها ويتعرف على العلاقات بين الاجزاء المنفصلة وهو اكثر ما يكون فاعلاً في الامور ذات الطبيعة البصرية والمكانية كما في الرسم وصنع الصور والموسيقى (السرور ، ٢٠٠٢: ٦٦).

كما أشار سيبري الى ان الدراسات والبحوث التي تتعلق بالفروق الوظيفية بين جانبي المخ ذات اهمية كبيرة في مجال التعليم واكد الاتجاه الحالي في التعليم على التركيز لاكتساب المهارات اللغوية ونمو عمليات التفكير المنطقي التحليلي التي تؤدي الى اهمال البحث في نمو قدرات مهمة اخرى لفظية ويرى بوجين ان هذا الاتجاه محاولة لتعطيل النصف الكروي الايمن (نوفل و الريماوي ، ٢٠٠٨ : ٩٥).

لقد تزايد الاهتمام في ستينيات القرن الماضي بدراسة وظائف النصفين الكرويين للمخ وعلاقتها بالفاعليات العقلية حيث بينت البحوث ان النصف الكروي الايسر يهتم بمعالجة المعلومات اللفظية التحليلية والمجردة وعمليات التحليل المنطقي لحل المشكلات في حين يهتم النصف الايمن بمعالجة المعلومات غير اللفظية بطريقة كلية كما يهتم بمعالجة المعلومات المكانية والابتكارية والوجدانية ، وقد بين سيبري في نظريته وظائف نصفي الكرويين للمخ وشكل (١) يوضح ذلك .



(Eduardo ,2010:75)

شكل (١) الفروق في وظائف نصفي المخ على وفق نظرية سيبري

(٣) نظرية نيد هيرمان (النظرية المُتبناة) :

سميت هذه النظرية بتسميات كثيرة أكثرها شيوعاً بوصلة التفكير وكلمة بوصلة استعارها نيد هيرمان من علم الفيزياء كونه عالماً فيزيائياً في الاصل ، وتشير بوصلة التفكير إلى إتجاه نمط تفكير الفرد لأي

الانماط الاربعة يكون اكثر قوة من خلال رسم اللقطة الخاصة بالفرد المفحوص وملاحظة إتجاه البوصلة
(كاظم، ٢٠١١ : ٥٩).

استند نيد هيرمان في نظريته على اكتشافي العالمين روجر سيبري وبول ما كلين اذ اكتشف سيبري عام
١٩٦٠ بان كلا نصفي المخ الايمن والايسر لهما خصوصيتهما ومهامهما الخاصة التي يقومان بها وقد قام
بالإثبات عن طريق البحث ان نصفي المخ متماثلان تقريباً بالشكل وبالوظائف الحقيقة الخاصة بالحواس
إما من خلال وظائفه النفسية فهما يختلفان (هيرمان، ١٩٩٣ : ٢٩-٣٦)، وفي النظرية الثلاثية للمخ للعالم
بول ما كلين (Paule MacLean) أوضح ان مخ الإنسان يتكون من ثلاثة أدمغة بعضها فوق بعض
هي: دماغ الزواحف ويقع في أعلى النخاع الشوكي وتحت المخيخ وهو المسؤول عن الحاجات البيولوجية
(كالطعام ، والشراب ، والأمن ، والجنس)، ودماغ الثدييات ويقع في مؤخرة الرأس وهو المسؤول عن
(الشعور والانفعالات والشم والذوق) ، والدماغ الإنساني العاقل ويقع في الجزء العلوي من الرأس وهو
المسؤول عن التفكير والتصور والتعلم (Greenfield,2009:143)

ويعد ان استبعد القسم الأول من الأدمغة الثلاث لنموذج ما كلين وهو دماغ الزواحف ، لأن المهام التي
يقوم بها هذا الدماغ لا يمكن التعامل معها ولا تطويرها ولا التأثير عليها وهي الحاجات البيولوجية الأساسية
لصيرورة الحياة . (Curtis,1991:69-71)

كما أبقى هيرمان على قسمين فقط من أنموذج ما كلين هما : دماغ الثدييات أو ما يعرف بالجهاز
الحافي والدماغ العقلي الإنساني وهو ما يعرف بالقشرة أو لحاء الدماغ (Cerebral cortex) ، وقام
هيرمان بدمج هذين القسمين من نظرية ما كلين مع النصفين الأيسر والأيمن لنظرية سيبري في نموذج
رباعي دائري رمزي يمثل الدماغ فأصبح لديه بعد عملية دمج النظريتين أربع مناطق للدماغ البشري هي
(A,B) في الجانب الأيسر و (C,D) في الجانب الأيمن من الدماغ . (Herrmann ,1993,p 13-17)
وقد وضع هيرمان أن النمطين العلويين الأيسر والأيمن (A,D) من الدماغ يمثلان النمط اللحائي
(Cerebral mode) ، بينما النمطان الواقعان في الجانبين الأيسر والأيمن (B,C) أسفل الدماغ يمثلان
النمط الأربي . (Herrmann ,1996:24) (Limbic mode)

كذلك استخدم الالوان في نظريته حيث اعطى كل لون دلالة خاصة فاللون الازرق يدل على الحكمة
والعلم وهذا هو السبب في اختياره له ربع الدائرة (A) ليدل على العقلية التحليلية المنطقية ويمثل اللون
الاخضر ربع الدائرة (B) ويدل على القيادة والادارة للأوضاع فهو اللون السائد على اليابسة لذلك اطلق
عليها العقلية التنفيذية التنظيمية اما اللون الاحمر فيمثل ربع الدائرة (C) ويرتبط هذا اللون بالنار والحرارة

والدفع وهو لذلك يثير المشاعر والاحاسيس والتعاطف والتواصل . لذلك فانه يدل على العقلية الانسانية العاطفية ، ويعد اللون الاصفر من الالوان الدافئة ويرتبط بالشمس وكونه مرتبطا بالشمس وانتشار اشعتها فهو يتفق مع الرؤية الواسعة للتفكير والابداع وبذلك يدل هذا اللون على العقلية الابداعية ويمثل ربع الدائرة ((D) هيرمان ، ٢٠١٠ : ١٦٠) .

ويختص النمط العلوي الأيسر (A) من الدماغ (بالتحليل ، والحقائق ، والبيانات ، والأرقام ، والتركيز ، والجدوى ، والتقييم ، والنتائج) ، أما النمط السفلي الأيسر (B) فيختص (بالتخطيط ، والتنفيذ والإجراءات ، والتفاصيل ، والصيانة ، والترتيب ، والأساليب ، والنظام ، وإدارة الوقت ، والانضباط والأمن والسلامة) ، فيما يختص النمط السفلي الأيمن (C) (بالعلاقات مع الآخرين ، والمشاعر والعواطف ، والتعامل مع الآخرين ، والمعاني الإنسانية ، والرعاية ، والاهتمام بالإنسان ، والبدئية الحسية) ، أما النمط العلوي الأيمن (D) فيختص (بالتفكير الاستراتيجي ، والتفكير الإبداعي والنظرة الشاملة ، والتصورات ، والاستكشاف ، والخيارات المتعددة ، والتجارب ، والإبداع ، والبدئية (Herrmann 2010:55-56).

حيث يطغى على كل فرد التفكير بأحد الاقسام الاربعة السابقة فبعضهم تجده يميل اكثر الى التحليل والارقام والمال وبعضهم الى الابداع والتركيب والاستراتيجيات ، وبعضهم الى الانضباط والتنفيذ والدقة واحترام الوقت ، والبعض الاخر الى المعاني الانسانية ، والعلاقات والمشاعر واوضحت دراسات هيرمان ان لكل انسان تفضيلاً أساسياً واحداً على الاقل اي يهيمن على تفكيره احد الارباع الاربعة السابقة (A) أو B أو C أو D) ، وهذا لا يعني ان الشخص لا يستخدم بقية الانماط بل على العكس فهو يستخدم جميع الانماط بنسب معينة وحتى لو غلب على احد الاشخاص انه منطقي تحليلي فليس بالضرورة ان تكون كل صفات ذلك النمط فيه فقد يوجد احدها وينعدم الاخر (الطريحي وكاظم ، ٢٠١٣ : ١٢٩) .

وفيما يأتي توضيح لأهم مميزات الأفراد في كل تفضيل من تفضيلات السيطرة المخية على وفق نظرية هيرمان :

التفضيل A (الموضوعيون) : يتميز أفراد هذا التفضيل بما يأتي :

- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة : نجد هذا النمط من الطلبة كثير التساؤل لأدق التفاصيل في الدرس لدرجة ان المعلم يعتبرهم يحاولون ايقاعه في الخطأ مما قد يسبب التذمر لدى المعلم لأنه لا يستطيع ترك أي فكرة غامضة دون تمحيصها .

- التحليل : تعتبر البيانات والاحصاءات وتحليلها جانباً مفضلاً لدى اصحاب هذا التفضيل وهم من ذوي اللغات الرقمية العالية ، حيث يركزون على البحوث والدراسات دون كلل او ملل وبعد عملية جمع البيانات يحاولون الوصول الى نتيجة من خلال تحليل كافة البيانات .

- الرتبة والبرود في التعامل حيث يكون طبعهم هادئ حيث لا يضحكون إلا نادراً وهم من ذوي الشخصية النمطية التقليدية ، مثلاً يرفضون تقليد اخر صيحات الموضة . (Mathew,2017: 239)

التفضيل B (التنفيذيون) : يتميز اصحاب هذا التفضيل بعدة صفات أهمها :

- القدرة على تنفيذ الاعمال : اذ انهم يمتلكون هذه القدرة بكيفية ودقة عالية ويستطيعون الاهتمام بأدق التفاصيل و يعتبر هذا افراد هذا التفضيل من انجح الطلبة ضمن الصفوف الروتينية حيث ينجزون مهامهم بكل فعالية التعليمية منها والاكاديمية .

- التنظيم وادارة الوقت : حيث يستطيع اصحاب هذا التفضيل الاستفادة من الوقت المتاح كما لديهم المهارات في وضع الخطط التي تساعدهم في تنفيذ اعمالهم .

- يعتبر اصحاب هذا التفضيل من المبدعين في الصف ومحبوبين لدى زملائهم او معلمهم (النفيس ، ٢٠٢٠ : ٢٧) .

التفضيل C (المشاعريون) : يتميز اصحاب هذا التفضيل بما يأتي :

- العلاقات مع الاخرين : يتميز اصحاب هذا التفضيل بالقدرة على اقامة علاقات مع الاخرين والتودد اليهم ، مما يشعر الاخرين بالراحة النفسية ولهم القدرة على التعامل مع الاخرين وتلبية حاجاتهم دون الطلب منهم ، اصحاب هذا النمط يحبون الجو اللطيف الذي يسوده المحبة وقد يكره المادة التي تشوبها سائبة للعلاقة من المدرس او الطالب او بالعكس .

- الرعاية : يستطيع اصحاب هذا التفضيل العمل كمعلمي مراحل اولى أو في دور الايتام أو المسنين لانهم قادرين على الاعتناء بالآخرين ومنحهم الحب والحنان والعطف .

- العمل ضمن فريق عمل : اصحاب هذا التفضيل يحبون العمل مع الفريق ويفضلون الابتعاد عن القيادة فهم يمتلكون سياسة المطاوعة وتفضيل المصلحة العامة على المصلحة الشخصية هذا النوع من الطلبة يساعد المعلم عند تقسيم الطلبة الى مجموعات حيث لا يظهر الطالب أي رغبة بالقيادة وهم مطاوعون يعملون مع الجميع .

- اللغة الجسدية : يتميزون اصحاب هذا التفضيل بلغة الجسد حيث تؤثر عليهم الى حد كبير لدرجة انهم قد يربطون الدرس كله بحركة قام بها المدرس ويحفظونها عن ظهر قلب حتى نبرة الصوت تؤثر بهم . (Brian,2011: 2)

التفضيل D (الابداعيون) : يتميز اصحاب هذا النمط بصفات كثيرة أهمها :

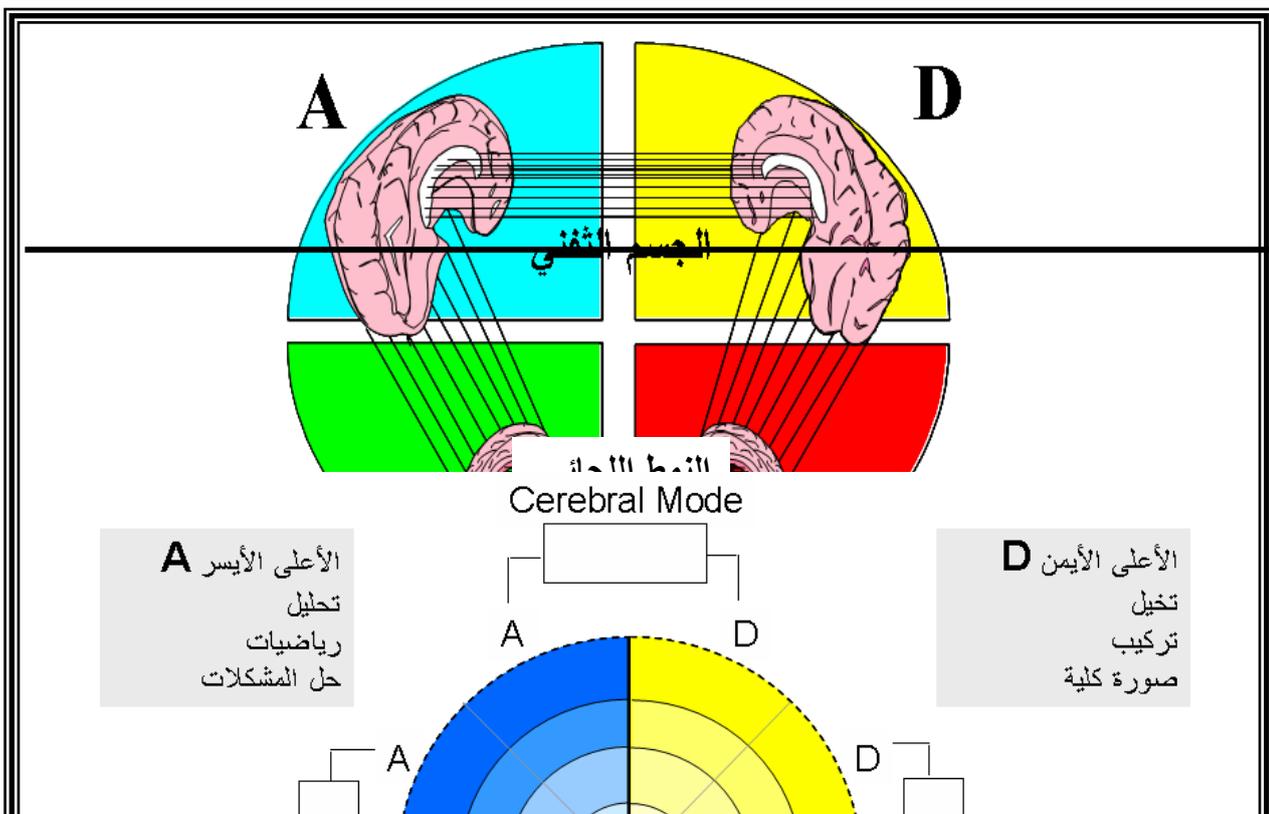
- التفكير الابداعي : يتميز اصحاب هذا التفضيل بالقدرة على الابتكار والابداع في التفكير حيث ان نظرتهم للحياة شاملة ولديهم خطط استراتيجية مستقبلية حيث يقسمون الدراسة ضمن خطط وبرنامج قبل الامتحان بفترة طويلة حتى لا يرهقون انفسهم قبل الامتحان .

- حس المغامرة : يتميز اصحاب هذا النمط بحبهم للاستكشافات والتصورات والمغامرات حيث يفضلون التجديد وتجربة كل ما هو غير مألوف واتخاذ القرارات الكبيرة بسرعة ويفضلون التجارب البحثية والعلمية التي تساعدهم على توسيع افاقهم العلمية وفهم المعلومات بدلا من حفظها فقط .

- اصحاب هذا التفضيل يتميزون في كافة نواحي الحياة كالدراسة والرياضة والهوايات والعلاقات الاجتماعية . (Felder, 1996: 43)

قد دلت نتائج الابحاث التي قامت مؤسسة هيومان الدولية على ان كل فرد له تفضيلاته الخاصة داخل المنزل وخارجه وبحسب تفضيل السيطرة المخية القائم لديه والشكل (٢) يوضح ذلك

(Herrmann ,1996 : 70).



النمط الحافى (الإربي)

Tikrity,2005:36)

شكل (٢) يوضح الأنماط الأربع للسيادة المخية وفق نظرية هيرمان

من خلال العرض السابق لوجهات النظر المُفسرة لتفضيلات السيطرة المخية وجدت الباحثة وجهات نظر مختلفة في تفسير مفهوم السيطرة المخية حيث ان هذه النظريات اختلفت في ما بينها من حيث كيفية عمل المخ وتقسيماته فنظرية (بول ما كلين) قسمت الدماغ إلى ثلاثة اقسام و هو الدماغ الزاحف والدماغ الانفعالي والدماغ العصبي ولكل نوع من انواع الدماغ وظيفته الخاصة اما نظرية (سبييري) فأنها قسمت الدماغ إلى قسمين متحدين ولكنهما مختلفين من حيث الوظيفة التي يقوم بها كل قسم أما نظرية هيرمان المُتبناة فأنها قد قسمته إلى اربعة تفضيلات حيث قام هيرمان بدمج نموذجي (سبييري و ما كلين) وجعلهما نموذج واحد حتى سمي بنموذج هيرمان الرباعي فهو قسم المخ تقسيم رمزي وليس فسيولوجي بين فيه ان كل فرد يطغى عليه أحد التفضيلات الاربعة فبعضهم يميل الى التحليل والارقام والمال وبعضهم يميل الى الابداع والتركيب والاستراتيجيات وبعضهم يميل إلى الانضباط والتنفيذ والدقة والالتزام بالوقت وبعضهم عاطفي يميل الى العلاقات والمشاعر الإنسانية وتكمن اهمية نظرية هيرمان في ان الفرد وخاصة المتعلم الذي يعرف بصمته الفكرية أو تفضيل السيطرة المخية لديه على دراية بقدراته العقلية ومدى وعيه وإدراكه للموقف التعليمي ونسبة انتباهه وكيفيه استعماله وبالتالي فأن الفهم السليم لبنية المخ ونوع التفضيل المخي الذي يمتلكه سوف يساعده على مواجهة الصعوبات التعليمية لان تفضيلات السيطرة المخية تؤثر بفاعلية العملية التعليمية والتربوية .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

أولاً. منهجية البحث

ثانياً. مجتمع البحث

ثالثاً. عينة البحث

رابعاً. أدوات البحث

خامساً. التطبيق النهائي

سادساً. الوسائل الإحصائية

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية البحث ومجتمعه وعينته وكيفية إختيارها ، وأداته والتحليل الإحصائي لهما ، إضافة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة بياناته.

▪ منهج البحث :

أعتمدت الباحثة المنهج الوصفي منهجاً علمياً كونه منهجاً يهتم بدراسة الظاهرة كما هي من خلال تحديد الظاهرة المراد بحثها ؛ ثم العمل على وصفها وصفاً كمياً وكيفياً فالتعبير الكمي يقدم وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات إرتباطها مع درجات الظواهر الأخرى ، في حين يصف التعبير الكيفي الظاهرة ويوضح خصائصها (عبيدات واخرون ، ١٩٩٦ : ٢٨٦) إضافة إلى ان هذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها ، بل يتضمن قدر من التفسير المنطقي لها (بركات، ٢٠٠٦ : ٦٢)

▪ مجتمع البحث :^٢

يُعد تحديد مجتمع البحث إطاراً مرجعياً لإختيار عينة ممثلة له (ملحم ، ٢٠٠٢ : ٢٤٧) ، بهذا يتحدد مجتمع البحث بطلبة الدراسات الأولية/ الصباحية / في جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ من الذكور والإناث وفي كلا التخصصين العلمي والإنساني البالغ عددهم (١٩٩١٦) طالب وطالبة ، وبواقع (٨٧٩٨) من الذكور و (١١١١٨) من الإناث ، وجدول (١) يُبين ذلك .

جدول (١)

مجتمع البحث موزع على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص (علمي ، إنساني)

المجموع	الجنس		الكلية	ت
	إناث	ذكور		
177	78	99	كلية الآثار	١
1181	600	581	كلية الآداب	٢
1025	441	584	كلية القانون	٣
488	292	196	كلية الفنون الجميلة	٤
914	226	688	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٥
5542	3140	2402	كلية التربية	٦

^٢ تم الحصول على إحصائيات مجتمع البحث من شعبة الإحصاء / قسم التخطيط والمتابعة في رئاسة جامعة القادسية بموجب كتاب تسهيل المهمة ذي العدد ٤٣٨٧ في ٢٧ / ١٢ / ٢٠٢١ ، ملحق (١).

2640	1226	1414	كلية الادارة والاقتصاد	٧
339	210	129	كلية التقنيات	٨
364	308	56	كلية التمريض	٩
551	309	242	كلية الزراعة	١٠
694	479	215	كلية الصيدلة	١١
1407	893	514	كلية الطب	١٢
388	210	178	كلية الطب البيطري	١٣
1116	751	365	كلية العلوم	١٤
1035	514	521	كلية الهندسة	١٥
656	449	207	كلية طب الاسنان	١٦
831	433	398	كلية علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	١٧
567	567	-	كلية التربية للنبات	١٨
19916	11118	8798	المجموع الكلي	

▪ عينة البحث :

جزء من مجتمع معين يمثل خصائص ذلك المجتمع يلجأ الباحثون اليه إختصاراً للوقت والجهد والمال (داود وعبد الرحمن ، ١٩٩٠ : ٨٧) ؛ ولما كان مجتمع هذا البحث من المجتمعات الكبيرة لجأت الباحثة الى إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل وذلك بإختيار عينة من (٦) كليات بواقع (٣) كليات علمية و(٣) كليات إنسانية من اصل (١٨) كلية في جامعة القادسية أُختير منها(٤٠٠) طالب وطالبة ؛ ويُعد هذا الحجم مناسباً في بناء المقاييس النفسية (الزويبي وآخرون ، ١٩٨١ : ٧٣) وبنسبة (٢%) من مجتمع البحث ، موزعين بواقع (١٧٦) من الذكور و(٢٢٤) من الإناث ، وقد بلغت نسبة الذكور (٤٤%) ، فيما بلغت نسبة الإناث (٥٦%) ، منهم (١٥٢) من التخصص العلمي و(٢٤٨) من التخصص الإنساني ، وقد بلغت نسبة التخصص العلمي (٣٨%) فيما بلغت نسبة التخصص الانساني (٦٢%) من عينة البحث ، وجدول (٢) يُبين ذلك.

جدول(٢)

عينة البحث موزعة على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص(علمي ، إنساني)

المجموع	الجنس			الكلية	التخصص	
	المجموع	إناث	ذكور			
152	83	17	69	16	الهندسة	علمي
		25		11	العلوم	
		41		42	الإدارة والاقتصاد	
248	141	15	107	18	القانون	إنساني
		106		72	التربية	
		20		17	الآداب	
400	224		176		المجموع الكلي	

▪ أدوات البحث :

من أجل قياس متغيري البحث (وعي الإنتباه اليقظ والسيطرة المخية) لدى طلبة جامعة القادسية تم بناء مقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ ، وتبني مقياس لقياس تفضيلات السيطرة المخية والعرض الآتي يبين إجراءات المقياسين .

أولاً. مقياس وعي الإنتباه اليقظ :

من أجل بناء مقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة تم إعتداد الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية المتمثلة بـ :

١. تحديد المفهوم :

تم تحديد المفهوم نظرياً عن طريق تبني تعريف براون وريان (٢٠٠٣) اللذان عرفا وعي الإنتباه اليقظ على أنه "حالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لما يخبره أنياً ، وقدرته على ملاحظة ووصف وتقبل ما تحمله هذه الخبرات من معنى ، دون التقييد بالأحكام المسبقة عليها " (Brown et al.,2007:212).

٢. جمع الفقرات :

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت وعي الإنتباه اليقظ تمكنت الباحثة من الحصول على المقاييس الآتيين :

- مقياس براون وريان (٢٠٠٣) : صمم هذا المقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ ، ويطلق عليه إختصاراً (MAAS) ويتكون من (١٥) فقرة ، تتم الإجابة على فقراته وفق تدرج إجابة خماسي (ملحق /٢) ، لم تتبنى الباحثة هذا المقياس إذ تبين لها بعد ترجمة المقياس ان الكثير من فقراته كانت غير مناسبة وغير مفهومة لثقافة مجتمع البحث المستهدف .

- مقياس تورنتو (٢٠٠٦) : صمم هذا المقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ وتكون من (١٣) فقرة ، تتم الإجابة على فقراته وفق تدرج إجابة خماسي ، لم تتبنى الباحثة هذا المقياس إذ تبين لها بعد ترجمة المقياس ان الكثير من فقراته كانت غير مناسبة وغير مفهومة لثقافة مجتمع البحث المستهدف ، إضافة إلى ان بعضها غير مناسب للتعريف المُتبني .

ان عدم وجود مقياس مناسب من المقاييس التي تم الإطلاع عليها تم تحديد الإجراءات المناسبة لبناء مقياس لغرض قياس المتغير المذكور آنفاً من خلال الإفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالإضافة إلى أفكار وآراء الاستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في مجال علم النفس ، وعليه قد تم صياغة (٢٤) فقرة لقياس وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة يتم الإجابة عنها وفق تدرج إجابة خماسي .

٣. تصحيح المقياس :

من أجل تعرف درجات طلبة الجامعة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ أعتمد أسلوب (ليكرت) أسلوباً علمياً لوضع بدائل الإجابة عن فقرات المقياس حيث يُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب مرونة في حساب الدرجات على المقاييس النفسية وأقلها جهداً (العيسوي ، ١٩٨٥ : ٣٩١) ، وعليه تم صياغة بدائل الإجابة عن المقياس بالعبارات الآتية: (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) وعندما يختار الطالب البديل الأكثر انطباقاً عليه يمنح الأوزان (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي في حالة الفقرات الإيجابية والأوزان (٥,٤,٣,٢,١) على التوالي في حالة الفقرات العكسية .

٤. إعداد تعليمات مقياس وعي الإنتباه اليقظ :

من أجل ضمان إجابة الطلبة على جميع فقرات المقياس بموضوعية ، حرصت الباحثة على صياغة فقرات المقياس صياغة لغوية واضحة ومفهومة ، ثم طلبت من الطلبة الإجابة على فقرات المقياس بكل مصداقية ووضوح وانه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم ولا داعي لذكر الاسم وان إجابتهم لا يطلع عليها احد سواها وذلك ليطمئن الطالب على سرية إجابته (ملحق/٦) .

٥. صلاحية فقرات المقياس:

يُعد عرض المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال البحث المُراد إنجازه من الوسائل المهمة في القياس النفسي (الزوبعي، ١٩٨١: ٣٤) ، ولأجل تحقيق ذلك عُرض المقياس بصورته الأولية المكون من (٢٤) فقرة (ملحق /٣) على (١٥) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق /٥) متضمناً الهدف من البحث والتعريف النظري المُتبنى لإبداء آرائهم فيما يخص:

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.
- ملائمة بدائل الإجابة .
- إجراء ما يروونه مناسباً من (إعادة صياغة أو حذف أو إضافة) ، وباعتماداً نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء المحكمين لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم الإبقاء على (٢٤) فقرة جميعها كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول (٣) يُبين ذلك .

جدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ

المعارضون		الموافقون		العدد	أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
صفر %	صفر %	100%	15	22	1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-21-22-23-24
2%	13.333%	86.666%	13	2	2-20

بهذا الإجراء بقيّ مقياس وعي الإنتباه اليقظ المُعد للتحليل الإحصائي مكوناً من (٢٤) فقرة (ملحق/٦).

٦. وضوح التعليمات والفقرات :

يُشير المختصون في مجال القياس النفسي بهذا المجال إلى ضرورة معرفة مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج، ١٩٨٠: ١٩٦) ، و من أجل ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته طُبِّق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (٣٠) طالب وطالبة موزعين على وفق متغيري الجنس ، وجدول (٤) يُبين تفاصيل هذه العينة ، وتمت الإجابة بحضور الباحثة بعد ان طلبت منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عنها وفيما إذا كانت هناك فقرات

غير مفهومة ، وتبين من هذا التطبيق أن تعليمات المقياس و فقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديلها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (٩-١٢) دقيقة .

جدول (٤)

العينة الإستطلاعية لوضوح فقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ

المجموع	الجنس		الكلية
	إناث	ذكور	
15	8	7	العلوم
15	7	8	القانون
30	15	15	المجموع

٧. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ :

يُعد التحليل الإحصائي من الشروط الأساسية في عملية بناء المقاييس النفسية كونه يكشف عن الفقرات ذات الخصائص الجيدة وإستبعاد الفقرات غير المناسبة إذ ان دقة ووضوح المقياس يعتمد الى حد كبير على دقة ووضوح فقراته (ربيع ، ١٩٩٤ : ١٤) ، ويُشير المختصون في مجال القياس النفسي إلى أسلوبين شائعين في عملية التحليل الإحصائي يتمثلان بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (الإتساق الخارجي) وأسلوب إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية (الإتساق الداخلي) .

١. المجموعتان الطرفيتان (الإتساق الخارجي) :

يشير جيزل (١٩٨١) إلى أهمية الإبقاء على الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس وإستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها كون القوة التمييزية للفقرات أمراً مهماً في عملية التحليل الإحصائي والتأكد ان كل فقرة في المقياس لها القدرة على إظهار الفروق الفردية بين الأفراد في السمة المراد قياسها (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٨٥) .

لإجراء التحليل بهذا الأسلوب طُبِق مقياس وعي الإنتباه اليقظ على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ؛ ومن ثم تصحيح إجابات الطلبة وفق طريقة التصحيح أنفة الذكر ، و جمع الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات الطلبة وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة (الزويبي واخرون ، ١٩٨١ : ٧٤) وإختيار نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وكانت (١٠٨) وسميت بالمجموعة العليا وتراوحت درجاتها بين (٨٧ - ١١٠) ونسبة (٢٧%) من الإستمارات الحاصلة على أقل الدرجات وكانت (١٠٨) استمارة أيضاً وسميت بالمجموعة الدنيا وتراوحت درجاتها بين (٧٥ - ٤١) ، وذلك للحصول على مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين (ابو لبد ، ٢٠٠٣ : ٣٤١) .

وباستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، وجد ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) ماعدا الفقرتين (٦,٤) وجدول (٥) يُبين ذلك.

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	3.479	1.106	1.833	1.236	2.388	1
دالة	6.011	1.209	2.351	1.279	3.370	2
دالة	2.862	1.107	2.231	1.220	2.685	3
غير دالة	1.285	1.218	2.259	1.321	2.481	4
دالة	3.809	1.299	2.546	1.343	3.231	5
غير دالة	0.054	1.226	2.527	1.292	2.537	6
دالة	2.153	1.113	2.546	1.282	2.898	7
دالة	3.189	3.713	1.223	3.166	1.293	8
دالة	7.434	1.237	3.240	0.873	4.324	9
دالة	10.099	1.246	3.250	0.638	4.611	10
دالة	8.257	1.255	3.064	0.909	4.296	11
دالة	10.746	1.232	3.111	0.712	4.583	12
دالة	9.019	1.153	3.185	0.845	4.425	13
دالة	5.135	1.210	3.046	1.092	3.851	14
دالة	8.199	1.223	3.083	1.024	4.342	15
دالة	8.100	1.230	2.981	1.028	4.231	16
دالة	7.468	1.133	2.925	1.013	4.018	17
دالة	7.470	1.206	2.851	1.027	3.990	18
دالة	9.434	1.252	2.963	0.878	4.351	19
دالة	10.388	1.164	2.833	0.824	4.259	20

دالة	8.468	1.226	2.861	1.048	4.175	21
دالة	13.511	1.106	3.027	0.647	4.694	22
دالة	10.640	1.186	3.064	0.729	4.490	23
دالة	9.705	1.347	3.342	0.580	4.713	24

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الإتساق الداخلي):

تمثل الدرجة الكلية محكاً للقياس من خلال إرتباطها بدرجة الأفراد على فقرات المقياس ، ومعامل الارتباط هنا يشير الى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس ،ويعد هذا الأسلوب من ادق الوسائل المعتمدة في حساب الإتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي ، ١٩٨٥ : ٩٥) وبأستعمال معامل إرتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، تبين ان معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الإرتباط البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، بإستثناء الفقرة (٤) وجدول (٦) يُبين ذلك .

جدول (٦)

معاملات إرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ

معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة
0.422	17	0.446	9	0.208	1
0.513	18	0.247	10	0.292	2
0.502	19	0.552	11	0.255	3
0.433	20	0.454	12	0.016	4
0.596	21	0.325	13	0.220	5
0.544	22	0.427	14	0.099	6
0.480	23	0.434	15	0.407	7
0.406	24	0.430	16	0.533	8

لغرض قبول الفقرات الجيدة في ضوء الأسلوبين المذكورين آنفاً عليه تحذف الفقرتين (٤ ، ٦) من مقياس وعي الإنتباه اليقظ ويصبح مكوناً من (٢٢) فقرة .

٨. الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس وعي الإنتباه اليقظ :

أ . الصدق : **Validity**

تؤكد ادبيات القياس النفسي على ان الصدق مفهوماً يُشير اساساً إلى ما إذا كان المقياس يقيس فعلاً ما أعد لقياسه أو يقيس شيئاً آخر (فرج ، ١٩٨٠ ، : ٢٧٦-٢٧٧) - بمعنى - ان الصدق يرتبط مباشرة بالغرض او الاستعمال الخاص الذي صمم المقياس من أجله (مخائيل ، ٢٠١٦ : ١٦٣) وتحقق الصدق لمقياس وعي الإنتباه اليقظ من خلال المؤشرات الآتية :

- الصدق الظاهري : **Face Validity**

تعد أبسط طريقة لإستخراج الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والاختذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥ : ٦٧٩) .
وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والاختذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لعينة البحث (ملحق /٣) .

- صدق البناء : **Validity Construct**

من أكثر انواع الصدق أهمية ويقصد به ان يقيس المقياس سمة معينة دون غيرها ، أي ان يعكس محتوى الشيء الذي نريد قياسه وكلما كان المتغير المقاس محدداً بصورة نظرية جيدة كلما كان إستخراج هذا الصدق أكثر سهولة (مايرز ، ١٩٩٠ ، : ١١٥) ، وقد تحقق صدق البناء لمقياس وعي الإنتباه اليقظ من خلال مؤشرات الصدق الآتية :

- المجموعتان الطرفيتان ، جدول (٥)

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٦) .

ب . الثبات : **Reliability**

يُعد ثبات المقياس خاصية أخرى من خصائص المقاييس النفسية الجيدة التي يجب التحقق منها للتأكد من صلاحية المقياس قبل تطبيقه واعتماده ، ويُراد بالثبات مدى دقة قياس المقياس للصفة التي يقيسها ، فالمقياس يكون ثابتاً اذا قاس الصفة بدقة (عبد الرحمن ، ١٩٨٥ : ٩٤) .

تم التحقق من ثبات مقياس وعي الإنتباه اليقظ بطريقتين ، هما :

- الإختبار - إعادة الإختبار: Test - Retest

يطلق على معامل الثبات وفق هذه الطريقة بمعامل الإستقرار ، ولحسابه يتطلب إجراء تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على عينة الثبات نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وبعدها يتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين لمعرفة مدى الإتساق الداخلي بين فقرات الخاصية المراد قياسها . (Ebel & Frisbie, 1990: 251) من أجل إستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس وعي الإنتباه اليقظ على عينة مكونة من (٤٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية إختبروا بطريقة عشوائية من كليتين (جدول ٧/) ثم إعادة تطبيق المقياس على الطلبة أنفسهم بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين ظهر معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٦) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على المقياس عبر الزمن إذ يشير عدد من الباحثين إلى أنّ معامل الثبات يُعد جيداً اذا كان مربعه (٠.٥٠) فأكثر .

جدول (٧)

عينة الثبات موزعة على وفق متغير الجنس

المجموع	الجنس		الكلية
	إناث	ذكور	
20	10	10	الإدارة والاقتصاد
20	10	10	الآداب
40	20	20	المجموع

- ألفا - كرونباخ : Cronbach - Alpha

تُبين هذه الطريقة مدى إتساق فقرات المقياس داخلياً ، فهي تقيس التجانس بين الفقرات وتعتمد على اتساق إداء الفرد من فقرة الى أخرى وحساب الثبات بهذه الطريقة يدل على ثبات درجات المقياس (عودة ، ١٩٨٨ : ٣٥٤).

وتحقق الثبات بهذه الطريقة عن طريق تطبيق معادلة ألفا كرونباخ لجميع درجات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠.٧٩) ، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً إذ يشير عدد من الباحثين إلى أنّ معامل الثبات يُعد جيداً اذا كان مربعه (٠.٥٠) فأكثر .

٩.المقياس بصورته النهائية :

أصبح مقياس وعي الإنتباه اليقظ بصورته النهائية يتكون من (٢٢) فقرة (ملحق/٨) لذا فإن اعلى درجة محتملة للطالب (١١٠) درجة وإدنى درجة (٢٢) درجة بوسط فرضي (٦٦) ، وعليه كلما كانت درجة الطالب أكبر من الوسط الفرضي دل ذلك على وعي الإنتباه اليقظ ، وكلما كانت أقل من الوسط الفرضي دل ذلك على إنخفاض وعي الإنتباه اليقظ .

١٠. المؤشرات الإحصائية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ :

أوضحت أدبيات القياس النفسي ان المؤشرات الإحصائية التي يجب ان يتصف بها اي مقياس تتمثل في تعرف طبيعة التوزيع الإعتدالي الذي يمكن التعرف عليه من خلال مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والانحراف المعياري ؛ وأنه كلما قلت درجة الانحراف المعياري وأقتربت من الصفر دل ذلك على وجود نوع من التجانس بين قيم درجات التوزيع (البياتي واثناسيوس ،١٩٧٧: ١٦٧) عليه تم إستخراج بعض المؤشرات الإحصائية للمقياس ، وجدول (٨) يبين ذلك .

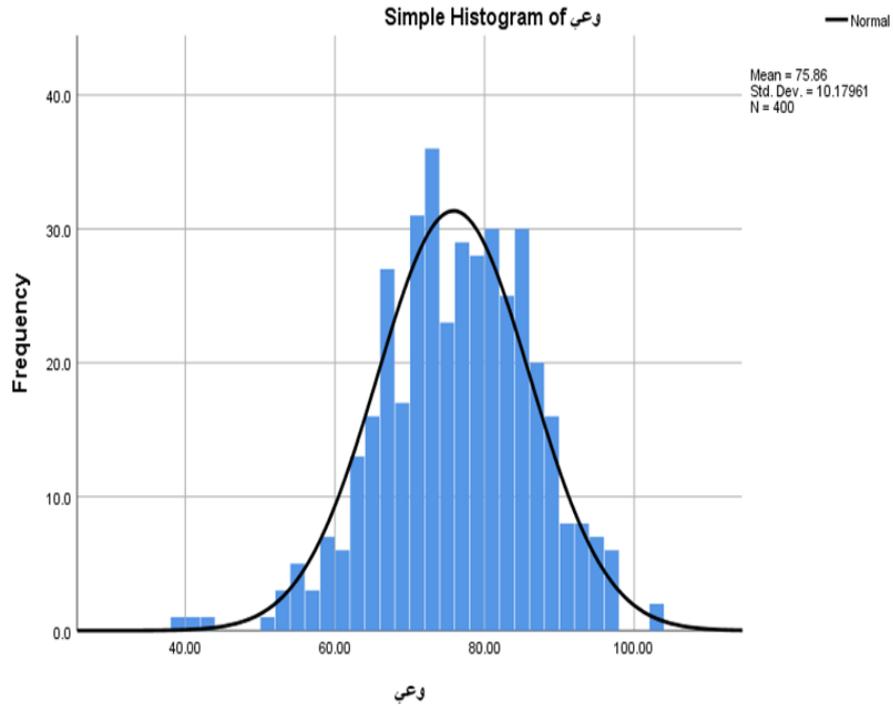
ووجد ان الدرجات وتكراراتها تقترب من التوزيع الاعتدالي مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (٣) يوضح ذلك.

جدول (٨)

المؤشرات الإحصائية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ

القيم	المؤشرات الإحصائية	ت
66.000	الوسط الفرضي	1
76.000	الوسيط	2
103.000	أعلى درجة	3
39.000	أدنى درجة	4
64.000	المدى	5
0.381	التفرطح	6
0.311 -	الالتواء	7
75.860	الوسط الحسابي	8

10.179	الإنحراف المعياري	9
103.612	التباين	10
76.00	المنوال	11



شكل (٣) توزيع درجات الطلبة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ

ثانياً . مقياس تفضيلات السيطرة المخية :

لتحقيق أهداف البحث ومن خلال سعي الباحثة تم الحصول على مقياس محلي لـ (كاظم، ٢٠١١) لقياس تفضيلات السيطرة المخية ، وهو مقياس يتسق مع نظرية هيرمان ، وفيما يأتي وصف للمقياس :

▪ وصف المقياس:

يتألف مقياس (كاظم، ٢٠١١) من (٥٦) فقرة ويواقع (١٤) فقرة لقياس كل تفضيل من تفضيلات السيطرة المخية الأربعة لدى طلبة المرحلة الإعدادية استناداً إلى نظرية هيرمان للسيطرة المخية تتم الإجابة عن فقرات وفق بديلين (نعم ، لا) وتمنح الأوزان (١ ، صفر) على التوالي ، وليس هناك فقرات عكسية ضمن أي تفضيل من التفضيلات .

عليه أرتأت الباحثة تبني هذا المقياس وذلك لبناءه في ضوء النظرية والتعريف النظري المُتبنيان في هذا البحث وقد عرف هيرمان تفضيلات السيطرة المخية على أنها : "ميل الفرد الى الاعتماد بشكل متنسق على أحد الانماط الأربعة (A,B,C,D) لنصفي المخ . بحيث يكون هذا النمط سائداً على بقية الانماط الاخرى في اثناء قيام الفرد بمعالجة المعلومات وحل المشكلات" (كاظم، ٢٠١١: ١٠) ، إضافة إلى ذلك قامت الباحثة ببعض الإجراءات المهمة للتأكد من صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله ، وهي:

١. إعداد تعليمات مقياس تفضيلات السيطرة المخية :

من أجل ضمان إجابة الطلبة على جميع فقرات المقياس بموضوعية ، تم إعداد تعليمات للمقياس تُبين كيفية الإجابة عليه روعيً في إعدادها ان تكون بلغة بسيطة ومفهومة وواضحة وانه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ماتعبر عن رأيهم ولا داعي لذكر الأسم وان الإجابة لا يطلع عليها احد سوى الباحثة وذلك ليطمئن الطالب على سرية إجابته ، مع تقديم مثال يوضح كيفية الإجابة (ملحق/٤).

٢. صلاحية فقرات المقياس :

عرض المقياس المكون من (٥٦) فقرة (ملحق /٤) على (١٥) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق /٥) ، وهم أنفسهم في المقياس الأول متضمناً الهدف من البحث والتعريف النظري المُتبني لإبداء آرائهم فيما يخص :

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله .
- ملائمة بدائل الإجابة .
- اجراء مايرونه مناسباً من (إعادة صياغة أو حذف أو إضافة) واعتماداً على آراء وملاحظات المحكمين وباعتماد نسبة (٨٠%) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم الابقاء على جميع الفقرات (٥٦) كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس مع تعديل أوزان بدائل الإجابة لتكون (١,٢) بدلاً من (١، صفر) كون المتغير المقاس تفضيلات لفصوص المخ وبالتالي لا يوجد هناك درجة (صفر) ، وجدول (٩) يُبين ذلك .

جدول(٩)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس تفضيلات السيطرة المخية

المعارضون		الموافقون		العدد	أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
صفر %	صفر %	100%			1-2-3-6-7-8-9-11-12-13-14-16-17-18-19-20-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56
2%	13.333%	86.666%	13	5	4-5-10-15-22

بهذا الإجراء بقي مقياس تفضيلات السيطرة المخية المُعد للتحليل الإحصائي مكوناً من (٥٦) فقرة (ملحق/٧).

٣. وضوح التعليمات والفقرات :

من أجل ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته طُبِقَ المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (٣٠) طالب وطالبة موزعين على وفق متغيري الجنس (جدول /٤) وهم أنفسهم في المقياس الأول وتمت الإجابة بحضور الباحثة بعد ان طلبت منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عنها وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، وتبين من هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديلها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (٢٣-٢٥) دقيقة .

٤. التحليل الإحصائي لمقياس تفضيلات السيطرة المخية :

يعد أسلوبا المجموعتين الطرفيتين (الإتساق الخارجي) وأسلوب إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجالها (الإتساق الداخلي) أسلوبين شائعين في عملية التحليل الإحصائي .

١. المجموعتان الطرفيتان (الإتساق الخارجي) :

لغرض حساب القوة التمييزية للفقرات تم تطبيق مقياس تفضيلات السيطرة المخية على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية ، وبعد تصحيح إجابات الطلبة و إستخراج

الدرجة الكلية لكل إستمارة تم ترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ، ثم اختيرت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وكانت (١٠٨) استمارة لتمثل المجموعة العليا والتي تراوحت درجاتها بين (٩٦ - ١١٠) ، وإختيار (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وكانت (١٠٨) استمارة ايضاً لتمثل المجموعة الدنيا وتراوحت درجاتها بين (٥٥-٨٧) وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكنين.

ولإيجاد القوة التمييزية لكل فقرة من الفقرات تم استعمال الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وظهر ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) وجدول (١٠) يبين ذلك .

جدول (١٠)

القوة التمييزية لفقرات مقياس تفضيلات السيطرة المخية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	1.990	0.096	1.833	0.374	4.232	دالة
2	1.777	0.417	1.527	0.554	3.742	دالة
3	1.898	0.303	1.666	0.473	4.275	دالة
4	1.787	0.411	1.435	0.498	5.661	دالة
5	1.925	0.263	1.611	0.489	5.885	دالة
6	1.842	0.365	1.481	0.501	6.041	دالة
7	1.787	0.411	1.527	0.519	4.064	دالة
8	1.787	0.411	1.537	0.500	4.008	دالة
9	1.759	0.429	1.537	0.519	3.427	دالة
10	1.787	0.411	1.490	0.502	4.743	دالة
11	1.833	0.374	1.527	0.501	5.073	دالة
12	1.861	0.347	1.555	0.499	5.221	دالة
13	1.833	0.374	1.564	0.498	4.478	دالة
14	1.833	0.374	1.537	0.500	4.923	دالة
15	1.935	0.247	1.509	0.502	7.906	دالة

دالة	8.134	0.501	1.527	0.211	1.953	16
دالة	7.976	0.502	1.490	0.263	1.925	17
دالة	6.256	0.496	1.574	0.277	1.916	18
دالة	6.744	0.502	1.490	0.326	1.879	19
دالة	7.292	0.502	1.500	0.291	1.907	20
دالة	8.784	0.500	1.463	0.247	1.935	21
دالة	5.051	0.528	1.601	0.303	1.898	22
دالة	7.379	0.501	1.481	0.303	1.898	23
دالة	3.243	0.493	1.592	0.427	1.796	24
دالة	4.375	0.495	1.583	0.365	1.842	25
دالة	6.389	0.517	1.555	0.277	1.916	26
دالة	8.393	0.520	1.500	0.211	1.953	27
دالة	5.783	0.496	1.574	0.303	1.898	28
دالة	6.605	0.495	1.583	0.247	1.935	29
دالة	7.544	0.502	1.500	0.277	1.916	30
دالة	7.470	0.501	1.518	0.263	1.925	31
دالة	6.744	0.502	1.490	0.329	1.879	32
دالة	5.651	0.518	1.546	0.326	1.879	33
دالة	5.729	0.502	1.500	0.365	1.842	34
دالة	3.059	0.487	1.620	0.397	1.805	35
دالة	5.259	0.501	1.481	0.397	1.805	36
دالة	4.423	0.493	1.592	0.356	1.851	37
دالة	5.414	0.515	1.574	0.315	1.888	38
دالة	2.795	0.508	1.611	0.411	1.787	39
دالة	5.987	0.502	1.509	0.347	1.861	40
دالة	3.763	0.512	1.592	0.382	1.824	41
دالة	6.045	0.501	1.518	0.337	1.870	42
دالة	4.743	0.502	1.490	0.411	1.787	43

دالة	5.768	0.537	1.481	0.365	1.842	44
دالة	3.746	0.489	1.611	0.374	1.833	45
دالة	5.319	0.500	1.537	0.356	1.851	46
دالة	2.954	0.519	1.537	0.445	1.731	47
دالة	4.658	0.501	1.518	0.397	1.805	48
دالة	5.334	0.502	1.500	0.382	1.824	49
دالة	6.150	0.520	1.490	0.347	1.861	50
دالة	5.553	0.520	1.490	0.374	1.833	51
دالة	2.481	0.535	1.444	0.506	1.620	52
دالة	3.575	0.498	1.564	0.411	1.787	53
دالة	4.968	0.499	1.444	0.429	1.659	54
دالة	5.915	0.500	1.453	0.390	1.814	55
دالة	5.675	0.501	1.467	0.390	1.814	56

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالها (الإتساق الداخلي):

من أكثر الأساليب استخداماً في تحليل فقرات المقاييس النفسية ، إذ يوفر هذا الأسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة و الدرجة الكلية لمجالها عليه قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمجالها باستعمال معامل إرتباط (بوينت بايسيريال) علماً أن الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (٤٠٠) استمارة ، وبهذا الإجراء تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) عند مقايستها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط (٠.٠٩٨) ، و جدول (١١) يُبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية لمجالها .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية لمجالها

D		C		B		A	
معامل الارتباط	الفقرة						
0.390	43	0.487	29	0.549	15	0.344	1

0.396	44	0.521	30	0.501	16	0.369	2
0.470	45	0.539	31	0.556	17	0.370	3
0.392	46	0.496	32	0.479	18	0.369	4
0.410	47	0.390	33	0.469	19	0.438	5
0.469	48	0.489	34	0.539	20	0.498	6
0.449	49	0.392	35	0.632	21	0.453	7
0.433	50	0.444	36	0.443	22	0.413	8
0.482	51	0.480	37	0.559	23	0.342	9
0.296	52	0.473	38	0.408	24	0.423	10
0.440	53	0.319	39	0.415	25	0.454	11
0.501	54	0.485	40	0.490	26	0.471	12
0.508	55	0.387	41	0.584	27	0.426	13
0.449	56	0.497	42	0.500	28	0.415	14

بقي مقياس تفضيلات السيطرة المخية مكوناً من (٥٦) فقرة بعد إجراء التحليل الإحصائي بالأسلوبين

المذكورين آنفاً.

8. مؤشرات صدق المقياس و ثباته:

١. الصدق **Validity:**

تحققت الباحثة من صدق مقياس تفضيلات السيطرة المخية عن طريق المؤشرات الآتية:

- الصدق الظاهري **Face Validity :**

تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس تفضيلات السيطرة المخية عن طريق عرضه على المحكمين

و الأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس و تعليماته (ملحق/٤).

- صدق البناء **Construct Validity :**

تحقق صدق البناء في المقياس الحالي عن طريق المؤشرات المتمثلة بأساليب تحليل الفقرات

(جدول ١٠، ١١) مؤشرات على هذا النوع من الصدق إذ أن المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء

هذين المؤشرين يمتلك صدقاً بنائياً .

٢. الثبات **Reliability :**

تم التحقق من ثبات المقياس الحالي بالطرائق الآتية :

- الاختبار - إعادة الاختبار: **Test-Retest**

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة جامعة القادسية بلغت (٤٠) طالباً وطالبة (جدول ٧) و بعد التطبيق الأول بأسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس على الطلبة أنفسهم ، و باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين ظهرت معاملات ثبات كل نمط من تفضيلات السيطرة المخية بهذه الطريقة كما مُبين في جدول (١٢) ، و عدت هذه القيم مؤشرات جيدة على إستقرار إجابات الطلبة على المقياس عبر الزمن .

- معادلة كيودر _ ريتشاردسون **Kuder –Richardson No** (٢٠) :

تستخدم هذه المعادلة في حالة إيجاد معامل ثبات مقاييس القدرات ، اذ تعد هذه الطريقة من افضل الطرائق في إيجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس ويشترط عند تطبيق المعادلة ان تكون طبيعة الإجابة من نوع الاجابة الثنائية (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٦٨) ، وقد اظهر تحليل بيانات عينة البحث المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة أن معاملات الثبات لتفضيلات السيطرة المخية جيدة ، و جدول (١٢) يُبين ذلك .

جدول (١٢)

معاملات ثبات مقياس تفضيلات السيطرة المخية بطريقتي إعادة الإختبار و كيودر _ ريتشاردسون

الطريقة		النمط
كيودر _ ريتشاردسون	إعادة الإختبار	
0.77	0.71	A
0.71	0.75	B
0.83	0.81	C
0.78	0.73	D

٩. المقياس بصورته النهائية :

مقياس تفضيلات السيطرة المخية بصورته النهائية بعد إستخراج خصائص القياس النفسي له مكون من (٥٦) فقرة موزعة على مجالات (ملحق/٩) ، و جدول (١٣) يوضح أعلى درجة محتملة للطلبة و أدنى درجة لهم ، و الوسط الفرضي لكل نمط .

جدول (١٣)

حساب الدرجة الكلية لمجالات مقياس تفضيلات السيطرة المخية

النمط	عدد الفقرات	أعلى درجة	الوسط الفرضي	أدنى درجة
-------	-------------	-----------	--------------	-----------

14	21	28	14	A
14	21	28	14	B
14	21	28	14	C
14	21	28	14	D

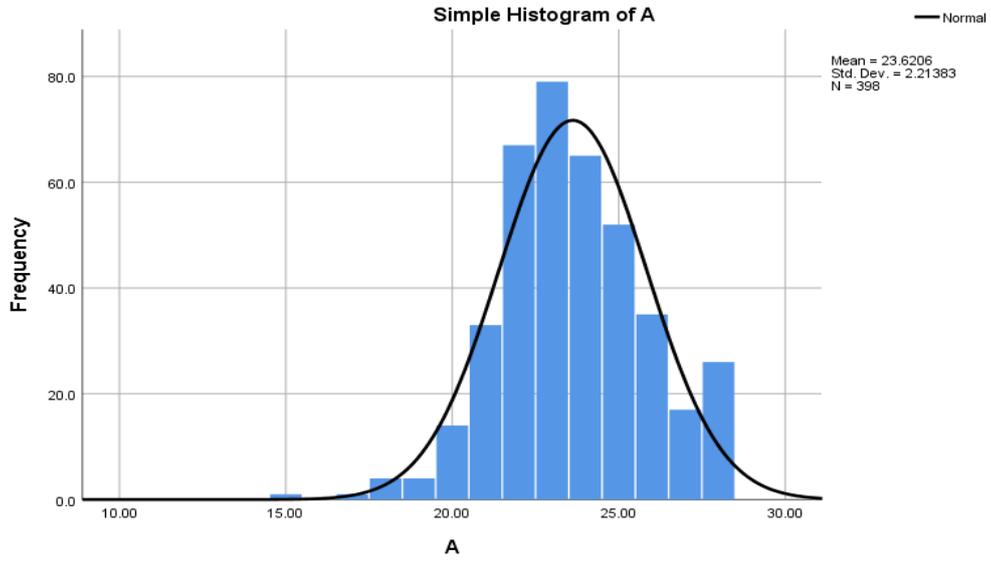
١٠. المؤشرات الإحصائية لمقياس تفضيلات السيطرة المخية :

قامت الباحثة بحساب المؤشرات الإحصائية لمقياس تفضيلات السيطرة المخية ، و جدول (١٤) يُبين ذلك و وجد ان درجات طلبة الجامعة و تكراراتها تقترب من التوزيع الإعتدالي مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس و الاشكال (٤,٥,٦,٧) توضح ذلك.

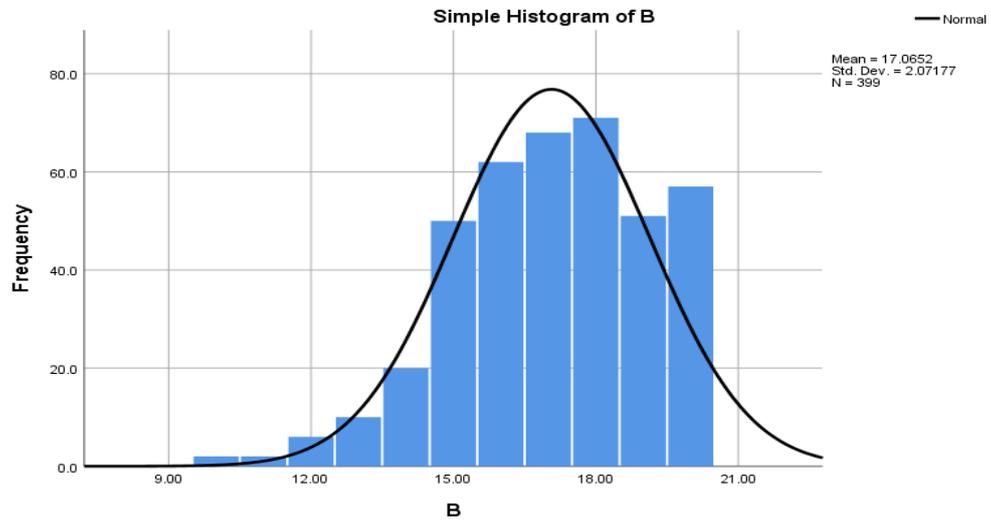
جدول (١٤)

المؤشرات الإحصائية لمقياس تفضيلات السيطرة المخية

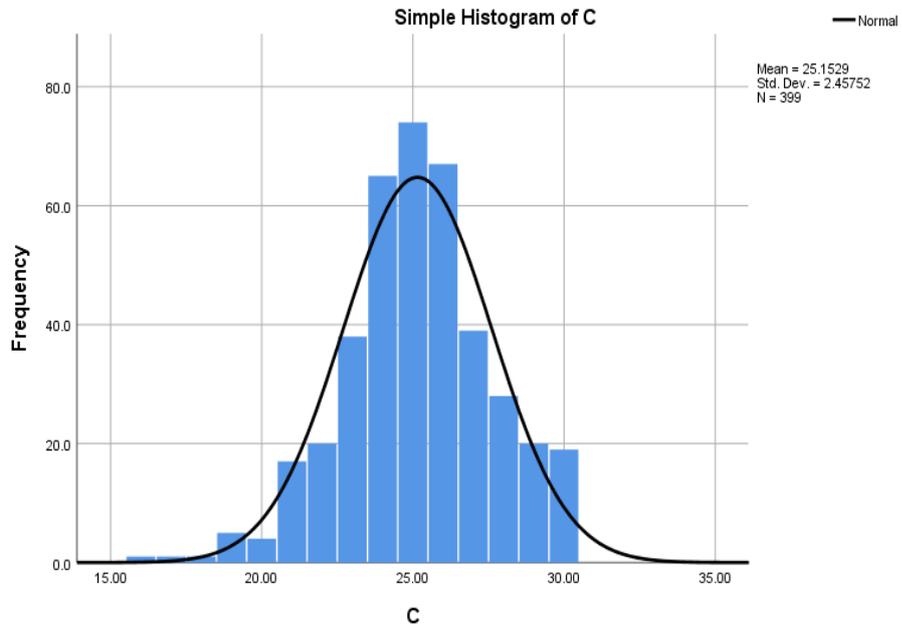
ت	النمط المؤشر	A	B	C	D
1	الوسط الفرضي	21.00	21.00	21.00	21.00
2	الوسيط	23.00	17.00	25.00	23.00
3	أعلى درجة	28.00	20.00	30.00	28.00
4	أدنى درجة	15.00	10.00	16.00	15.00
5	المدى	13.00	10.00	14.00	13.00
6	التفرطح	0.255	0.040	0.418	0.110
7	الالتواء	0.034-	0.519	0.251	0.185-
8	الوسط الحسابي	23.620	17.065	25.152	23.330
9	الإنحراف المعياري	2.213	2.071	2.457	2.360
10	التباين	4.897	4.289	6.036	5.569
11	المنوال				



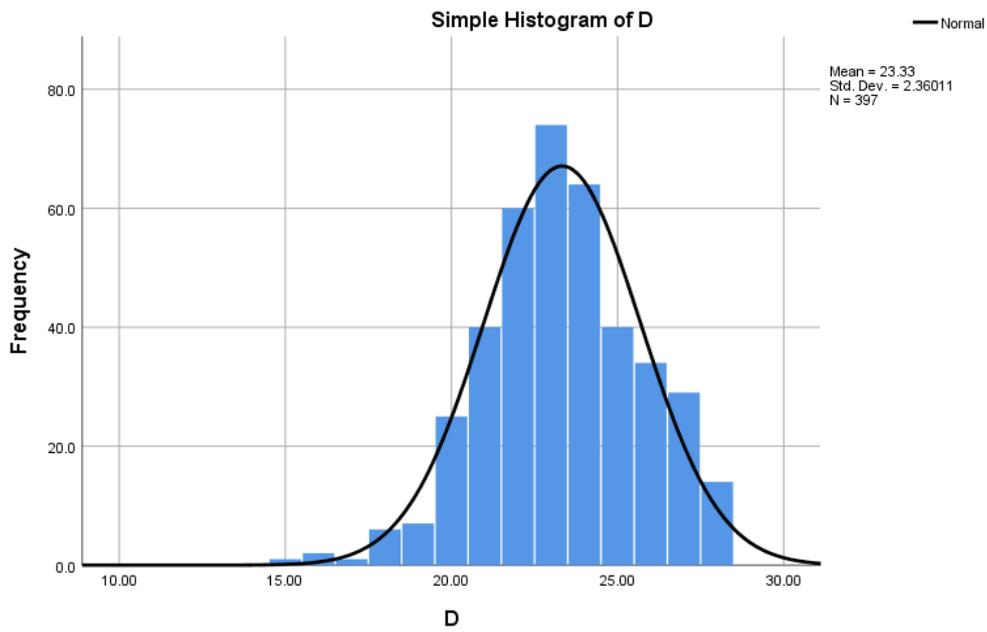
شكل (٤) توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط **A**



شكل (٥) توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط **B**



شكل (٦) توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط C



شكل (٧) توزيع درجات الطلبة على مقياس النمط D

▪ التطبيق النهائي :

بعد إنتهاء الباحثة من إجراءات مقياسي البحث و إستخراج خصائص القياس النفسي لهما من صدق و ثبات و قدرة على التمييز ، قامت بتطبيق المقياسين بصورتها النهائية (ملحق / ٨ ، ٩) على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية للمدة من / / ٢٠٢٢ إلى / / ٢٠٢٢ .

▪ الوسائل الإحصائية:

لتحقيق أهداف البحث استعانت الباحثة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في معالجة البيانات احصائياً عن طريق الحاسبة الالكترونية وباستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث .
- معامل ارتباط بيرسون، لتحقيق الآتي:
 - أ . إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية ، والمجال .
 - ب. إستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي البحث .
 - ج. إيجاد العلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث .
- معامل ارتباط بوينت باسيريال لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمجالها في مقياس تفضيلات السيطرة المخية .
- معادلة الفا-كرونباخ للاتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency) لاستخراج الثبات لمقياس وعي الإنتباه اليقظ .
- معادلة كيودر ريشاردسون (٢٠) Kuder –Richardson No للاتساق الداخلي لإستخراج الثبات لمقياس تفضيلات السيطرة المخية .
- الإختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات الطلبة على مقياسي البحث .
- تحليل التباين التثائي لإســــــــــــتخراج الفروق بين الطلبة على مقياسي البحث وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .
- معادلة الاختبار التائي لدلالة معامل الإرتباط لاستخراج القيمة التائية لدلالة معامل الإرتباط بين متغيري البحث .
- تحليل الانحدار المتعدد(Multiple Regression Coefficient) لتحليل البيانات النهائية ومعرفة المتغيرات المحددة في البحث ذات الإسهام في وعي الإنتباه اليقظ .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
ثانياً. التوصيات
ثالثاً. المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد تحليل إجابات طلبة الجامعة على وفق أهداف البحث ، ثم تفسيرها في ضوء الإطار النظري المُتبنى ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة ، وتقديم عدد من التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :-

- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:

الهدف الاول: تعرف وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة .

أظهرت المعالجات الإحصائية إلى أن الوسط الحسابي لدرجات طلبة الجامعة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ بلغ (٧٥.٨٦٠) و بانحراف معياري قدره (١٠.١٧٩) فيما بلغ الوسط الفرضي^٣ (٦٦) وعند مقايسة الوسط الحسابي لعينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس ، واختبار الفرق بينهما باستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة (١٩.٣٧٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و بدرجة حرية (٣٩٩) ، مما يُشير إلى ان طلبة الجامعة لديهم وعي إنتباه يقظ ، و جدول (١٥) يُبين ذلك.

جدول (١٥)

دلالة الفرق بين الوسطين الحسابي و الفرضي على مقياس وعي الإنتباه اليقظ

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	75.860	10.179	66	399	19.372	1.96	0.05

قد تعود هذه النتيجة على وفق النظرية المُتبناة في ان مفهوم وعي الإنتباه اليقظ إلى أنه يتشكل منذ الطفولة كما يكون للتعلم الاجتماعي و الأكاديمي دور مهم في تنميته وتطويره وعليه ترى الباحثة ان طلبة الجامعة قد أكتسبوا هذا النوع من الإنتباه من أجل تجنب الفشل الدراسي ومن جانب آخر وعيهم بالدور الذي يمارسه كمعزز للمرونة العقلية وبالتالي إكتساب الطلبة لخبرات جديدة تزيد من إمكانياتهم في مواجهة المواقف الجيدة ومن ناحية أخرى نقل ما تعلموه من خبرات إلى حياتهم العملية .

الهدف الثاني: دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس (ذكور، إناث) و التخصص الدراسي(علمي،إنساني) .

تم اختيار الفرضية الصفرية الآتية: ليست هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(٠.٠٥) لدى طلبة الجامعة في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

لغرض تعرف دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي أستعملت الباحثة تحليل التباين التائي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و جدول (١٦) يُبين ذلك.

^٣ الوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل/عددها × عدد الفقرات.

جدول (١٦)

دلالة الفروق في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي

مستوى الدلالة S-g	القيمة الجدولية	القيمة الفائنية F	متوسط المربعات M-S	درجة الحرية D-F	مجموعة المربعات S-S	مصدر التباين
0.05	3.84	0.595	60.528	1	60.528	الجنس
		10.387	1055.988	1	1055.988	التخصص
		0.244	24.816	1	24.816	تفاعل (الجنس x التخصص)
		101.662		396	40258.156	الخطأ
		400			2343242.000	الكلي

تبين النتائج في جدول (١٦) ما يأتي:

أ- الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) :

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس وعي الإنتباه اليقظ لا يرقى الى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائنية المحسوبة البالغة (٠.٥٩٥) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور (٧٦.٠١١) بإنحراف معياري (١٠.٦٢٦) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (٧٥.٧٤١) بإنحراف معياري (٩.٨٣٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الطلبة من الذكور والإناث يعيشون ضمن مناخ أكاديمي متشابه وبالتالي ان هذا التشابه يجعلهم متساون في بالنظر إلى ضرورة الوعي بالإنتباه لأهميته في تحسين الاداء المعرفي والوعي الإنفعالي وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية لديهم .

ب- الفرق على وفق التخصص الدراسي:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس وعي الإنتباه اليقظ يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، ولصالح التخصص العلمي عندما نقارن القيمة الفائنية المحسوبة البالغة (١٠.٣٨٧) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يُشير إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي (٧٧.٢٦٣) بإنحراف معياري (٩.٧١٦) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (74.073) بإنحراف

معياري (١٠٠٤٩٩) وترى الباحثة ان مثل هذه النتيجة يمكن ان تعود إلى طبيعة المواد الدراسية وطرائق التدريس في التخصصات العلمية التي تتطلب الإلتباه والدقة والاستدلال .
ج-تفاعل الجنس والتخصص الدراسي:

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن الفائية المحسوبة البالغة (٠.٢٤٤) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بوعي الإلتباه اليقظ .

الهدف الثالث: تعرف تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة .

للتعرف على تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة استعملت الباحثة الإختبار التائي لعينة واحدة بعد إستخراج الوسط الحسابي و الوسط الفرضي و الإنحراف المعياري و القيمة التائية المحسوبة وإختبارها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) لكل نمط من تفضيلات السيطرة المخية الأربع ، و جدول (١٧) يُبين ذلك .

جدول (١٧)

الإختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي

لدرجات عينة البحث على مقياس تفضيلات السيطرة المخية

الوزن النسبي	مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الإنحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	النمط
26.489	دالة	1.96	23.616	2.213	21.00	23.620	A
19.138	دالة		37.938-	2.071	21.00	17.065	B
28.207	دالة		33.755	2.457	21.00	25.152	C
26.164	دالة		19.670	2.360	21.00	23.330	D

يتبين من جدول (١٧) أعلاه النتائج الآتية :

- ان التفضيل المخي (C) لدى طلبة الجامعة يمثل أعلى تفضيل للسيطرة المخية ، وتعد هذه النتيجة نتيجة منطقية على وفق المرحلة الدراسية التي هم فيها التي تطلب التركيز على مهارات الإنتباه والقدرة على التفاعل الاجتماعي وأقتراح الأفكار الجديدة ومعالجة المعلومات المستندة إلى قوانين المنطق وهذه هي الخصائص الرئيسة للأفراد الذين يتميزون بهذا التفضيل المخي الذي أطلق عليه هيرمان (العقلية المشاعرية) ، وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة نوفل وأبو عواد (٢٠٠٧) ، فيما أختلفت ونتائج دراسة كاظم (٢٠١١) ونتائج دراسة البياتي (٢٠١٤).

- جاء تفضيلي السيطرة المخية (D,A) بالمرتبتين الثانية والثالثة على التوالي وتعد هذه النتيجة منطقية أيضاً كون هذين التفضيلين يتميز الأفراد فيهما بحب العمل الجماعي والتفكير المنطقي .

- ليس هناك دلالة إحصائية على ان طلبة الجامعة لديهم تفضيل (B) - بمعنى - ان الطلبة لا تغلب عليهم أساليب الترتيب وإدارة الوقت ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق الطريقة التي يتم بها اكتساب مثل هذه الخصائص والمتمثلة بعملية التنشئة الأسرية ، ولا بد من الإشارة هنا ان ما أظهرته هذه النتيجة لا يعني ان أي فرد عندما يكون لديه تفضيل أعلى من التفضيلات الأخرى أنه لا يستخدم بقية التفضيلات بل هو يستخدم التفضيلات جميعها بنسب متفاوتة (الطريحي وكاظم ،٢٠١٣:١٢٩).

- الهدف الرابع: دلالة الفروق الإحصائية في تفضيلات السيطرة المخية على وفق متغيري الجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (علمي، إنساني).

- تم اختبار الفرضية الصفرية الآتية: ليست هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لدى طلبة الجامعة في تفضيلات السيطرة المخية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي.

- لغرض تعرف دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس تفضيلات السيطرة المخية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي أستعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجداول (١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) تُبين ذلك.

- جدول (١٨)

- دلالة الفروق في النمط (A) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مستوى الدلالة S-g	القيمة الجدولية	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M-S	درجة الحرية D-F	مجموعة المربعات S-S	مصدر التباين
0.05	3.84	0.040	0.192	1	0.192	الجنس
		7.844	37.951	1	37.951	التخصص
		0.270	1.304	1	1.304	تفاعل (الجنس x التخصص)
		4.838		396	1906.199	الخطأ
		400		224003.000		الكلي

- تبين النتائج في جدول (١٨) ما يأتي:

- أ- الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) :

- أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس نمط ((A لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٠.٠٤٠) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور (٢٣.٦٤٩) بإنحراف معياري (٢.١٩٥) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (٢٣.٥٩٨) بإنحراف معياري (٢.٢٣٢) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تشابه البيئة الأكاديمية لكل من الذكور والإناث التي جعلت منهم متقاربون بالقدرات العقلية التحليلية المنطقية من حيث تحليل الوقائع والحوادث والبحث عن الغموض .

- ب- الفرق على وفق التخصص الدراسي:

- أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس النمط (A) يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، ولصالح التخصص العلمي عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٧.٨٤٤) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يُشير إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي ((23.971) بإنحراف معياري (٢.٢٢٨) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (٢٣.٣٤٨) بإنحراف معياري (٢.١٦٨) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المواد الدراسية

لطلبة التخصصات العلمية التي تتطلب قدرات على التحليل وحل المعادلات الرياضية ، وتتفق هذه النتيجة و نتائج دراسة البياتي(٢٠١٤) .

- ج-تفاعل الجنس والتخصص الدراسي:
- أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن الفائية المحسوبة البالغة(٠.٢٧٠) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بنمط . A))

- جدول (١٩)

- دلالة الفروق في النمط ((B) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مستوى الدلالة S-g	القيمة الجدولية	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M-S	درجة الحرية D-F	مجموعة المربعات S-S	مصدر التباين
0.05	3.84	2.814	12.066	1	12.066	الجنس
0.05	3.84	2.814	12.066	1	12.066	الجنس
		0.231	0.992	1	0.992	التخصص
		0.020	0.085	1	0.085	تفاعل (الجنس x التخصص)
		4.288		396	1693.740	الخطأ
400		117905.000		الكلية		

تبين النتائج في جدول(١٩) ما يأتي:

أ-الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) :

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس النمط ((B) لا يرقى الى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة(٢.٨١٤) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور(١٦.٨٥٧)

بانحراف معياري (٢٠٠٨٠) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (١٧.٢٢٧) بانحراف معياري (٢٠٠٥٤) ويمكن تفسير هذه النتيجة مع الإشارة إلى ان هذا التفضيل لم يكن دالاً عند الطلبة في ضوء تشابه البيئة الاجتماعية لكل من الذكور والإناث والمتمثلة بكثرة الاعمال الروتينية والملل .

ب- الفرق على وفق التخصص الدراسي:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس النمط (B) لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٠.٢٣١) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يُشير إلى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي ((16.977) بانحراف معياري (٢.٢٢٣) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (١٧.١٣٣) بانحراف معياري (١.٩٤٧) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تشابه البيئة الأكاديمية وطرائق التدريس والأنشطة التعليمية التي تقتدر إلى الكثير من عوامل التشويق .

ج- تفاعل الجنس والتخصص الدراسي:

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٠.٠٢٠) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بالنمط . (B)

جدول (٢٠)

دلالة الفروق في النمط ((C) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموعة المربعات S-S	درجة الحرية D-F	متوسط المربعات M-S	القيمة الفائية F	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة S-g
الجنس	13.355	1	13.355	2.216	3.84	0.05
التخصص	13.556	1	13.556	2.250		
تفاعل (الجنس x التخصص)	0.315	1	0.315	0.052		

		6.026	396	2380.176	الخطأ
		400		254838.000	الكلي

تبين النتائج في جدول (٢٠) ما يأتي:

أ- الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) :

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس النمط (C) لا يرقى الى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٢.٢١٦) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور (٢٤.٩٧٧) بإنحراف معياري (٢.٥٠٥) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (٢٥.٢٩٠) بإنحراف معياري (٢.٤١٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق ما جاء به هيرمان في ان الإنسان يولد ولديه حاجة للتكيف مع بيئته الاجتماعية وبهذا يكتسب الكثير من السمات المعرفية والشخصية التي تمكنه من ذلك ، وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة البياتي (٢٠١٤) .

ب- الفرق على وفق التخصص الدراسي:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس النمط ((C) لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٢.٢٥٠) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يُشير إلى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي ((25.329) بإنحراف معياري (٢.٤٣١) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (٢٥.٠١٣) بإنحراف معياري (٢.٤٧٤) ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق النظرية المُتبناة في ان الطلبة من كلا التخصصين العلمي والإنساني يرتبطون فيما بينهم بعلاقات اجتماعية تسودها العاطفة الإيجابية تجاه بعضهم البعض.

ج- تفاعل الجنس والتخصص الدراسي:

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن الفائية المحسوبة البالغة (٠.٠٥٢) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بالنمط . (C)

جدول (٢١)

دلالة الفروق في النمط ((D) على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مستوى الدلالة S-g	القيمة الجدولية	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M-S	درجة الحرية D-F	مجموعة المربعات S-S	مصدر التباين
0.05	3.84	2.731	15.151	1	15.151	الجنس
		2.549	14.143	1	14.143	التخصص
		0.012	0.064	1	0.064	تفاعل (الجنس x التخصص)
			5.548	396	2180.351	الخطأ
			400		218288.000	الكلي

تبين النتائج في جدول (٢١) ما يأتي:

أ- الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) :

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس النمط (D) لا يرقى الى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٢.٧٣١) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور (٢٣.١٣٨) بإنحراف معياري (٢.٣١٦) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (٢٣.٤٧٧) بإنحراف معياري (٢.٣٨٨) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان طلبة الجامعة في مرحلة من الذكور والإناث عمرية تجعلهم على درجة من الوعي بضرورة التركيز والتروي واستكشاف الاحتمالات الممكنة اثناء التعامل مع الاخرين .

ب- الفرق على وفق التخصص الدراسي:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس النمط ((D لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (٢.٥٤٩) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يُشير إلى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي ((23.511) بإنحراف معياري (٢.٢٨٧) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (٢٣.١٨٨) بإنحراف معياري (٢.٤١٠) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء متطلبات التعليم الجامعي المتمثلة بعدم التقيد في طرائق محددة في التعليم وبالتالي ينعكس على

تفضيل طلبة الجامعة في كلا التخصصين العلمي والإنساني الأنشطة التعليمية غير المقيدة والمتمثلة بالعصف الذهني ودمج المفاهيم والصور التوضيحية وغير ذلك .

ج-تفاعل الجنس والتخصص الدراسي:

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن الفائية المحسوبة البالغة (0.012) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بالنمط . (D) ٥ . تعرف العلاقة الارتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ و تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة : لقد تم إختبار الفرضية الصفرية الآتية : لا توجد علاقة إرتباطية بين وعي الإنتباه اليقظ و تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة .

من أجل تعرف العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث لدى طلبة الجامعة استعملت الباحثة معامل إرتباط بيرسون ومقايسة قيمته بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الإرتباط البالغة (0.089) ، فضلاً عن الإختبار التائي لدلالة معامل إرتباط بيرسون ، وجدول (٢٢) يبين معاملات الإرتباط ودلالاتها الإحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398).

جدول (٢٢) معاملات الإرتباط والقيم التائية المحسوبة و الجدولية للعلاقة الارتباطية

بين وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية

المتغيرات	معامل الإرتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
وعي الإنتباه اليقظ - A	0.141	2.841	1.96	دالة
وعي الإنتباه اليقظ - B	0.010	0.200	1.96	غير دالة
وعي الإنتباه اليقظ - C	0.215	4.392	1.96	دالة
وعي الإنتباه اليقظ - D	0.029	0.579	1.96	غير دالة

يتبين من جدول (٢٢) أعلاه النتائج الآتية :

وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين وعي الإنتباه اليقظ وكل تفضيلي السيطرة المخية (A,C)؛ إضافة إلى أنه ليس هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين وعي الإنتباه اليقظ وكل من تفضيلي السيطرة المخية (B,D)، وترى الباحثة ان هذه النتيجة نتيجة منطقية في ضوء خصائص

الطلبة ذي وعي الإنتباه اليقظ والطلبة ذو كل تفضيل من تفضيلات السيطرة المخية حيث يتصف الطلبة ذو التفضيل (A) بالأهتمام بالحصول على الحقائق وأستخدام التحليل والمنطق وكذلك يتصف الطلبة من أصحاب التفضيل (C) بالتنظيم والجدية في التعامل مع الخبرات الجيدة وأستيعابها والتوافق معها وهذا ما يتطلبه وعي الإنتباه اليقظ .

في حين يتصف الطلبة من ذوي تفضيلي السيطرة المخية (B,D) الأهتمام بالتفاصيل الغير ضرورية والروتين وسرعة الملل والإندفاعية والإعتماد على التخمين وهذا ما لا يتفق وخصائص وعي الإنتباه اليقظ .

الهدف السادس : مدى إسهام تفضيلات السيطرة المخية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة. تم اختيار الفرضية الصفرية الآتية: ليس هناك إسهام نسبي لتفضيلات السيطرة المخية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم أستعمال معادلة خط الإنحدار المتعدد لتعرف الإسهام النسبي لتأثير المتغيرات المستقلة وللتنبؤ بالمتغير التابع من خلال تعرف نسبة مساهمة كل نمط من تفضيلات السيطرة المخية (المتغيرات المستقلة) في وعي الإنتباه اليقظ (المتغير التابع) من خلال ما يأتي :

- تعرف العلاقة الإرتباطية بين درجات وعي الإنتباه اليقظ وتفضيلات السيطرة المخية لطلبة الجامعة ، وباستعمال معامل الإرتباط المتعدد بلغت قيمته (0.338) . وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الإرتباط (7.165) وهذا يعني وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة احصائياً بين متغيرات البحث .

- لغرض التنبؤ بمستوى وعي الإنتباه اليقظ بدلالة متغير تفضيلات السيطرة المخية تم استخراج تحليل الإنحدار المتعدد ((Multiple Regression Coefficient) ، وجدول (23) يُبين ذلك.

جدول (23)

الإختبار الفائي لتحليل الإنحدار المتعدد

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
الإنحدار	4692.490	4	1173.122	12.643	دالة
المتبقي	36466.377	395	92.790		
الكلي	41158.867	399			

من جدول (23) السابق تبين إن القيمة الفائية المحسوبة (12.643) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.2) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني بوجود منبئ منفرد من منبئات تفضيلات السيطرة المخية في وعي الإنتباه اليقظ .

- أما في ما يتعلق بنسبة مساهمة تفضيلات السيطرة المخية في التنبؤ بالمتغير التابع (وعى الإنتباه اليقظ) ، تم إستخراج معامل الإرتباط المتعدد ومعامل التحديد ومربعه ، وجدول (24) يُبين ذلك .

جدول (24)

معامل الإرتباط المتعدد ومعامل التحديد ومربع معامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير

العينة	معامل الإرتباط المتعدد	معامل التحديد	مربع معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
--------	------------------------	---------------	--------------------	------------------------

9.632	0.105	0.114	0.338	400
-------	-------	-------	-------	-----

يتبين من جدول (٢٤) السابق ان المتغيرات المستقلة تسهم مساهمة ذات دلالة إحصائية في المتغير التابع اذ ان مربع معامل التحديد بلغ (٠.١٠٥) ، وهذا يعني ان نسبة (١٠.٥%) من تباين درجات الطلبة في وعي الإنتباه اليقظ يمكن تفسيره بمعلومية تفضيلات السيطرة المخية ويسمى هذا التباين بالتباين المشترك بين المتغيرات ، وماتبقى من هذه النسبة يرجع إلى عوامل أخرى غير العوامل المحددة في هذا البحث .

- أما لتعرف الإسهام النسبي لكل نمط من تفضيلات السيطرة المخية (المتغيرات المستقلة) فهذا تعكسه معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة درجات خام (b) وما يقابلها من قيم معيارية تعكسه قيم (Beta) ، اذ اختيرت المتغيرات بحسب دلالتها (إسهامها) واحداً واحداً . وجدول (٢٥) يُبين ذلك .

جدول(٢٥)
خلاصة الانحدار المتعدد

المتغيرات	معاملات اللامعيارية		معامل بيتا المعياري Beta	القيمة التائية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
	بيتا b	الخطأ المعياري			
الحد الثابت	60.179	2.596	-	23.183	دالة
A	0.583	0.247	0.141	2.364	دالة
C	0.837	0.244	0.215	3.435	دالة

يتضح من جدول (٢٥) اعلاه ان النمط (C) قد حظي بإسهام أعلى اذ كان وزنه المعياري (٠.٢١٥) وهو اكبر من الوزن المعياري لإسهام النمط (A) الذي كان وزنه المعياري (٠.١٤١) قياس وتدعم هذه النتيجة العلاقة الارتباطية التي توصلت اليها الباحثة في الهدف الخامس وتفسيرها .

التوصيات:

- في ضوء ما توصل اليه البحث من نائج توصي الباحثة بالآتي :
١. الاهتمام بالدروس التطبيقية (العملية) فضلاً عن الدروس النظرية التي من شأنها ان تزيد من قدرة الطلبة في وعي الإنتباه اليقظ .
 ٢. تضمين المقررات الدراسية على وفق تفضيلات السيطرة المخية بصورة علمية من المختصين في هذا المجال دون التركيز على تفضيل واحد .
 ٣. إيلاء الاهتمام بالسفرات العلمية من أجل زيادة إطلاع الطلبة على ما موجود في البيئات الفيزيائية والاجتماعية ومطالبة الطلبة بكتابة تقارير عما لاحظوه .

٤. إعداد برامج خاصة للطلبة الذين يميلون اعتماد تفضيل معين دون التفضيلات الأخرى لأهمية كل تفضيل من تفضيلات السيطرة المهمة في حياة الطلبة بصورة عامة وحياتهم الأكاديمية بصورة خاصة .

▪ المقترحات:

تقترح الباحثة إجراء البحوث التي أستقرأتها خلال إنجاز بحثها :

١. علاقة وعي الإنتباه اليقظ بعادات العقل لدى الطلبة في مراحل دراسية مختلفة .
٢. دراسة مقارنة في العجز المتعلم على وفق تفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة المدارس الثانوية المسائية .
٣. إجراء بحث مماثل للبحث الحالي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعة .
٤. علاقة وعي الإنتباه اليقظ بمتغيرات أخرى مثل (أسلوب حل المشكلات ، الأسلوب المعرفي الفرسي - الحرفي) .

الملاحق

Day-to-Day Experiences

Instructions: Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what *really reflects* your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	1	2	3	4	5	6
I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	1	2	3	4	5	6
I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	1	2	3	4	5	6
I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	1	2	3	4	5	6
I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	1	2	3	4	5	6
I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	1	2	3	4	5	6
It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I rush through activities without being really attentive to them.	1	2	3	4	5	6
I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.	1	2	3	4	5	6
I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	1	2	3	4	5	6

1

ملحق (٣)

مقياس وعي الإنتباه اليقظ (بصورته الأولى)



(استبانة آراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس وعي الإنتباه اليقظ)

الأستاذ الفاضل الدكتورالمحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (وعي الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة).

لتحقيق أهداف البحث تطلب توافر مقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ Mindful Attention Awareness لدى طلبة الجامعة ، وبعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدبيات والدراسات السابقة ارتأت إعداد مقياس في ضوء (Brown & Ryan,2003) الذان قاما ببناءه وفق نظرية (تقرير المصير) ، وعرفا وعي الإنتباه اليقظ على انه : (حالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لما يخبره أنياً ، وقدرته على ملاحظة ووصف وتقبل ماتحملة هذه الخبرات من معنى ، دون التقيد بالأحكام المسبقة عليها) (Brown ,et al,2007:212).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ، ومكانة علمية يسر الباحثة ان تكونوا أحد الاعضاء المحكمين للإفادة من آرائكم القيمة بشأن:

- صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله .
- إجراء ماترونه مناسباً (تعديل ، أو حذف ، أو اضافة) .
- بدائل الإجابة وهي: (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً).

مع وافر الشكر والإمتنان

طالب الماجستير
نجلاء ناصر زاير

المشرف
أ.م.د أحمد عبد الكاظم جوني

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	من الصعب عليّ أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به . ع			
2	عندما أنشغل بالتفكير بموضوع ما تسقط الأشياء التي امسك بها . ع			

3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر . ع
4	أمشي بسرعة للوصول إلى ما أذهب إليه دون الإنتباه إلى ما حولي. ع
5	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي كبير بما أفعله . ع
6	أحدد نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني . ع
7	أجد نفسي متسرعاً في إنجاز واجباتي الدراسية دون الإنتباه لتفاصيلها . ع
8	حتى مع الحديث والانصات لشخص ما ، أستطيع القيام بشيء آخر بنفس الوقت .
9	أستطيع إدراك الموقف الذي اتواجد فيه فيما إذا كان صحيحاً أم خاطئاً .
10	الاحظ نفسي فيما اذا كنت متوتراً أو مسترخياً .
11	أجد الكلمات المناسبة لتمييز روائح الطعام المختلفة .
12	أنا واع ومدركاً للتغيرات التي تحدث في جسمي (زيادة التنفس مثلاً).
13	أواصل عملي بنشاط رغم ما يواجهني من صعوبات .
14	أفكر بطريقة لاعقلانية عندما اكون منفِعلاً .
15	ادرك سبب تحولي في بعض المواقف من السعادة الى الحزن.
16	أقول لنفسي انني لا يجب ان اشعر بما اشعر به الآن .
17	ألاحظ ما ينوي زملائي القيام به . ع
18	اميل إلى إصدار احكام حول مدى جدارة تجاربي أو عدم قيمتها .
19	اتامل مشاعري بدقة وعناية حتى لا اخطأ .
20	أركز بالانفتاح على تجاربي وأعيشها أكثر من التحكم فيها أو تغييرها. ع
21	عندما أقرأ واجباتي اركز كل انتباهي على ما أقرأه دون الانشغال بأشياء أخرى. ع
22	عندما استحم ، إدرك جريان الماء على جسمي .
23	افضل طريقة للتعامل مع مشاعري ان اعيشها للنهاية .
24	احساسني بالأشياء أمر مهم لي .

ملحق (٤)

مقياس تفضيلات السيطرة المخية (بصورته الأولى)



جامعة القادسية

(استبانة آراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس السيطرة المخية)

الأستاذ الفاضل الدكتورالمحترم
تحية طيبة ...

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (وعي الإنتباه اليقظ وعلاقته بتفضيلات السيطرة المخية لدى طلبة الجامعة).

لتحقيق أهداف البحث تطلب توافر مقياس لقياس السيطرة المخية The cerebral control لدى طلبة الجامعة ، وبعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدبيات والدراسات السابقة ارتأت الباحثة تبني وتكييف مقياس (كاظم ، ٢٠١١) الذي قام ببناءه وفق نظرية السيطرة المخية (ل Herrmann,1996). ويعرف صاحب المقياس السيطرة المخية على انها : (ميل الفرد إلى الاعتماد بشكل متنسق على احد الأنماط الأربعة (A , B ,C , D) لنصفي المخ ، بحيث يكون هذا النمط سائداً على بقية الأنماط الأخرى في أثناء قيام الفرد بمعالجة المعلومات وحل المشكلات) (كاظم ، ٢٠١١:١٠).
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ، ومكانة علمية يسر الباحثة ان تكونوا أحد الاعضاء المحكمين للإفادة من آرائكم القيمة بشأن:

- صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله .
- إجراء ماترونه مناسباً (تعديل ، أو حذف ، أو اضافة) .
- بدائل الإجابة وهي: (نعم ، لا) .

مع وافر الشكر والإمتنان

طالب الماجستير

نجلاء ناصر زاير

المشرف

أ.م.د أحمد عبد الكاظم جوني

أولاً. نمط السيطرة المخية (A): يختص النمط العلوي الأيسر (A) من المخ (بالتحليل ، والحقائق ، والبيانات ، والأرقام ، والتركيز ، والجدوى ، والتقييم ، والنتائج) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	احرص على معرفة الحقائق بدقة عالية			
2	لي القدرة على إدراك الأرقام وتصورها وتطويعها لما ارغب			
3	استطيع ان اجد الحل المناسب للمشكلة من خلال تحديد سبب حدوثها			

4	عدم صرف أي شيء من مالي إلا بعد تحليل ودراسة متأنية لمدى أهمية الأمر لي
5	استطيع السير بوضوح إلى هدفي الذي أقرره
6	لي القدرة على التفكير والاستنتاج بعيداً عن العاطفة والمشاعر
7	لدي قدرة عالية على استنتاج الآثار المنطقية للأحداث
8	أمتلك معرفه مميزة بالمواضيع العلمية والتقنية
9	أعتقد أن العمل أهم بكثير من المشاعر الإنسانية
10	يفضل الآخرون أن أتولى زمام القيادة
11	يصفني الناس بأنني حازم (أو) عقلائي
12	أشعر بأنه يجب أن تنفذ القوانين والعقوبات بحزم وبدون عاطفة أو مجاملات
13	أتجنب الأشياء غير المحتملة والتي لا يمكن توقع نتائجها (الغير مضمونة النتائج)
14	لدي القدرة في التعامل مع الأرقام (أو) الحسابات

ثانياً. نمط السيطرة المخية (**B**: النمط السفلي الأيسر **(B)** يختص (بالتخطيط ، والتنفيذ ، والإجراءات ، والتفاصيل ، والصيانة ، والترتيب ، والأساليب ، والنظام ، وإدارة الوقت ، والانضباط ، والأمن والسلامة).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
15	حذر وحريص وأهتم بالعواقب كثيراً			
16	أكره الفوضى وأرتب وأنظم كل الأمور والأشياء الخاصة والعامة			
17	أحافظ على أغراضي و ممتلكاتي بطريقه منظمة ومرتبنة			
18	أنجز أعمالي بدقة دائماً وأنفذها خطوة بخطوة			
19	أميل للفعل أكثر من ميلي للتأمل والتفكير والتنظير			
20	يعتمد علي الآخرون ويتقون في إنجازي وإخلاصي			
21	لدي القدرة على مواصلة العمل حتى إنجازه			
22	عدم السماح لأحد بان يقاطع عاداتي وتقاليدي التي أوّمن بها في الحياة			
23	أشعر بارتياح أثناء أدائي لأعمال التصنيف والترتيب والتنظيم			
24	أدون التزاماتي الاجتماعية في مفكرتي الخاصة وأحرص على القيام بها			
25	أفضل معرفة التعليمات المحددة والواضحة قبل القيام بأي عمل ما			
26	يصفني الناس بأنني حريص (أو) حذر (أو) منضبط			
27	أحب معرفة التفاصيل وخطوات أي عمل سأقوم به			
28	أحب التخطيط المفصل لأي عمل سأقوم به			

ثالثاً. نمط السيطرة المخية (**C**: يختص النمط السفلي الأيمن **(C)**) بالعلاقات مع الآخرين ، المشاعر العواطف ، والتعامل مع الآخرين ، والمعاني الإنسانية ، الرعاية ، الاهتمام بالإنسان ، والبديهية الحسية).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
29	أعمل مع الآخرين عن طيب نفس من أجل هدف مشترك			
30	لدي القدرة على توقع احتياجات الآخرين ومن ثم مراعاتها			
31	أجمل اللحظات هي اللحظات التي أسعد فيها الآخرين			
32	لدي القدرة على تنميته العلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها والتواصل معها			
33	أعتبر أن علاقتي الطيبة مع الآخرين هي أعز ما أملك			
34	مستعد للخدمة وتقديم نفسي للآخرين متى احتاجوا إلى ذلك			
35	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وقصصي			
36	أجيد بث الحماس في همم الآخرين			
37	أعتبر نفسي عطوفاً ولطيفاً وأنس بالآخرين وأساعدهم متى احتاجوا			
38	أراقب وجوه الآخرين لا إرادياً عندما يتحدثون إليّ			
39	يصفني الناس بأنني عاطفي			
40	أحب الأعمال الأدبية من مثل (الشعر ، القصة ، الرواية ،..... الخ)			
41	أخصص جزء من وقتي وجهدي لمساعدة زملائي			
42	استمع إلى مشاكل الآخرين وأعمل جاهداً لحلها			

رابعاً. نمط السيطرة المخية (D): النمط العلوي الأيمن (D) يختص (بالتفكير الاستراتيجي ، والتفكير الإبداعي ، والنظرة الشاملة ، والتصورات ، والاستكشاف ، والخيارات المتعددة ، والتجارب ، والإبداع ، والبدئية) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
43	أدرك الكثير من الأشياء بالحدس والبدئية دون التفكير العميق فيها			
44	أتحمس للأهداف وأكرس لها وقتي وجهدي كله			
45	المال عندي للإنتفاق ويصعب علي جمعه			
46	أكره الروتين وأحب التغيير دائماً			
47	يصفني زملائي بأنني (مندفع ولا يمكن توقع أفعالي)			
48	تستهويني الأفكار غير الاعتيادية والتي يسميها الآخرون أفكار مجنونة			
49	أستطيع العمل في أكثر من شيء في وقت واحد			
50	كثيراً ما تراودني الأفكار الجديدة			

			أهتم عادة بالصورة العامة ولا أدقق في تفاصيلها	51
			أتمتع بروح الدعابة التي قد توقعني في مشاكل	52
			أميل في حكمي على الأشياء على حدسي وتوقعاتي أكثر من ميلي إلى الدقة والتحليل	53
			يصفني الناس بأني مغامر	54
			ابتعد عن الأنظمة والقوانين لأنها تقيدني	55
			عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسه دون اللجوء إلى كتيب التشغيل	56

ملحق (٥)

أسماء السادة المحكمين على وفق الألقاب والحروف الهجائية

ت	الاسم	الإختصاص	الكلية	الجامعة
1	أ.د. احمد عبد الحسين	شخصية وصحة نفسية	قسم العلوم التربوية والنفسية	جامعة كربلاء
2	أ.د. عدنان مارد جبر	علم نفس تربوي	كلية التربية المفتوحة	جامعة واسط
3	أ.د. علي صكر جابر	علم نفس تربوي	كلية التربية	جامعة القادسية
4	أ.د. علي هاشم الباوي	علم نفس تربوي	كلية التربية المفتوحة	جامعة واسط
5	أنعم هادي حسين	علم نفس شخصية	كلية الاداب	جامعة القادسية
6	أ.م.د. الاء جميل صالح	علم نفس تربوي	كلية التربية للبنات	جامعة الكوفة
7	أ.م.د. ارتقاء يحيى حافظ	علم نفس تربوي	كلية التربية	جامعة القادسية
8	أ.م.د. خالد ابو جاسم عبد	علم نفس تربوي	كلية التربية	جامعة القادسية
9	أ.م.د. رشيد ناصر الهاشمي	علم نفس تربوي	كلية التربية المفتوحة	جامعة واسط

10	أ.م.د زينة علي صالح	علم نفس تربوي	كلية الاداب	جامعة القادسية
11	أ.م.د سلام هاشم حافظ	علم نفس شخصية	كلية الاداب	جامعة القادسية
12	أ.م.د علي محمود الخفاجي	علم نفس تربوي	كلية التربية الاساسية	جامعة بابل
13	أ.م.د كهرمان هادي عودة	علم نفس تربوي	كلية التربية للنبات	جامعة القادسية
14	أ.م.د هشام مهدي الكعبي	علم نفس تربوي	كلية التربية	جامعة القادسية
15	م.د. فارس هارون رشيد	علم نفس معرفي	كلية الاداب	جامعة القادسية

ملحق (٦)

مقياس وعي الإنتباه اليقظ (المُعد للتحليل الإحصائي)

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...

تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من الفقرات ... نرجو منك قراءتها و اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعية أمام كل فقرة و ذلك عن طريق وضع العلامة (√) في حقل البديل الذي ينطبق عليك .
و نظراً لما نعهده فيك من صراحة في التعبير عن رأيك ، لذا تأمل الباحثة تعاونك معها في الإجابة عن جميع هذه الفقرات ، علماً أن إجابتك لن يطّلع عليها أحد سوى الباحثة ، و الإجابة لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، وأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيك نحوها و ليس هناك داع لذكر الاسم .

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	مايدور حولي لايؤثر في إنتباهي للأشياء التي أفضلها .		√			

معلومات عامة :

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي إنساني

الباحثة

مع شكري و إمتناني

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	من الصعب عليّ أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به .					
2	عندما أنشغل بالتفكير بموضوع ما تسقط الأشياء التي امسك بها .					
3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر .					
4	أمشي بسرعة للوصول إلى ما أذهب إليه دون الإنتباه إلى ما حولي.					
5	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي كبير بما أفعله .					
6	أحدد نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني .					
7	أجد نفسي متسرعاً في إنجاز واجباتي الدراسية دون الإنتباه لتفاصيلها .					
8	حتى مع الحديث والاتصات لشخص ما ، أستطيع القيام بشيء آخر بنفس الوقت					
9	أستطيع إدراك الموقف الذي اتواجد فيه فيما إذا كان صحيحاً أم خاطئاً .					
10	الاحظ نفسي فيما اذا كنت متوتراً أو مسترخياً .					
11	أجد الكلمات المناسبة لتمييز روائح الطعام المختلفة .					
12	أنا واع ومدركاً للتغيرات التي تحدث في جسمي (زيادة التنفس مثلاً).					
13	أواصل عملي بنشاط رغم ما يواجهني من صعوبات .					

					أفكر بطريقة لاعقلانية عندما اكون منفعلاً .	14
					ادرك سبب تحولي في بعض المواقف من السعادة الى الحزن.	15
					أقول لنفسي انني لا يجب ان اشعر بما اشعر به الآن .	16
					ألاحظ ما ينوي زملائي القيام به .	17
					اميل إلى إصدار احكام حول مدى جدارة تجاربي أو عدم قيمتها .	18
					اتامل مشاعري بدقة وعناية حتى لا اخطأ .	19
					أركز بالانفتاح على تجاربي وأعيشها أكثر من التحكم فيها أو تغييرها.	20
					عندما أقرأ واجباتي اركز كل انتباهي على ما أقرأه دون الانشغال بأشياء أخرى.	21
					عندما استحم ، إدرك جريان الماء على جسمي .	22
					افضل طريقة للتعامل مع مشاعري ان اعيشها للنهاية .	23
					احساسى بالأشياء أمر مهم لي .	24

ملحق (٧)

مقياس تفضيلات السيطرة المخية(المُعد للتحليل الإحصائي)

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...

تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من الفقرات ... نرجو منك قراءتها و اختيار أحد البديلين الموضوعه أمام كل فقرة و ذلك عن طريق وضع العلامة (√) في حقل البديل الذي ينطبق عليك .
و نظراً لما نعهده فيك من صراحة في التعبير عن رأيك ، لذا تأمل الباحثة تعاونك معها في الإجابة عن جميع هذه الفقرات ، علماً أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ، و الإجابة لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، وأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيك نحوها و ليس هناك داع لذكر الاسم .

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

ت	الفقرة	نعم	لا
1	تسحرني الاماكن المليئة بالمسطحات المائية والنباتات .		√

معلومات عامة :

<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>	الجنس: ذكر
<input type="checkbox"/>	إنساني	<input type="checkbox"/>	التخصص: علمي

الباحثة

مع شكري و إمتناني

ت	الفقرات	نعم	لا
1	احرص على معرفة الحقائق بدقة عالية		
2	لي القدرة على إدراك الأرقام وتصورها وتطويعها لما ارغب		
3	استطيع ان اجد الحل المناسب للمشكلة من خلال تحديد سبب حدوثها		
4	عدم صرف أي شيء من مالي إلا بعد تحليل ودراسة متأنية لمدى أهمية الأمر لي		
5	استطيع السير بوضوح إلى هدفي الذي أقره		
6	لي القدرة على التفكير والاستنتاج بعيداً عن العاطفة والمشاعر		
7	لدي قدرة عالية على استنتاج الآثار المنطقية للأحداث		
8	أمتلك معرفه مميزة بالمواضيع العلمية والتقنية		
9	أعتقد أن العمل أهم بكثير من المشاعر الإنسانية		
10	يفضل الآخرون أن أتولى زمام القيادة		
11	يصفني الناس بأني حازم (أو) عقلائي		
12	أشعر بأنه يجب أن تنفذ القوانين والعقوبات بحزم وبدون عاطفة أو مجاملات		
13	أتجنب الأشياء غير المحتملة والتي لا يمكن توقع نتائجها (الغير مضمونة النتائج)		
14	لدي القدرة في التعامل مع الأرقام (أو) الحسابات		

15	حذر وحريص وأهتم بالعواقب كثيراً
16	أكره الفوضى وأرتب وأنظم كل الأمور والأشياء الخاصة والعامه
17	أحافظ على أغراضي و ممتلكاتي بطريقه منظمه ومرتبته
18	أنجز أعمالي بدقة دائماً وأنفذها خطوة بخطوة
19	أميل للفعل أكثر من ميلي للتأمل والتفكير والتنظير
20	يعتمد علي الآخرون ويثقون في إنجازي وإخلاصي
21	لدي القدرة على مواصلة العمل حتى إنجازه
22	عدم السماح لأحد بان يقاطع عاداتي وتقاليدي التي أومن بها في الحياة
23	أشعر بارتياح أثناء أدائي لأعمال التصنيف والترتيب والتنظيم
24	أدون التزاماتي الاجتماعية في مفكرتي الخاصة وأحرص على القيام بها
25	أفضل معرفة التعليمات المحددة والواضحة قبل القيام بأي عمل ما
26	يصفني الناس بأني حريص (أو) حذر (أو) منضبط
27	أحب معرفة التفاصيل وخطوات أي عمل سأقوم به
28	أحب التخطيط المفصل لأي عمل سأقوم به
29	أعمل مع الآخرين عن طيب نفس من أجل هدف مشترك
30	لدي القدرة على توقع احتياجات الآخرين ومن ثم مراعاتها
31	أجمل اللحظات هي اللحظات التي أسعد فيها الآخرين
32	لدي القدرة على تنميه العلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها والتواصل معها
33	أعتبر أن علاقتي الطيبة مع الآخرين هي أعز ما أملك
34	مستعد للخدمة وتقديم نفسي للآخرين متى احتاجوا إلى ذلك
35	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وقصصي
36	أجيد بث الحماس في همم الآخرين
37	أعتبر نفسي عطوفاً ولطيفاً وأنس بالآخرين وأساعدهم متى احتاجوا
38	أراقب وجوه الآخرين لا إرادياً عندما يتحدثون إليّ
39	يصفني الناس بأني عاطفي
40	أحب الأعمال الأدبية من مثل (الشعر ، القصة ، الرواية ،..... الخ)
41	أخصص جزء من وقتي وجهدي لمساعدة زملائي
42	استمع إلى مشاكل الآخرين وأعمل جاهداً لحلها
43	أدرك الكثير من الأشياء بالحدس والبديهية دون التفكير العميق فيها
44	أتحمس للأهداف وأكرس لها وقتي وجهدي كله
45	المال عندي للإنفاق ويصعب علي جمعه
46	أكره الروتين وأحب التغيير دائماً
47	يصفني زملائي بأني (مندفع ولا يمكن توقع أفعالي)
48	تستهويني الأفكار غير الاعتيادية والتي يسميها الآخرون أفكار مجنونة
49	أستطيع العمل في أكثر من شيء في وقت واحد

50	كثيراً ما تراودني الأفكار الجديدة
51	أهتم عادة بالصورة العامة ولا أدقق في تفاصيلها
52	أتمتع بروح الدعابة التي قد توقعني في مشاكل
53	أميل في حكمي على الأشياء على حدسي وتوقعاتي أكثر من ميلي إلى الدقة والتحليل
54	يصفني الناس بأني مغامر
55	ابتعد عن الأنظمة والقوانين لأنها تقيدني
56	عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسه دون اللجوء إلى كتيب التشغيل

ملحق (٨)

مقياس وعي الإنتباه اليقظ (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...

تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من الفقرات ... نرجو منك قراءتها و اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعه أمام كل فقرة و ذلك عن طريق وضع العلامة (√) في حقل البديل الذي ينطبق عليك .
و نظراً لما نعهده فيك من صراحة في التعبير عن رأيك ، لذا تأمل الباحثة تعاونك معها في الإجابة عن جميع هذه الفقرات ، علماً أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ، و الإجابة لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، وأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيك نحوها و ليس هناك داع لذكر الاسم .

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
1	مايدور حولي لا يؤثر في إنتباهي للأشياء التي أفضلها .		√			

معلومات عامة :

أنثى

الجنس: ذكر

إنساني

التخصص: علمي

الباحثة

مع شكري و إمتناني

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
1	من الصعب عليّ أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به .					
2	عندما أنشغل بالتفكير بموضوع ما تسقط الأشياء التي امسك بها .					
3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر .					
4	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي كبير بما أفعله .					
5	أجد نفسي متسرعاً في إنجاز واجباتي الدراسية دون الإنتباه لتفاصيلها .					
6	حتى مع الحديث والاتصاات لشخص ما ، أستطيع القيام بشيء آخر بنفس الوقت					
7	أستطيع إدراك الموقف الذي اتواجد فيه فيما إذا كان صحيحاً أم خاطئاً .					
8	الاحظ نفسي فيما اذا كنت متوتراً أو مسترخياً .					
9	أجد الكلمات المناسبة لتمييز روائح الطعام المختلفة .					
10	أنا واع ومدركاً للتغيرات التي تحدث في جسمي (زيادة التنفس مثلاً).					
11	أواصل عملي بنشاط رغم ما يواجهني من صعوبات .					
12	أفكر بطريقة لاعقلانية عندما اكون منفعلاً .					
13	ادرك سبب تحولي في بعض المواقف من السعادة الى الحزن.					
14	أقول لنفسي انني لا يجب ان اشعر بما اشعر به الآن .					
15	ألاحظ ما ينوي زملائي القيام به .					
16	اميل إلى إصدار احكام حول مدى جدارة تجاربي أو عدم قيمتها .					
17	اتامل مشاعري بدقة وعناية حتى لا اخطأ .					
18	أركز بالانفتاح على تجاربي وأعيشها أكثر من التحكم فيها أو تغييرها.					
19	عندما أقرأ واجباتي اركز كل انتباهي على ما أقرأه دون الانشغال بأشياء أخرى.					
20	عندما استحم ، إدرك جريان الماء على جسمي .					

					افضل طريقة للتعامل مع مشاعري ان اعيشها للنهاية .	21
					احساسي بالأشياء أمر مهم لي .	22

ملحق (٩)

مقياس تفضيلات السيطرة المخية (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ...
تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من الفقرات ... نرجو منك قراءتها و اختيار أحد البديلين الموضوعه أمام كل فقرة و ذلك عن طريق وضع العلامة (√) في حقل البديل الذي ينطبق عليك .
و نظراً لما نعهده فيك من صراحة في التعبير عن رأيك ، لذا تأمل الباحثة تعاونك معها في الإجابة عن جميع هذه الفقرات ، علماً أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ، و الإجابة لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، وأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيك نحوها و ليس هناك داع لذكر الاسم .

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

ت	الفقرة	نعم	لا
1	تسحرني الاماكن المليئة بالمسطحات المائية والنباتات .		√

معلومات عامة :

أنثى

الجنس: ذكر

إنساني

التخصص: علمي

مع شكري و إمتاني

ت	الفقرات	نعم	لا
1	احرص على معرفة الحقائق بدقة عالية		
2	لي القدرة على إدراك الأرقام وتصورها وتطويرها لما ارغب		
3	استطيع ان اجد الحل المناسب للمشكلة من خلال تحديد سبب حدوثها		
4	عدم صرف أي شيء من مالي إلا بعد تحليل ودراسة متأنية لمدى أهمية الأمر لي		
5	استطيع السير بوضوح إلى هدفي الذي أقرره		
6	لي القدرة على التفكير والاستنتاج بعيداً عن العاطفة والمشاعر		
7	لدي قدرة عالية على استنتاج الآثار المنطقية للأحداث		
8	أمتلك معرفه مميزة بالمواضيع العلمية والتقنية		
9	أعتقد أن العمل أهم بكثير من المشاعر الإنسانية		
10	يفضل الآخرون أن أتولى زمام القيادة		
11	يصفني الناس بأني حازم (أو) عقلائي		
12	أشعر بأنه يجب أن تنفذ القوانين والعقوبات بحزم وبدون عاطفة أو مجاملات		
13	أتجنب الأشياء غير المحتملة والتي لا يمكن توقع نتائجها (الغير مضمونة النتائج)		
14	لدي القدرة في التعامل مع الأرقام (أو) الحسابات		
15	حذر وحريص وأهتم بالعواقب كثيراً		
16	اكره الفوضى وأرتب وأنظم كل الأمور والأشياء الخاصة والعامه		
17	أحافظ على أغراضي و ممتلكاتي بطريقه منظمة ومرتبته		
18	أنجز أعمالتي بدقة دائماً وأنفذها خطوة بخطوة		
19	أميل للفعل أكثر من ميلي للتأمل والتفكير والتظير		
20	يعتمد علي الآخرون ويثقون في إنجازتي وإخلاصي		
21	لدي القدرة على مواصلة العمل حتى إنجازها		
22	عدم السماح لأحد بان يقاطع عاداتي وتقاليدي التي أومن بها في الحياة		

23	أشعر بارتياح أثناء أدائي لأعمال التصنيف والترتيب والتنظيم
24	أدون التزاماتي الاجتماعية في مفكرتي الخاصة وأحرص على القيام بها
25	أفضل معرفة التعليمات المحددة والواضحة قبل القيام بأي عمل ما
26	يصفني الناس بأني حريص (أو) حذر (أو) منضبط
27	أحب معرفة التفاصيل وخطوات أي عمل سأقوم به
28	أحب التخطيط المفصّل لأي عمل سأقوم به
29	أعمل مع الآخرين عن طيب نفس من أجل هدف مشترك
30	لدي القدرة على توقع احتياجات الآخرين ومن ثم مراعاتها
31	أجمل اللحظات هي اللحظات التي أسعد فيها الآخرين
32	لدي القدرة على تنميه العلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها والتواصل معها
33	أعتبر أن علاقتي الطيبة مع الآخرين هي أعز ما أملك
34	مستعد للخدمة وتقديم نفسي للآخرين متى احتاجوا إلى ذلك
35	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وقصصي
36	أجيد بث الحماس في همم الآخرين
37	أعتبر نفسي عطوفاً ولطيفاً وأنس بالآخرين وأساعدهم متى احتاجوا
38	أراقب وجوه الآخرين لا إرادياً عندما يتحدثون إليّ
39	يصفني الناس بأني عاطفي
40	أحب الأعمال الأدبية من مثل (الشعر ، القصة ، الرواية ،..... الخ)
41	أخصص جزء من وقتي وجهدي لمساعدة زملائي
42	استمع إلى مشاكل الآخرين واعمل جاهداً لحلها
43	أدرك الكثير من الأشياء بالحدس والبديهة دون التفكير العميق فيها
44	أتحمس للأهداف وأكرس لها وقتي وجهدي كله
45	المال عندي للاتفاق ويصعب علي جمعه
46	أكره الروتين وأحب التغيير دائماً
47	يصفني زملائي بأني (مندفع ولا يمكن توقع أفعالي)
48	تستهويني الأفكار غير الاعتيادية والتي يسميها الآخرون أفكار مجنونة
49	أستطيع العمل في أكثر من شيء في وقت واحد
50	كثيراً ما تراودني الأفكار الجديدة
51	أهتم عادة بالصورة العامة ولا أدقق في تفاصيلها
52	أتمتع بروح الدعابة التي قد توقعني في مشاكل
53	أميل في حكمي على الأشياء على حدسي وتوقعاتي أكثر من ميلي إلى الدقة والتحليل
54	يصفني الناس بأني مغامر
55	ابتعد عن الأنظمة والقوانين لأنها تقيدني
56	عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسه دون اللجوء إلى كتيب التشغيل

Summary

The concept of awareness of attentive attention has occupied the interest of researchers in psychological and educational fields due to its importance in the learning process as a concept that helps the learner to increase the level of academic achievement. And an effective way to focus and pay attention to responding to tasks that require remembering and planning an experiment or discussing a topic. On the other hand, some neuroimaging methods have found that there is an increase in the neural excitation of the brain's lobes during shifts in attention, and hence the researchers focused in their attempt to understand the methods of Awareness, attention, perception and thinking should take into account the understanding of the brain and its preferences in this field, since understanding the information processing of the learner requires an understanding of what is going on inside the brain of that learner, and in light of the foregoing, the researcher sought to know the correlation between the awareness of attentive attention and the preferences of brain control among university students about

Through a set of goals represented by identifying:

1. The awareness of alert attention among the students of Al-Qadisiyah University.
2. The significance of the statistical differences in the awareness of attentive attention among the students of the University of Al-Qadisiyah according to the variables of gender and academic specialization.
3. The brain control preferences among Al-Qadisiyah University students.
4. The significance of the statistical differences in the preferences for brain control among university students according to the variables of gender and academic specialization.
5. The correlative relationship between the awareness of attentive attention and the preferences of cerebral control among the students of Al-Qadisiyah University.
6. The relative contribution of cerebral control preferences to the awareness of attentive attention among Al-Qadisiyah University students.

For the purposes of the research, the researcher built a scale to measure the awareness of mindful attention according to the Brown and Ryan model (2003) which in its final form consisted of (22) items, and the adoption of the scale (Kadhim 2011) for cerebral control according to the (Hermann) model, which in its final form consisted of (56) A paragraph after verifying their validity and

stability and analyzing their paragraphs statistically on the research sample of (400) male and female students who were selected by a multi-stage random method, and then extracting the results of their research through the statistical package for social sciences (SPSS) to process the data statistically through the electronic calculator and using a set of means Statistical ones (the t-test for two independent samples, the Pearson correlation coefficient, and the equation of simple regression analysis), the research reached a number of results, the most important of which are:

1. The university students have an alert attention awareness.
2. There is a statistically significant correlation between the awareness of attentive attention and each of the cerebral control preferences (A,C), while there was no statistically significant correlation between the awareness of attentive attention and each of the cerebral control preferences (B,D).
3. There is a statistically significant relative contribution of cerebral control preferences (A,C) to the awareness of attentive attention.

Based on the results of the research, the researcher developed a set of recommendations and suggestions.

**Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Al-qadisiyah/Arts College**

Department Psychology



**Mindful attention awareness and its relationship
to the preferences of cerebral control among
university students**

A thesis submitted to
the Council of the college of Arts Al- Qadisiyah University as a partial
fulfillment for the requirement of Master of Arts degree in Psychology

From
NAGLA NASSER ZAYER

Supervisor

Assistant Professor
DR. AHMED ABDULKADHIM JOHNI

2022A.C.

1443A.H.