

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علوم التربية
التخصص: علم النفس التربوي

بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي

دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة -ورقلة-

إعداد الطالبين:

نسرين شنين، لامية عاد

لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
حجاج عمر	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	رئيسا
فاتح الدين شنين	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	مشرفا ومقررا
بن ساسي عقيل	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2023/2022

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي
الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علوم التربية
التخصص: علم النفس التربوي

بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة
ثانوي

دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة -ورقلة-

إعداد الطالبتين: نسرین شنین، لامية عاد

لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الصفة	الجامعة	الإسم واللقب
رئيسا	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	حجاج عمر
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	فاتح الدين شنين
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	بن ساسي عقيل

الموسم الجامعي: 2023/2022







ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم إتباع المنهج الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (110) تلميذا أما الأدوات اعتمدنا كلا من مقياس اليقظة العقلية من إعداد بيير وآخرون ترجمة محمد السيد عبد الرحمان (2016)، ومقياس أساليب التعلم الذي أعده كل من إنتوستل وتايت (1994) والذي قام بتعديله دوف (1997).

وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- الأسلوب التعليمي السائد هو الأسلوب العميق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وكل بعد من أبعاد أساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- عدم وجود علاقة بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، أساليب التعلم.

Abstract :

The study aimed to know the relationship between Mindfulness and learning styles among third-year secondary school students in the city of Ouargla. To answer the study's questions, the correlational approach was followed. The sample of the study was (110) male and female students. As for the tools, it was a measure of Mindfulness prepared by Pierre and others. Rahman (2016). The Learning Styles Scale prepared by Entostel and Tait (1994) and modified by Dove (1997). We relied on the scale and we have verified the validity of this scale.

After processing the data statistically, the study reached the following results: - The level of Mindfulness is high among third-year secondary school students.

- The prevailing educational method is the deep method among third year secondary school students.

- There is no relationship between Mindfulness and learning styles of third year secondary school students.

- There is no relationship between Mindfulness and each dimension of learning styles among third year secondary school students.

- There is no relationship between each dimension of Mindfulness and learning styles of third year secondary school students

Keywords: Mindfulness, learning styles.

فهرس المحتويات:

الإهداء.....	أ.....
الشكر والعرهان	ج.....
الملخص	ه.....
فهرس المحتويات.....	ز.....
فهرس الجداول.....	ح.....
مقدمة:	1.....

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتبراتها

1-تحديد مشكلة الدراسة:	3.....
2- فرضيات الدراسة :	6.....
3- أهداف الدراسة :	6.....
4- أهمية الدراسة:	6.....
5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :	6.....
6- حدود الدراسة :	7.....

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد:	10.....
1- مفهوم اليقظة العقلية :	11.....
2- مكونات اليقظة العقلية :	11.....
3- أبعاد اليقظة العقلية :	13.....
4-أهمية اليقظة العقلية:	14.....
5- نظريات اليقظة العقلية :	14.....

الفصل الثالث: أساليب التعلم

تمهيد:	19.....
1- تعريف أساليب التعلم:	20.....
2- أساليب التعلم وعلاقتها ببعض المصطلحات المشابهة لها :	20.....
3-أنواع أساليب التعلم:	22.....
4- أهمية أساليب التعلم:	23.....

24	5- خصائص أساليب التعلم:
24	6- النظريات التي تناولت أساليب التعلم:
26	خلاصة:

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

29	1. المنهج المعتمد في الدراسة:
29	2. الدراسة الاستطلاعية
30	3. وصف أدوات الدراسة:
31	4. بعض الخصائص السيكومترية:
37	5. الدراسة الأساسية:
39	خلاصة الفصل:

الفصل الخامس : عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة

41	تمهيد:
45	1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :
46	2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية .:
48	3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة .:
.....	خلاصة واقتراحات:
.....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
53	قائمة المصادر والمراجع:
54	الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الجدول
28	يبين عدد عينة الدراسة الاستطلاعية	01
30	نتائج الصدق باستخدام للانتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية	02
31	معامل الثبات Cronbach's Alpha	03
31	الثبات بقيمة معامل الارتباط Cronbach's Alpha لمقياس اليقظة العقلية	04
32	الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط	05
33	نتائج الصدق باستخدام الانتساق الداخلي لمقياس أساليب التعلم	06
33	معامل الثبات Cronbach's Alpha	07
34	الثبات بقيمة معامل الارتباط لمقياس أساليب التعلم	08
34	الثبات بقيمة معامل الارتباط Cronbach's Alpha لمقياس أساليب التعلم	09
35	يوضح توزيع عينة الدراسة الاساسية	10
39	نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد	11
41	نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد لأساليب التعلم	12
42	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم	13
43	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل أسلوب من أساليب التعلم	14
45	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين أساليب التعلم وكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية	15

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
55	الملحق (01): الإستبيان	01
64	الملحق (02): توضيح أسماء الأساتذة المحكمين	02
65	الملحق (03): بعض نتائج الدراسات الميدانية من خلال SPSS	03

مقدمة:

إن المنظومة التعليمية تختلف أساليبها من مرحلة إلى أخرى، حيث يرى المختصون في التربية وعلم النفس مفهوم أسلوب التعلم على أنه عبارة عن وصف للعمليات الوسيطة المتنوعة التي يستخدمها التلاميذ أثناء تفاعلهم مع مواقف التعلم، والتي تؤدي في النهاية إلى تطوير خبرات تعليمية جديدة تضاف إلى مخزونهم المعرفي، وتعتمد نوعية العمليات الوسيطة عند التلاميذ على المستقبليات الحسية الخاصة بهم والظروف البيئية التي يفضلون التعلم ضمنها.

وكما اهتم التربويين في مجالهم على استثارة اليقظة العقلية نظرا لأهميتها في عملية التعلم، حيث أنها مفيدة في البيئة الدراسية وكما تساعد الطالب على رفع مستوى التحصيل الدراسي، فهي طريقة فعالة للتركيز والانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر أو جعل الطالب منتبه بشكل جيد عند التخطيط للتجربة الخاصة به أو مناقشة موضوع ما، فهي تتببه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة.

وانطلاقا مما سبق، نحاول في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

تضمنت هذه الدراسة خمسة فصول وهم كالآتي:

الفصل الأول: خصص لمشكلة الدراسة واعتباراتها وشمل العناصر التالية: تحديد مشكلة الدراسة، وفرضياتها، وأهدافها، وأهميتها وتحديد التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة، وحدود الدراسة.

الفصل الثاني: تناول هذا الفصل متغير الدراسة الأول ألا وهو: اليقظة العقلية، حيث تم التطرق إلى مفهومها ومكوناتها، أبعادها، أهميتها، والنظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث: تم التطرق في هذا الفصل إلى متغير الدراسة الثاني وهو أساليب التعلم باستعراض تعريفه وبعض المفاهيم المتداخلة معه، وأنواعه، أهميته، خصائصه، والنظريات المفسرة له.

الفصل الرابع: وخصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وتم التطرق فيه إلى المنهج ومجتمع الدراسة والدراسة الاستطلاعية، وبعض الخصائص السيكومترية، والدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: ويتعلق بعرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة، وخلاصة ومسارات بحثية.

الفصل الأول:

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- تحديد مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6- حدود الدراسة

1-تحديد مشكلة الدراسة:

لقد حظي التعليم الثانوي باهتمام وعناية كبيرة في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، كونه يعتبر همزة وصل بينه وبين التعليم العالي كما أنه يمثل مرحلة من المراحل الهامة في حياة المتعلم فهو نقطة بداية لرسم أهدافه وتحديد ميوله والتي من خلالها تتشكل شخصيته، وتصل إمكانياته ويبنى مستقبله.

كما تعد عملية التعلم من العمليات الأساسية التي تحظى باهتمام المفكرين المتخصصين في التربية وعلماء النفس عامة وعلم النفس التربوي خاصة، والتعلم هو عملية تلقي المعارف والقيم والمهارات والعادات والاتجاهات والميول والعواطف من خلال الدراسة والخبرات، مما قد يؤدي إلى تغير دائم في سلوك الفرد الإنساني ويعيد تشكيل بنية تفكيره العقلية، ويمارسه الشخص قصد اكتساب معارف جديدة تساعده على تنمية قدراته على الاستيعاب والتحليل. (جاري، 2015، ص 17).

فالتعلم هو المصدر الذي يزود السلوك بعناصر التغيير والتجديد، وهو الطاقة التي تجعله ديناميكيا مرنا وتعمل على تحسينه وترقيته، أو جموده وانحطاطه، سوائه أو انحرافه، عمقه أو انتشاره.... الخ.

فيستخدم علماء التربية وعلم النفس مفهوم أسلوب التعلم لوصف العمليات الوسيطة المتنوعة التي يستخدمها التلاميذ أثناء تفاعلهم مع مواقف التعلم، والتي تؤدي في النهاية إلى تطوير خبرات تعليمية جديدة تضاف إلى مخزونهم المعرفي. (علي، 2001، ص 5).

في هذا المجال قدم اتحاد المدارس الأمريكي تعريفا لأساليب التعلم يشير فيه إلى أنه متعلق بشخصية كل طالب، وعليه فهو مختلف بين الأفراد فهو: الطريقة التي يتعلم بها كل طالب بشكل أفضل.

في نفس السياق قدم "كنسيلا" تعريفه الخاص فقال: طريقة الفرد الطبيعية والعادات المفضلة لامتناعه ومعالجته واسترجاعه للمعلومات الجديدة والمهارات التي تستمر بصرف النظر عن طرق التعليم أو المحتوى. (منصور، 2016، ص 225، 226).

تساعد أساليب التعلم على تنمية التقصي والدراسة عن الجديد والتفكير العميق والتنبؤ لدى تلاميذ البكالوريا مما يؤدي إلى تكوين عادات دراسية سليمة وجيدة، تعزز الثقة بالنفس وتقلل من عوامل الإحباط والقلق من التعامل مع الموضوعات الدراسية الجديدة، التي تحتاج كثير من الجهد والتفكير.

بما أساليب التعلم ترتبط بالتلاميذ لذا يجب على التربويين والمدرسين أن يكونوا على معرفة بالخصائص المعرفية والاجتماعية والوجدانية، التي تشكل أساليب التعلم المفضلة لديهم. (السيد، 2007، ص 23).

لذا وجب التركيز على جملة المؤثرات التي تلتف لتأثر عليها بغية التحكم فيها وتحسينها وتمييزها وأخذها بعين الاعتبار، لتساهم في رفع المستوى تحصيلي للتلاميذ والتحسين من أدائهم الأكاديمي. (بولفعة، 2020، ص 6، 7).

وعملية التعلم ترتبط بالكثير من المحددات والموضوعات والمؤثرات التي لا بد من التركيز عليها لتحقيق تعلم أفضل ذو معنى ، ومن بين تلك الموضوعات نجد اليقظة العقلية ، على اعتبار أن اليقظة العقلية توسع الرؤية ، وبالتالي تزيد من الفرص على العكس من النظرة الأحادية والقطيعة للأمور ، التي تسجن التلميذ في حدود ضيقة ، فالتلاميذ غير المتيقظين عقليا يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر وعدم التركيز ، والنقص في المرونة الذهنية ، وهذا ما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم وطرائقهم السلوكية ، وبالتالي فهم لا يتفاعلون بشكل إيجابي، كذلك ضعف الاستفادة من الخبرات، حيث لا ينتبه التلميذ إلى الجوانب المهمة في المواقف التي يمر بها وهذا ما ينعكس على طريقة تعلمه . (حسني، 2016، ص 12).

فالغاية لم تعد المعرفة فحسب بل في التركيز على مفهوم تلك المعرفة وهذا ما يتطلب إعداد كوادر قادرة على التطبيق والتفكير والبحث في الجديد، وهذا ما يؤدي إلى جدوى اكتساب التلاميذ لمهارات تمكنهم من السيطرة على معرفتهم والتحكم فيها. (بولفعة، 2020، ص 6، 7).

وفي هذا الصدد نجد أن اليقظة العقلية قد استحوذت على اهتمام التربويين نظرا لأهميتها في عملية التعلم والشاهد الدال على ذلك قول "لانجر" "إن اليقظة العقلية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد الطالب على رفع مستوى التحصيل الدراسي، فهي طريقة فعالة للتركيز والانتباه، نحو الاستجابة للمهام

التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر أو تجعل الطالب منتبها بشكل جيد عند التخطيط للتجربة الخاصة به (langer.2007. p 54) أو مناقشة موضوع ما ، فهي تنبيه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة

فاليقظة العقلية عملية ينظر من خلالها التلميذ إلى المشكلة من عدة زوايا ، بدلا من التحرك بطريقة خطية في التفكير، فهي تساعد التلميذ على الوعي بما يدور حوله ، والمشاركة المستمرة في العملية التعليمية الراهنة، وتحول دوره من كونه مشاركا فقط إلى منتج ومراقب ، كما أنها تمنع التلميذ من التفكير بأساليب تقليدية أو نمطية، فهي تسمح له أن يبتعد عن التعلق بأنماط التفكير العشوائية والأفكار المشوهة في العقل فتجعله يكون مخططات معرفية منطقية ومنظمة وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق وأدلة واقعية ، كما أنها ترتبط بالطموح والإنجاز الأكاديمي وفاعلية الذات . (النجار، 2016، ص 94).

وكما جاءت دراسة "جاري" (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي باختلاف أساليب التعلم (العميق والسطحي والاستراتيجي)، وتوصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي باختلاف أساليب التعلم.

أما دراسة "مزيان" (2020) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقات والاختلافات بين أساليب التعلم وأساليب التفكير وتوجه الأهداف لطلاب الجامعة، وقد تبين من خلال نتائج الدراسة لوحظ تفضيلات مختلفة بين أساليب التعلم، وتوجهات الأهداف بين الطلاب.

فقد جاءت دراسة "النجار" (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية وموجبة بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وكل من بعض أبعاد الحاجة إلى المعرفة والدرجة الكلية للحاجة إلى المعرفة وبعض أبعاد الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية للاندماج الأكاديمي.

كما أشارت دراسة "دغوش" (2021) إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية للإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

من خلال ما سبق جاءت هذه الدراسة الحالية بهدف معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعليه فإن الدراسة حاولت لتجيب عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2. ما هو الأسلوب التعليمي السائد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
3. هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وكل بعد من أبعاد أساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2- فرضيات الدراسة :

1. توجد علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
2. توجد علاقة بين اليقظة العقلية وكل بعد من أبعاد أساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
3. توجد علاقة بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- أهداف الدراسة :

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
2. التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل بعد من أبعاد أساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
3. التعرف على طبيعة العلاقة بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- أهمية الدراسة:

1. تزويد كل من الطاقم التربوي والنفسي ببرنامج قائم على اليقظة العقلية وأساليب التعلم وهذا يساعدهم في كيفية التعامل مع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
2. تفيد نتائج الدراسة في تنمية الوعي على اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى جميع أطراف العملية التعليمية.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

1-اليقظة العقلية: هي قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال ويقاس ذلك من خلال مقياس اليقظة العقلية وذلك في الموسم الدراسي 2022-2023 بمدينة ورقلة.

2- أساليب التعلم: تعرف بأنها الكيفية التي يتم بها استيعاب تلميذ السنة الثالثة ثانوي لما يقدم له من أفكار ومعلومات عبر الدروس المختلفة، وهذا لكل من الأسلوب السطحي والعميق والإستراتيجي ويقاس ذلك من خلال مقياس أساليب التعلم المستخدم في هذه الدراسة.

6- حدود الدراسة:

1. الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2022-2023 .
2. الحدود المكانية: تمت الدراسة على ثانوية العبيدلي أحمد وثانوية جواحي حشود وثانوية مدقن عبد القادر بمدينة ورقلة.
3. الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة.
4. الحدود الموضوعية: تتمثل في متغيرات الدراسة اليقظة العقلية وأساليب التعلم، ومقياس كل من اليقظة العقلية وأساليب التعلم والمنهج الارتباطي.

الفصل الثاني : اليقظة العقلية

تمهيد

1- مفهوم اليقظة العقلية

2- مكونات اليقظة العقلية

3- أبعاد اليقظة العقلية

4- أهمية اليقظة العقلية

5- نظريات اليقظة العقلية

الخلاصة

تمهيد:

في عصر السرعة والضغطات وازدحام الأحداث يجد الفرد نفسه يسير يومياته بطريقة روتينية مهملاً إعمال عقله الذي هو آلة التفكير والإبداع من أجل ملاحقة وإنهاء واجباته المهنية أو الأسرية أو الأكاديمية وغيرها. وليعيد التوازن والاستقرار الداخلي لنفسه يقدم له علم النفس الإيجابي فنية ومهارة إن تدرب عليها ومارسها فإنه سيكون أكثر استمتاعاً بالحياة وأفضل فهماً لنفسه من خلال التوقف لملاحظة الكثير الذي يفوته يومياً دون وعي أو انتباه هذه المهارة هي اليقظة العقلية، وفي هذا الفصل سنتناول التعرف على اليقظة العقلية ومكوناتها وأبعادها والنظريات المفسرة لها.

1- مفهوم اليقظة العقلية :

- عرفها الزيات (2004): تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا بيسر وفاعلية من حيث استقبال المعلومات، وتجهيزها، ومعالجتها، واسترجاعها. (جبر، 2018، ص 861).
- كما عرفها لانجر: هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص، دون إصدار أحكام. (الحارثي، 2019، ص 134).
- يرى محمد السيد عبد الرحمان بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي. (دغوش، 2020، ص 544).
- وأيضاً عرفها كابات زين بأنها الوعي الذي يتشكل خلال إعطاء الانتباه في نفس الحين عن قصد إلى اللحظة الآنية واكتشاف الخبرة لحظة بلحظة دون إصدار أحكام. (صلاحات، الزغول، 2017، ص 22).
- تعرف اليقظة العقلية من قبل كارداكيو وآخرون (2008): هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية. (الرويلي، 2019، ص 119).

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن اليقظة العقلية هي عبارة عن تركيز الوعي على اللحظة الحالية، والانتباه إلى مشاعرك وأفكارك والبيئة المحيطة بك في الوقت الحاضر بنوع من التقبل، بحيث لا تستغرق في اجترار الماضي، ولا تشغل بالتطلع على المستقبل، فتفقد وعيك بالوقت الحاضر، وأيضاً هي البقاء عن قصد في الحاضر وتركز على جانبين أساسيين هما الوعي والانتباه.

2- مكونات اليقظة العقلية :

تباينت مكونات اليقظة العقلية لدى العلماء المختصين بدراساتها، حيث يرى لانجر أن اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات مترابطة وهي البحث عن جديد، الارتباط، تقديم جديد والمرونة. ويشير كل من البحث عن جديد والارتباط إلى توجيه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح

وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها، ويشير كل من تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته. (الضبع، محمود، 2013، ص 13).

فمن خلال هذا يتبين لنا أن ركائز اليقظة العقلية هي الانفتاح عن الجديد، حيث تقدم كل ما هو جديد ومرن وهذا ما يساعد الفرد في طريقة تعامله مع بيئته.

بالمقابل يقدم هكر (2010) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية، وهما، التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (دغوش، 2021، ص 81).

والوليدي (2017) فقد افترض أن لليقظة العقلية مكونين :

الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف .

الثاني: فيشير إلى المعالجة المعرفية واليقظة للمعلومات.(الوليدي، 2017، ص 10) .

وبالتالي فإن اليقظة العقلية تركز على الوعي في اللحظة الراهنة مع المعالجة المعرفية.

وهناك أيضا تصنيف آخر:

أ-الوعي والقبول : البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم ، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة ، اليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .

ب- المرونة في الوعي والانتباه : المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين . (المري ، ص 4) .

ج- الاستمرارية في الوعي والانتباه : تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية . (بولفعة ، 2020 ، ص 21) .

فمن خلال هذا نجد أن الفرد بحاجة إلى الوعي والقبول والمرونة في الوعي والانتباه وأيضا يجب الاستمرارية في هذا الوعي والانتباه ، وهذا ما يساعده على تمتع باليقظة العقلية وعليه يكون قادرا على مواجهة كل المواقف المختلفة في حياته وهذا لان اليقظة العقلية تمثل في الواقع أرضية صلبة .

وقد ذكر كلا من "صلاحيات" و "الزغول" إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي : الوصف ، العمل بوعي، عدم إصدار أحكام ، عدم التفاعل . (صلاحيات و الزغول، 2017، ص 23) .

3- أبعاد اليقظة العقلية :

حدد لانجر (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية هي :

- 1- التمييز اليقظ : أي تطوير أفكار جديدة ، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية .
 - 2- الانفتاح على الجديد : أي ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة غير مألوفة.
 - 3- التوجه نحو الحاضر : أي تركيز الانتباه في موقف معين ، ويفضلون الاختيارات الانتقالية عند أداء العمل . (المعموري، 2018، ص 3) .
 - 4- الوعي بوجهات النظر المتعددة : ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي ، مما يمكنه من الوعي التام للموقف ، مع اتخاذ الرأي المناسب . (الشلوي ، 2018 ، ص 6) .
- نلاحظ من خلال أبعاد اليقظة العقلية السالفة الذكر تنقسم إلى أربعة أبعاد (التمييز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة) بحيث أن البعد الأول يسعى إلى تطوير أفكار جديدة للفرد ، أما البعد الثاني فهو عبارة عن ميل الأفراد اليقظين إلى التجريب وحب الاكتشاف وهذا من أجل الوصول إلى حلول جديدة غير مألوفة ، في حين أن البعد الثالث يقوم على تركيز الانتباه في موقف معين مع الاختيارات الانتقالية في أداء العمل ، أما البعد الرابع والأخير يتمثل في القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة وهذا بدون توقف عند رأي ، مما يجعله في وعي تام للموقف وهذا ما يقوده إلى اتخاذ القرار المناسب .

4- أهمية اليقظة العقلية:

تتمثل أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

- زيادة القدرة على الإبداع، وتعمل على تخفيض الاحتراق النفسي، وكذلك تحسن ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتزيد القدرة على زيادة الثقة بالنفس لدى الأفراد.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة، فالتركيز المتأني من اليقظة العقلية يحسن أدائنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية. (المالكي، 2019، ص 321).

من خلال ما سبق يتبين لنا أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في اكتساب كل ما هو جديد مع زيادة الوعي بأراء متنوعة، حيث يسهم هذا الوعي في إيجاد حلول والمساهمة في معالجة أي مشكلة أو موقف يواجهه في حياته، كما تعمل على تخفيض الاحتراق النفسي، مما يجعله قادرا على إدراك مشاعره بشكل جيد دون إصدار أحكام، ومن ثم التعامل معها.

5- نظريات اليقظة العقلية :

عرفت نظريات اليقظة العقلية اختلافا بين المختصين من حيث تناول العلمي المفسر لها، وما اختلاف التعاريف المقدمة لها إلا دليل على ذلك وسنتناول بعضها وفق ترتيب يعتمد على أهمها من حيث الإحاطة وشمولية التناول.

- نظرية ايلين لانجر 1992 : درست ايلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطبله ورجال الأعمال والمتقاعدین والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة واللايقظة (الغفلة)،

فهي ترى أننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي ، وعندما نبحث عن الحادثة .
(دغنوش ، 2020 ، 547) .

وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة ، وقد افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الأفراد محدودة نتيجة لتقبل الإبداعات الإدراكية وقد توصلت بعد عديد الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى ، فهي ترى إن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحا إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور ، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة . (عيسى ، 2018 ، ص 272) .

ووفقا ل لانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي :

- تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة .
- تعديل السلوك التلقائي : يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين .
- الأخذ بوجهات النظر الجديدة : عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطتها وتسميه لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة .
- التأكيد على العملية بدل النتيجة : كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك وهو ما يعني التأكيد على العملية وليس النتيجة بغية الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة . (دغنوش ، 2020 ، ص 548).

وبحسب لانجر فإن اليقظة العقلية تعني أن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفتحا على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة ، وبناء على ذلك يركز الفرد الواعي على الاستجابة للواقع ويتجنب عمدا أن تحكمه تصورات مسبقا. (العكيلي، النواب ، 2019 ، ص 782) .

- نظرية الوعي الذاتي التأملي : ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسي في تطور المعرفة الذاتية ، وأن الفرق بين الانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة ، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه .

- نظرية تقرير المصير : ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته ، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك ، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرًا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه ، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية . (دغوش ، 2022 ، ص 79) .

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن نظرية لانجر ترى أن سلوك الفرد لا يقتصر على حالة الرضا فقط ، بل هو أسلوب من خلاله يواجه الفرد الحياة ، كما افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الأفراد محدودة وهذا يعود إلى تقبل غير واع للإبداعات الإدراكية ، حيث أظهرت نتائج دراسات لانجر أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط التي من خلالها يكون الفرد منفتحًا إلى كل ما هو جديد ، وتوصلت أيضا إلى فهم عملية سير اليقظة العقلية ومدى اختلافها مع المفاهيم الأخرى ، أما نظرية الوعي الذاتي التأملي ترى أن على الأفراد عندما يركزون على أنفسهم ويكونون يقظين وهذا من خلال تقييمهم ومقارنتهم لسلوكهم مع القيم الداخلية الخاصة بهم وهذا ما يجعلهم يواصلون في تحقيق أهدافهم ، وأن اليقظة العقلية هي التي توجههم نحو تجارب عقلية وانفعالية وجسمية وهذا ما يساعد في تطوير المعرفة الذاتية ، في حين أن نظرية تقرير المصير ترى أن الوعي المنفتح له أثر كبير في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة وهذا مع حاجيات وقيم واهتمامات الفرد ، كما أكدت أن اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عند انخفاض التنظيم الذاتي لديه وهذا لإعادة بناء التواصل بين كل من العقل والجسم والفكر

والسلوك ، حيث أن اليقظة العقلية تساعد في عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية للفرد .

خلاصة الفصل :

وفي الأخير نستنتج أن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي بالواقع بدون إصدار أحكام تقييمية عليها

الفصل الثالث:

أساليب التعلم

تمهيد

1- تعريف أساليب التعلم

2- أساليب التعلم وعلاقتها ببعض المصطلحات المتشابهة لها

3- أنواع أساليب التعلم

4- أهمية أساليب التعلم

5- خصائص أساليب التعلم

6- نظريات أساليب التعلم

خلاصة

تمهيد:

تعد أساليب التعلم من أهم الركائز الأساسية التي يقوم عليه التعلم الفعال وهو عنصر مهم في العملية التعليمية التعليمية، فالمعلم عادة يستخدم أسلوبا واحدا في إعطاء المعلومات للمتعلمين دون أن يراعي الفروق الفردية الموجودة بين المتعلمين داخل حجرات الدراسة، مما يحول دون ذلك في إعطاء الفرص الحقيقية للمتعلمين في التنوع للأساليب التي يتطلب ممارستها بما يتناسب وقدراته المعرفية والوجدانية والأدائية وبهذا يؤثر على المتعلم في منتوجه الدراسي، لذا فالمتعلمون بحاجة ماسة إلى تعلم الكيفيات والطرق والأساليب التي تساعدهم على الاستيعاب الأفضل والفهم السريع للمعلومات والاستفادة منها بشكل أفضل، ولا يتم ذلك إلا بتزويد المتعلمين بالأساليب تعلم فعالة تساعدهم على القراءة المركزة والاستماع الجيد والتطبيق الفعال لما يكتسبونه من معلومات وكيفية تنظيمها وطرق معالجتها وانطلاقا من هذا سنحاول في هذا الجزء التركيز على أهم ما جاء في موضوع أساليب التعلم

1- تعريف أساليب التعلم:

لقد اختلفت تعريفات اساليب التعلم بتعدد النماذج المفسرة لها وباختلاف الباحثين وتعدد اساليب التعلم باختلاف اسلوب كل فرد في تلقي المعلومات وطرق معالجتها ومن بعض التعريفات لأساليب التعلم كالآتي:

يرى "هرمان" و"اكسفورد 1990" الذي يفسر أساليب التعلم بأنها الطرق المفضلة للمتعلمين في التوظيف العقلي وتناول المعلومات الجديدة(عياد، إسماعيل، 2015، ص522)

ويرى الهوارى، سليمان، 2013، (187) بأنها: مجموعة من السلوكيات التي تحدد طريقة الفرد المفضلة والثابتة نسبيا والتي تجعله أكثر كفاءة وفعالية في الاستقبال والتجهيز والاستجابة لمثيرات بيئة التعلم.

ويرى غريغور: حيث عرف نمط التعلم بأنه مجموعة من الأداءات المميزة للمتعلم التي تمثل الدليل على طريقة تعلمه واستقباله للمعلومات الواردة إليه من البيئة المحيطة به بهدف التكيف معها. (جابر ، وقرعان، 2004، ص.14)

ومن خلال التعريفات هذه يتضح لنا ان مفهوم اساليب التعلم هي مجموعة من اساليب المختلفة في عملية التعلم حسب كل فرد وكل اسلوب معين مناسب حسب الفرد وطريقته المفضلة في تلقي المعلومات وتنظيمها ومعالجتها.

و بتالي يقصد بها الطريقة الصحيحة و المناسبة و السهلة لكل تلميذ في تلقي المعارف والمعلومات اثناء العملية التعليمية والطريقة السهلة في استرجاع المعلومات اثناء الحاجة لها،و هي عبارة عن اجراءات التي يتبناها المتعلم لتحقيق الأهداف التعليمية من خلال فهم المواد التعليمية وطريقة معالجة المفاهيم والحقائق والمهارات ،ثم تمثيلها وحفظها.

2- أساليب التعلم وعلاقتها ببعض المصطلحات المشابهة لها :**أساليب التعلم والأساليب المعرفية:**

تعني الأساليب المعرفية الطريقة التي يتلقى فيها التلميذ مثيرا معنويا في البيئة التعليمية والطريقة التي يعالج فيها ذلك المثير ويستجيب له

(الحسناوي ولغافري، 2005، ص.125)

أساليب التعلم وأساليب التدريس:

أساليب التدريس عرفها محمد السيد علي (1998) إلى أن أسلوب التدريس وتولية من الأنماط التدريسية التي يتسم بها المعلم خلال تعامله مع الموقف التعليمي وتميزه عن غيره من المعلمين وهذا يعني أن أسلوب التدريس والإدارة العامة مميز للمعلم الذي يشمل أكثر من طريقة لتدريس يفاضل بينهما المعلم ليكون له أسلوبه الخاص .(السيد علي، 1988، ص. 135)

اساليب التعلم واستراتيجيات التعلم

ويرى موفق بشارة وختام الغزو (2008) إنَّ استراتيجيات التعلم هي خطوات تفكيرية واستراتيجيات سلوكية واعية يقوم بها المتعلم عادة بهدف تحسين وتطوير فهمه واستيعابه للخبرة المعروضة، بحيث يسهل عليه عملية تخزين المعرفة أو الخبرة واستخدامها واسترجاعها اعتمادا على ما يتوفر لديه من خبرات سابقة" (حسن شاهين، 2010: ص.62).

أساليب التعلم وسمات الشخصية:

سمات الشخصية تمثل استعدادا عاما أو نزعة عامة تطبع السلوك الظاهري للأفراد بطابع خاص (كالانبساطية، المرونة، الثبات الانفعالي، النشاط الاجتماعية، تأكيد الذات...) تطبع السلوكيات الاعتيادية للأفراد ؛ وتتميز بالدوام في مقابل تنوع المواقف(داودي،2007ص49).

باختصار ، نلاحظ أن مصطلح أساليب التعلم يتداخل مع العديد من المصطلحات بطرق مختلفة كأنها تؤدي نفس وظائف الاساليب الاخرى لان اساليب التعلم هي مظاهر الفروق الفردية في الأبنية العلمية،كالأساليب المعرفية مظاهر الفروق الفردية في الأبنية المعرفية،واساليب التدريس هي المكون الأساسي الأول لطريقة تدريس المعلم ،واستراتيجيات التعلم هي خطة رئيسية متعددة الأوجه تكون مناسبة حسب استراتيجية التلميذ المناسبة له ،ومستوى الاداء نتائج ما تم تطبيقه و اختياره والسمات الشخصية هي عبارة عن صفات في التلميذ لا يمكن ملاحظتها ، ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال مراقبة سلوك التلميذ بمرور الوقت، ومع ذلك ، فهي تختلف عنهم من حيث أنها تفضيلات فطرية متأصلة في الفرد يستخدمها بشكل لا إرادي عند معالجة المدخلات المعرفية وحل المشكلات التي يجد نفسه فيها.

3-أنواع أساليب التعلم:

نمط التعلم الحركي:

أصحاب هذا النمط يتعلمون بشكل أفضل من خلال إتباع التدريب العملي، والتجريب والقيام بأنشطة لاستكشاف العالم المادي من حولهم. (العيلة،2012ص.50)

نمط التعلم البصري:

فالمتعلمون البصريون بحاجة إلى أن يشاهدوا لغة جسد المدرس وتعابير وجهه حيث يؤدي ذلك إلى فهم كامل لمحتوى المدرسة. (جابر وقرعان 2004،ص.23).

نمط التعلم السمعي:

و يتعلم أصحاب هذا النمط أفضل من خلال المحاضرات اللفظية والمناقشات والحديث والاستماع ومن خلال الاصغاء لما يقوله الآخرون.

أنماط التعلم الإدراكية:

•تكوين الإدراك من خلال المحسوسات حيث يستوعب الأفراد المعلومات عن طريق الخبرات المباشرة بالأداء والفعل والإحساس والمشاعر.

•تكوين الإدراك من خلال المجردات حيث يستوعب الأفراد المعلومات من خلال التحليل، والملاحظات والتفكير.

من حيث معالجة المعلومات :

•معالجة نشطة يضفي الأفراد من خلالها المعنى على الخبرة بالاستخدام الفوري للمعلومات الجديدة.

•معالجة متأملة : يضفي الأفراد من خلالها المعنى على الخبرة عن طريق تأملها والتفكير فيها.

(العيلة،2012ص.51)

من خلال ماسبق نستنتج انها تنوعت أساليب التعلم نتيجة وجود اختلافات بين الأفراد في خصائصهم الشخصية، وقد لاقت الأساليب المفضلة لدى التلاميذ اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين، وهذا أدى إلى ظهور مجموعة من الأساليب المتعددة للتعلم والتي تشمل الأبعاد التالية

أنماط التعلم الحسية تنقسم إلى

نمط الحركي ويتعلم التلاميذ ذو نمط الحركي من خلال الحركة ويتم ذلك عن طريق لمس الأشياء ونمط التعلم البصري يتعلم اصحاب هذه الفئة من خلال المشاهدة بالعين اي يتم ذلك بالرؤية البصرية تتم فيه تخزين تخزين المعلومات من خلال برمجة تلك المعلومة على شك صورة في الذاكرة ونمط التعلم السمعي يتميزون اصحاب هذا النمط بتعلم عبر الاستماع و الصوت يقوم اصحاب هذا النمط بحفظ المعلومة من خلال الصوت وبعد ذلك تتصف أنماط التعلم الإدراكية من حيث الإدراك: تشير إلى الاختلافات الفردية في استجابة الأفراد للمعلومات وتفسيرها وتجريدها. تتأثر هذه الأنماط بكيفية تلقي الأفراد للمعلومات وتحليلها وتذكرها. يعتبر الإدراك جزءًا هامًا من عملية التعلم، حيث يؤثر على قدرة الفرد على استيعاب وفهم المفاهيم وتطبيقها في سياقات مختلفة

ومن حيث معالجة المعلومة تشير إلى الاختلافات الفردية في كيفية تعامل الأفراد مع المعلومات ومعالجتها عقليًا. يتأثر طريقة تعلم الأفراد بالأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمونها لفهم المفاهيم وتطبيقها في الواقع. تتنوع أنماط معالجة المعلومات من شخص لآخر، ومن بين هذه الأنماط

معالجة نشطة

معالجة متأملة

4- أهمية أساليب التعلم:

كما يلخص حبشي (2001:ص.69)

- -رفع تحصيل الطلاب وتقوية مستوياتهم التعليمية.
- -دمج الطلاب في الأنشطة التعليمية.
- -إتقان الطلاب لمحتوى المقررات الدراسية ومواجهة متطلبات التعليم.
- -زيادة دافعية الطلاب للتعلم.
- مساعدة المعلمين على تغيير وتطوير طرق التدريس وزيادة فعاليتها لكي تناسب أساليب تعلم الطلاب
- توفير موضوعات متطورة للبحث في مجال علم النفس التربوي تدعم مجالات التعليم وتستخدم كأدوات للحصول على المعلومات التي تساهم في التغييرات السريعة التي تحدث في المجتمع. (حبشي،ص69)

ومن خلال هذا تكمن أهمية أساليب التعلم في أنها:

-تساعد أساليب التعلم المتنوعة في تعزيز التفكير والإبداع لدى التلميذ على سبيل المثال، يمكن استخدام أساليب التعلم العملي وحل المشكلات لتحفيز التلاميذ على التفكير بطرق جديدة وإيجاد حلول مبتكرة للتحديات.

-تعزيز المهارات العملية والتطبيقية بواسطة أساليب التعلم المتنوعة مثل التعلم التجريبي والتعلم الذاتي يمكن تعزيز المهارات العملية والتطبيقية للتلميذ .

5- خصائص أساليب التعلم:

يورد الشرقاوي (1981) نقلا عن المحمداوي و اللامي بأن هناك مجموعة من الخصائص التي تتميز بها أنماط التعلم بصورة عامة:

- أنماط التعلم تتعلق بشكل النشاط المعرفي الذي يمارسه الفرد ، وليس بمحتوى هذا النشاط، ومن ثم فإننا
- نشير إلى الفروق الفردية في العمليات المعرفية مثل الإدراك، أو التفكير، أو حل المشكلات.
- أنماط التعلم من الأدوات الفعالة في تفسير السلوك في المواقف المختلفة إذ أنها تمكننا من النظر إلى الشخصية نظرة كلية، فهي ليست خاصة بالجانب المعرفي وحده من الشخصية وإنما الشخصية ككل.
- تتصف أنماط التعلم بالثبات النسبي، مع قابليتها للتغيير أو التعديل إذ أنها لا تتغير بسرعة أثناء حياة أنه الفرد، وهذا يعني، يمكن التنبؤ بالأنماط الذي يتبعها الفرد في المواقف التآلية بدرجة عالية من الثقة.
- إن الطلبة في الصف الواحد يتعلمون بأساليب متنوعة، وإن أداء هؤلاء الطلبة في المواد التعليمية المتباينة يرتبط بالأسلوب الذي يتعلمون من خلاله، كما أن تحصيلهم يتأثر ايجابياً عند تعلمهم بأساليب تعليمية مطابقة لأساليب تعلمه وقد قدم كل من فلمنج وبونويل أنماط التعلم الحسي الإدراكي البسيط والذي إستهدف أربعة أنماط تعليمية أطلق عليها إسم نموذج فارك وهي النمط البصري والنمط السمعي والنمط الحركي والنمط القرائي الكتابي .(المحمداوي و اللامي، 2019، ص. 1561)

6- النظريات التي تناولت أساليب التعلم:

أ -نظرية تايت و أنتوستل لأساليب معالجة المعلومات:

ويقوم هذا النموذج على أساس العلاقة بين أساليب التعلم الفرد ومستوى نواتج التعلم. (اليوسفي ، 2009) ، ويرى أن معظم التقارير التي تناولت أساليب التعلم قد أكدت وركزت ضرورة الاهتمام بالمحتوى الدراسي المسعودي ، الخفاجي ، ص (556)

ويرى أن عملية التعلم تتم على مستويات متتابعة يعتمد كل منها على الأخرى، وهذه المستويات تبدأ بالانتباه ثم الإدراك ثم الذاكرة؛ فبعد الانتباه يتم إدراك المثير والتعرف عليه ثم تسجيله في الذاكرة العاملة فقد عرف أنتوستولتوايت (1994) بأنها: عملية عقلية معرفية تقوم باستقبال المعلومات الخارجية عن طريق الحواس والاحتفاظ ببعض المعلومات واستدائها في الوقت المناسب؛ وهي على ثلاثة أساليب (العميق ، السطحي، والاستراتيجي).

ب - نظرية بيجز لأساليب التعلم:

فسرت نظرية بيجز أساليب التعلم على أنها طرق تعلم الطلاب وتوصلت إلى ثلاث أساليب هي: أسلوب التعلم السطحي، أسلوب التعلم العميق والأسلوب التحصيلي، ولكل منهم عنصرين هما: الدافع والإستراتيجية.

الأسلوب السطحي يقوم على أساس الدافعية الخارجية، والخوف من الفشل؛ فالطلاب ذوي الأسلوب السطحي يرون أن التعلم طريق نحو غايات أخرى مثل: الحصول على الوظيفة، كما يظهر لديهم مفهوم إعادة الإنتاجية. (العائبي ، ص 10)

(176) أسلوب التعلم العميق يقوم على أساس الدافعية الداخلية والفهم الحقيقي لما تعلمه الطلاب ، فهم يهتمون بالمادة الدراسية وفهمها واستيعابها ويرون أن الدراسة مثيرة لاهتماماتهم لمعرفة القصد والغايات وراء المادة الدراسة (العائبي ، ص 10).

أسلوب التعلم التحصيلي ويتضمن الإستراتيجية التي تجعل الطلاب يتحصلون على أعلى الدرجات لتحقيق الذات، فهم ينظمون وقتهم وجهدهم ولديهم مهارات دراسية جديدة.

وأطلق "بيجز" على هذه النظرية اسم " 3 Model p لأنها تتضمن ثلاث مراحل هي: مدخلات (pressage) عمليات (process) ، مخرجات (product) (العائبي، ص10)

وبتالي فإن هذه النظريتين نظرية تايتو أنتوستل تقوم على افتراض أن الأفراد لديهم أنماط تفضيل مختلفة في التعلم تستند إلى طرقهم المفضلة لاستيعاب المعلومات والتفاعل مع العالم المحيط بهم. ونظرية بيجز

تُعتبر أحد أهم الأسس في تصميم التعليم وتقييم الطلاب تستند نظرية بيجز على افتراض أن التعلم يتم على مستويات متعددة تتطور تدريجيًا.

خلاصة:

وفي الأخير نخلص إلى أن أساليب التعلم هي الطريقة التي من خلالها يستوعب بها الفرد ما يعرض عليه من خبرات تعليمية، أو الطريقة المفضلة التي يستخدمها في تنظيم المعلومات ومعالجتها، حيث أن هذا الأسلوب يختلف من شخص إلى آخر.

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج المتبع

2. الدراسة الاستطلاعية

3. وصف أدوات الدراسة

4. بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الدراسة الأساسية 5 .

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد جمع المعلومات حول الجانب النظري للدراسة، والذي يعتبر الإطار المرجعي للدراسة الميدانية، وباعتباره أهم خطوة في البحث العلمي من خلال تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة، وأدوات جمع المعلومات، وكذا التعرف على الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عينتها والتأكد من بعض الخصائص السيكومترية وأساليبها الإحصائية ومواصفات الدراسة الأساسية وإجراءات تطبيقها وتحديد الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات الدراسة.

1. المنهج المعتمد في الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية بأساليب التعلم لدى أفراد عينة الدراسة، فقد تم الاعتماد على المنهج الارتباطي، حيث تهتم الدراسات الارتباطية بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميًا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات. (ملحم، 2002، ص 325).

2. الدراسة الاستطلاعية

1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ضبط متغيرات الدراسة، والتمرن على تطبيق الأدوات ودراسة لبعض خصائصها السيكومترية وتقنياتها، والتأكد من صدقها وثباتها وذلك من أجل جاهزيتها واستعمالها في الدراسة الأساسية.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة وإمكانية تعديلها.
- معرفة الوقت اللازم للدراسة الأساسية.
- التأكد من الطرق الإحصائية من خلال استخدامها في تحليل البيانات والتدريب عليها.
- التعرف على مجتمع الدراسة ومميزاته والتقرب منه
- التعرف على العراقيل والصعوبات التي يمكن مواجهتها خلال تطبيق الدراسة الأساسية.

2.2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة من تلاميذ البكالوريا خلال الموسم الدراسي 2023/2022 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، حيث بلغ عددهم (30) فرد طبقت في ثانوية (عبيدلي احمد. جواحي حشود. مدقن عبد القادر)

جدول رقم (1) يبين اسم الثانوية وعدد افراد العينة فيها المستعملة في الدراسة الاستطلاعية

نلاحظ من خلال جدول رقم (01) ان عدد افراد العينة المسترجع من ثانوية عبيدلي احمد كان (10) وهو يمثل نسبة 33 %

بينما عدد افراد العينة المسترجع من ثانوية جواحي حشود كان (8) وهو يمثل نسبة 27 %

عدد افراد العينة المسترجع من ثانوية مدقن عبد القادر كان 12 وهو يمثل نسبة 40 %

من حجم العينة الاستطلاعية.

الثانوية	عدد افراد العينة	النسبة المئوية
عبيدلي احمد	10	33 %
جواحي حشود	8	27 %
مدقن عبد القادر	12	40 %
المجموع	30	100 %

3. وصف أدوات الدراسة:

1 أداة اليقظة العقلية:

تمثل في استبيان اليقظة العقلية متمثل في خمسة أبعاد وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم اصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، ويتكون المقياس من 39 فقرة موزعين على الأبعاد الخمسة وتدرج فقرات الاستبيان تحت خمس بدائل هي: موافق تماما، موافق الى حد ما، غير متأكد، غير موافق الى حد ما، غير موافق تماما. حيث أن أوزانها على الترتيب كما يلي (5، 4، 3، 2، 1)

أبعاد اليقظة العقلية:

بنود بعد الملاحظة: 1.2.3.4.5.6.7.8

بنود بعد الوصف 9.10.11.12.13.14.15.16

التعامل مع الوعي.17.18.19.20.21.22.23.24.

25.26.27.28.29.30.31.32. عدم إصدار أحكام.

33.34.35.36.37.38.39. عدم اصدر ردود أفعال.

4. بعض الخصائص السيكومترية:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة صلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثنا الحالي:

- الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ/ صدق المحكمين:

تم الاعتماد على (90%) من آراء المحكمين البالغ عددهم (5 استاذًا) بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، في اختصاص علم النفس التربوي، وعلم النفس المدرسي، وعلم النفس الاجتماعي.

حيث عُرض عليهم مقياسي اليقظة العقلية وأساليب التعلم في صورته الأولية، حيث اقترحوا بعض التعديلات البسيطة التي مسّت جانب الصياغة اللغوية وفصل بعض الفقرات المركبة وإعادة صياغة بعض المفردات، وتم ضبط صياغته وفق التعديلات المطلوبة في ذلك.

ب/ صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازلياً وأخذ نسبة 30 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

رقم السؤال	قيمة R	القيمة الاحتمالية Sig	رقم السؤال	قيمة R	القيمة الاحتمالية Sig
1	0.55**	0.02	21	0.63**	0.00
2	0.55**	0.01	22	0.54**	0.00
3	0.39*	0.03	23	0.42*	0.01
4	0.37*	0.03	24	0.48**	0.00
5	0.63**	0.00	25	0.13	0.46
6	0.54**	0.00	26	0.46**	0.00
7	0.42*	0.1	27	0.45*	0.01
8	0.48**	0.00	28	0.46*	0.01
9	0.48**	0.00	29	0.55**	0.00
10	0.52**	0.00	30	0.12	0.51
11	0.16	0.38	31	0.35	0.052
12	0.34	0.06	32	0.64**	0.00
13	0.63**	0.00	33	0.46**	0.00
14	0.50**	0.00	34	0.45*	0.01
15	0.42*	0.01	35	0.46*	0.01
16	0.48**	0.00	36	0.55**	0.00
17	0.58**	00.00	37	0.12	0.51
18	0.59**	0.01	38	0.35	0.052
19	0.39*	0.03	39	0.64**	0.00
20	0.41*	0.02			

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن هناك علاقة ارتباطيه بين جل الأسئلة والدرجة لاستبيان وتعد قوة الارتباط بين كل سؤال والدرجة الكلية للأداة مؤشرا إحصائيا لصدق الاتساق الداخلي، حيث كانت قيم معامل الارتباط تتحصر بين (0,00 - 0,51) و قد تم حذف الفقرات التالية

(.25.30.31.37.38.11.12)الملاحظ أن معظم الفقرات كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي

تم الاحتفاظ بها

جدول رقم (03) يوضح الثبات بقيمة معامل الارتباط Cronbach's Alpha لمقياس اليقظة العقلية للابعد

مقياس اليقظة العقلية	عدد البنود	معامل الثبات ب الفا كرومباخ
الملاحظة	8	0.72
الوصف	8	0.64
التعامل مع الوعي	8	0.69
عدم اصدر احكام	8	0.59
عدم إصدار ردود أفعال	7	0.57

نلاحظ من خلال الجدول ان معامل ثبات بعد الملاحظة قدر ب (0.72)

معامل ثبات بعد الوصف قدر ب (0.64) معامل ثبات بعد التعامل مع الوعي (0.69)

معامل ثبات بعد عدم اصدر احكام قدر ب (0.59) معامل ثبات بعد عدم إصدار ردود أفعال قدر ب (0.57) وعليه كل المعاملات تفوق 0.50 اذن فهي معاملات تدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات

جدول رقم (04) يوضح الثبات بقيمة معامل الارتباط Cronbach's Alpha لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	العدد	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
اليقظة العقلية	39	0.89

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر ب 0.89 فالبنود تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد المقياس لقياس اليقظة العقلية.

- الثبات: جدول رقم (05) يمثل ثبات المقياس اليقظة العقلية، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط:

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	0.60	0.75	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة معامل الارتباط قدرت قبل التعديل (0.60) وبعد التعديل (0.75) وعليه يمكن القول بان الاستبيان يتمتع بالثبات

02 أداة أساليب التعلم

تمثل في استبيان أساليب التعلم متمثل في ثلاث أساليب وهي (الأسلوب السطحي. الأسلوب العميق. الأسلوب الاستراتيجي) ويتكون المقياس من 27 فقرة موزعين على الأساليب الثلاث وتدرج فقرات الاستبيان تحت خمس بدائل هي: موافق تماما، موافق إلى حد ما، غير متأكد، غير موافق إلى حد ما، غير موافق تماما. حيث ان أوزانها على الترتيب كما يلي (1,2,3,4,5).

الأساليب

الأسلوب السطحي ، 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10،

الأسلوب العميق 11.12.13.14.15.16.17

الأسلوب الاستراتيجي. 18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.

2. صدق المقارنة الطرفية

تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 30 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي

جدول رقم (06) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين الأسئلة والدرجة الكلية لأداة الدراسة اساليب التعلم

رقم السؤال	قيمة R	القيمة الاحتمالية Sig	رقم السؤال	قيمة R	القيمة الاحتمالية Sig
1	0.63**	0.00	17	0.47**	0.00
2	0.41*	0.02	18	0.18	0.33
3	0.43*	0.01	19	0.71**	0.00
4	0.48**	0.00	20	0.47**	0.00
5	0.54**	0.00	21	0.05	0.76
6	0.42**	0.00	22	0.25	0.17
7	0.45*	0.01	23	0.15	0.40
8	0.18	0.33	24	0.53**	0.00
9	0.70**	0.00	25	0.55**	0.00
10	0.48**	0.00	26	0.22	0.22
11	0.56**	0.00	27	0.39*	0.03
12	0.42*	0.02	28	0.32	0.07
13	0.42*	0.02	29	0.29	0.11
14	0.49**	0.00	30	0.20	0.28
15	0.54**	0.00			
16	0.42*	0.01			

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن هناك علاقة ارتباطيه بين جل الأسئلة والدرجة لاستبيان وتعد قوة

الارتباط بين كل سؤال والدرجة الكلية للأداة مؤشرا إحصائيا لصدق الاتساق الداخلي، حيث كانت قيم معامل

الارتباط تتحصر بين (0,00 – 0,76) و قد تم حذف الفقرات التالية

(.30.29.28.26.23.22.21.18) (الملاحظ أن معظم الفقرات كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)،

وبالتالي تم الاحتفاظ بها

جدول رقم (07) يوضح الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس أساليب التعلم حسب الأساليب

مقياس اليقظة العقلية	عدد البنود	معامل الثبات ب الفاء كرومباخ
الأسلوب السطحي	10	0.71
الأسلوب العميق	10	0.73
الأسلوب الاستراتيجي	10	0.66

نلاحظ من خلال جدول ان معامل ثبات بعد أسلوب السطحي قدر ب (0.71)

معامل ثبات الأسلوب العميق قدر ب (0.73) معامل ثبات بعد التعامل مع الوعي (0.66) وعليه كل المعاملات تفوق 0.50 انذ فهي معاملات تدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات .

جدول رقم (08) وضح الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس أساليب التعلم

المتغير	العدد	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
اساليب التعلم	30	0.83

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر ب 0.83 فالبنود تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد المقياس لمقياس أساليب التعلم .

جدول رقم (09) يوضح الثبات بقيمة معامل الارتباط Cronbach's Alpha لمقياس أساليب التعلم

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اساليب التعلم	0.32	0.49	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول

ان نسبة معامل الارتباط قدرت قبل التعديل (0.32) وبعد التعديل (0.49) وعليه يمكن القول بان الاستبيان يتمتع بالثبات

5 . الدراسة الأساسية:

لقد سمح التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة اليقظة العقلية ، ضمن إجراءات الدراسة الاستطلاعية، من متابعة الدراسة الأساسية، وتطبيق الأداة على مجتمع الدراسة، وذلك وفق خطوات ومراحل منهجية تطبيقية

1.5 وصف عينة الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة من تلاميذ البكالوريا خلال الموسم الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم (110) تلميذا طبقت الدراسة الأساسية على عينة من تلاميذ البكالوريا خلال الموسم الدراسي 2023/2022 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، حيث بلغ عددهم (110) فرد طبقت في ثانوية (عبيدلي احمد. جواحي حشود. مدقن عبد القادر)

جدول رقم (10) يبين اسم الثانوية وعدد افراد العينة فيها المستعملة في الدراسة الاساسية

الثانوية	عدد افراد العينة	النسبة المئوية
عبيدلي احمد	30	27.27 %
جواحي حشود	40	36.36 %
مدقن عبد القادر	40	36.36 %

نلاحظ من خلال جدول رقم (10) ان عدد افراد العينة ا المسترجع من ثانوية عبيدلي احمد كان 30 وهو يمثل نسبة 27.27 %

بينما عدد افراد العينة المسترجع من ثانوية جواحي حشود كان 40 وهو يمثل نسبة 36.36%
عدد افراد العينة المسترجع من ثانوية مدقن عبد القادر كان 40 وهو يمثل نسبة 36.36% بينما عدد سبة من حجم العينة الاساسية.

5 - 2 إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال الموسم الجامعي 2023/2022. حيث تم توزيع (125) استمارة على أفراد عينة الدراسة، وخلص العدد النهائي إلى (110) استمارة، وذلك إما لعدم استيفائها للشروط اللازمة أو لعدم القدرة على استردادها

6- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الاساسية

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الاساسية تم اعتماد الاساليب الاحصائية التالية

- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية

- التكرار والنسب المئوية لوصف العينة

ولقد تمت المعالجة الاحصائية باستعمال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss

خلاصة الفصل:

ضمن هذا الفصل منهجية سير العمل الميداني حيث تم من خلاله تحديد منهج الدراسة ووصف عينتها وكيفية اختيارها ووصف شامل للأدوات المستخدمة في جمع بياناتها ، وقد استخدمت عدة طرق احصائية للتأكد من صدقها وثباتها ، ثم تم التطرق إلى الاساليب الاحصائية المستخدمة ، استعداد لمعالجة بيانات الدراسة في فصل عرض وتحليل وتفسير النتائج

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها ، وهذا من خلال ماتوصلنا اليه من نتائج بعد المعالجة الاحصائية للبيانات على عينة قوامها (110) تلميذ وقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم .

1- ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة م

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علماً أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (90) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

$$\text{المتوسط النظري} = (\text{الدرجة القصوى} + \text{الدرجة الدنيا}) / 2$$

$$\bullet \text{ المتوسط النظري } 30 = 2 / (1+5) * 90$$

الجدول رقم (11) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على استبيان اليقظة العقلية

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	30	90	99.501	25.66	109	3.88	0.00	0.01

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددها (120) قد بلغ (99.501) وبانحراف معياري قدره (25.66) كما تم حساب المتوسط النظري لأداة الدراسة وكان مقداره (90) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (109) و القيمة التائية

(3.88) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.00) عند مستوى الدلالة (0.01) و هي دالة إحصائية، وعليه كلما كان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع بينما تدل قيمة ت على أن الفروقات بين المتوسطين هي فروقات حقيقية.

مما يدل أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

نجد بأن هذه النتيجة قد توافقت مع دراسة " علي محمد الشلوي " (2018) حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي ، حيث توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بالودامي كان مرتفع عند مستوى (0.93) .

وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع " يحي منصور ، نادية بومجان (2022) في دراسة " مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في طور المتوسط " وهدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى مراهقي الطور المتوسط من خلال معرفة المهارات العقلية الأكثر استخداما لديهم ، بحيث تكونت عينة الدراسة من (400) تلميذ وتلميذة . وتوصلت الدراسة إلى مستوى اليقظة العقلية كان مرتفع بنسبة قدرت ب (74.03) .

فيما اختلفت مع دراسة " بولفعة " (2020) التي هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسط .

ونفسر ذلك بأن أفراد عينة الدراسة الحالية يمرون بفترة ومرحلة حساسة ودرجة وهذا لأهميتها البالغة في بناء مستقبلهم وتحقيق ذاتهم ، مما تجعلهم أكثر رغبة وفطنة من أجل الوصول إلى أهدافهم . ويعزو ذلك إلى أن العادات والتقاليد التي ينشأ عليها الطلاب منذ الصغر ، هي من تنمي اليقظة العقلية لديهم التي ينبغي عليهم توظيفها بشكل أفضل في العملية التعليمية ، حيث أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يمكن التدريب عليها وتميئتها .

ويمكن إرجاع نتيجة التساؤل الأول أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوى إلى درجة الوعي والتركيز والانفتاح على الجديد ، في حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة ، فالتركيز المتأني من اليقظة العقلية يحسن من أداء التلميذ في العمل ، والدراسة ، وفي الحياة الاجتماعية . (المالكي ، 2019 ، ص 321) .

2- ما هو الاسلوب التعليمي السائد لدى افراد العينة

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (30) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

$$\text{المتوسط النظري} = (\text{الدرجة القصوى} + \text{الدرجة الدنيا}) / 2$$

$$\text{الأسلوب السطحي المتوسط النظري} = 10 * (1+5) / 2 = 30$$

$$\text{الأسلوب العميق المتوسط النظري} = 10 * (1+5) / 2 = 30$$

$$\text{الأسلوب الاستراتيجي المتوسط النظري} = 10 * (1+5) / 2 = 30$$

جدول رقم (12) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد لأساليب التعلم

مقياس اليقظة العقلية	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي
الأسلوب السطحي	10	30	33.28
الأسلوب العميق	10	30	33.70
الأسلوب الاستراتيجي	10	30	32.51

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود الأسلوب السطحي هو (30) بينما قدر المتوسط النظري ب (30) والمتوسط الحسابي بلغ (33.28)

بينما خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود الأسلوب العميق هو (30) بينما قدر المتوسط النظري ب (30) والمتوسط الحسابي بلغ (33.70)

بينما خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود الأسلوب الاستراتيجي هو (30) بينما قدر المتوسط النظري ب (30) والمتوسط الحسابي بلغ (32.51)

ومن خلال مقارنة المتوسطات بالمتوسط النظري فإننا نلاحظ ان الأسلوب العميق هو الاسلوب السائد لدى افراد العينة

لقد اختلفت نتائج الدراسة مع "بولفعة " (2020) بحيث هدفت الدراسة على التعرف على الأسلوب التعليمي السائد بين الطلبة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأسلوب السائد بين الطلبة هو الأسلوب السطحي .

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها يتضح لنا أن الأسلوب التعليمي السائد بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو الأسلوب العميق ، ويعزو ذلك إلى أن الأسلوب العميق هو أن يشعر التلميذ بأن أوقات المذاكرة تمنحه الرضا الشخصي ويجب عليه أن يقوم بفعل الكثير من العمل في موضوع ما حتى يصل إلى استنتاجه قبل رضاه عنه ، وشعوره كذلك بأن أي موضوع يطلع عليه ويذاكره سيكون شيقا له ، وغالبا ما يقضي وقتا كبيرا في الحصول على المعلومات الجديدة ، كما أنه يجتهد في دراسته لانجذابه للموضوعات التي يتلقاها كونها شيقة بالنسبة له وتلبي رغباته ، كما أنه يقضي أوقات فراغه في البحث

عن المواضيع الشيقة التي تم دراستها كما أنه يدخل إلى القسم وفي ذهنه الكثير من الأسئلة يوجهها للأستاذ يرغب في إيجاد الجواب عليها . (جاري ، 2015 ، ص 26)

متغيرات الدراسة	العينة عدد افراد	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	110	0.003	0.978	غير دال
أساليب التعلم				

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى : تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى افراد العينة

جدول رقم (13) يمثل نتائج معامل لارتباط برسون لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم

نلاحظ من خلال الجدول ان عدد افراد العينة بلغ (110) و قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.003) وقيمة sig قدرة ب (0.978) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى أفراد العينة ومنه نرفض فرضية البحث ونستبدلها بالفرضة البديل التي تنص على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى افراد العينة في المؤسسة محل الدراسة

لقد اختلفت نتائج الدراسة مع " جبر " (2018) حيث هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات ، وتوصلت نتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم بلغت (0.69) .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح إلينا أن التلميذ لديه أسلوب خاص في تناول المعلومة الجديدة ، فالتلاميذ يختلفون في أساليبهم فمهما كانت اليقظة العقلية واحدة فإن أسلوب التلميذ يختلف في تثبيت تلك المعلومة من تلميذ إلى آخر ، وبذلك فإن اليقظة العقلية تكون للجميع بينما أسلوب التعلم يكون للشخص فقط ، فكل متعلم له أسلوبه الخاص في تلقي المعلومة ومن بين هذه الأساليب هناك الأسلوب السطحي والعميق والإستراتيجي .

2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة بين اليقظة العقلية و كل أسلوب من أساليب التعلم (الأسلوب السطحي، الأسلوب العميق، الأسلوب الاستراتيجي) لدى افراد العينة .

جدول رقم (14) يمثل نتائج معامل لارتباط برسون لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل اسلوب من اساليب التعلم

متغيرات الدراسة	العينة عدد افراد	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	110	0.043	0.656	غير دال
الاسلوب السطحي				
اليقظة العقلية	110	0.124	0.195	غير دال
الاسلوب العميق				
اليقظة العقلية	110	0.077	0.426	غير دال
الاسلوب الاستراتيجي				

نلاحظ من خلال الجدول " اليقظة العقلية والأسلوب السطحي" ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب(0.043) وقيمة sig قدرة ب (0.656) وعليه هي غير دالة مما يدل على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والأسلوب السطحي

اما بين " اليقظة العقلية والأسلوب العميق " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب(0.12) وقيمة sig قدرة ب (0.195) وعليه هي غير دالة عند وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والأسلوب العميق

اما بين " اليقظة العقلية والأسلوب الاستراتيجي " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب(0.077) وقيمة sig قدرة ب (0.426) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والأسلوب الاستراتيجي

لدى أفراد العينة ومنه نرفض فرضية البحث ونستبدلها بالفرضة البديل التي تنص على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى افراد العينة في المؤسسة محل الدراسة

ومنه نرفض فرضية البحث ونستبدلها بالفرضة البديل التي تنص على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وكل اسلوب من اساليب التعلم.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أن اليقظة العقلية تتميز بتركيز الوعي على اللحظة الآنية والانتباه ، بينما الأسلوب العميق يتميز بالبحث عن معلومة جديدة بصدر رحب ومحاولة التعمق في الموضوعات ، وهذا ما يفسر على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والأسلوب العميق .

كما أن الأسلوب السطحي يتميز بحفظ المعلومات على ظهر القلب من غير أن يفهمها أو يتعمق فيها وبذلك يتطلع عليها بشكل سطحي .

كما أن الأسلوب الإستراتيجي يتميز بتنظيم الوقت للمذاكرة وذلك بغرض الحصول على درجات مرتفعة كمعيار للأداء ، أي أن اليقظة العقلية والأسلوب الإستراتيجي والعميق يهتمون بوعي المتعلم للمعلومات والانتباه لها بينما الأسلوب السطحي يتجلى اهتمامه بحفظ المعلومة فقط .

وهذا ما يفسر على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وكل أسلوب من أساليب التعلم .

3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة بين اساليب التعلم و كل بعد من ابعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، عدم اصدر ردود أفعال، عدم إصدار أحكام، التعامل مع الوعي) لدى افراد العينة.

جدول رقم (15) يمثل نتائج معامل لارتباط برسون لدراسة العلاقة بين اساليب التعلم وكل بعد من ابعاد اليقظة العقلية

متغيرات الدراسة	العينة عدد افراد	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
اساليب التعلم	110	076,0	428,0	غير دال
الملاحظة				
اساليب التعلم	110	084,0	385,0	غير دال
الوصف				
اساليب التعلم	110	062,0	520,0	غير دال
عدم اصدر ردود أفعال				
اساليب التعلم	110	119,0	216,0	غير دال
عدم إصدار أحكام				
اساليب التعلم	110	013,0	891,0	غير دال
التعامل مع الوعي				

نلاحظ من خلال الجدول " اساليب التعلم و بعد الملاحظة " ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.076) وقيمة sig قدرة ب (0.428) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اساليب التعلم و بعد الملاحظة

اما بين " اساليب التعلم و بعد الوصف " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.084) وقيمة sig قدرة ب (0.385) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اساليب التعلم و بعد الوصف

اما بين " اساليب التعلم و بعد عدم اصدار ردود أفعال " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.062) وقيمة sig قدرة ب (0.520) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اساليب التعلم و بعد عدم اصدار ردود أفعال

اما بين " اساليب التعلم و بعد عدم إصدار أحكام " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.119) وقيمة sig قدرة ب (0.216) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اساليب التعلم و بعد عدم إصدار أحكام

اما بين " اساليب التعلم و بعد عدم التعامل مع الوعي " نلاحظ ان عدد افراد العينة بلغ (110) قيمة معامل الارتباط برسون قدر ب (0.119) وقيمة sig قدرة ب (0.216) وعليه هي غير دالة وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين اساليب التعلم و بعد التعامل مع الوعي

ومنه نرفض فرضية البحث ونستبدلها بالفرضة البديل التي تنص على عدم وجود علاقة اساليب التعلم وكل بعد من ابعاد اليقظة العقلية .

يمكن تفسير هذه النتيجة على أن أسلوب التعلم هو أسلوب خاص وإستراتيجية المتبعة لتعلم المعلومة ومعالجتها وتنظيمها ، بينما بعد الملاحظة تعتمد على الانتباه إلى الأحداث التي تحدث في بيئتنا إلى الدافع الذي يدفعنا إلى تنفيذ السلوك بعد تعلمه عن طريق الملاحظة .

بينما يعتمد أسلوب العميق على البحث عن المعلومة بكل رضا ومحاولة ترسيخها في ذهن بحيث يعتمد بعد الوصف على تقديم المعلومة للمتعلم بصورة دقيقة ، بطريقة أسهل من إعطائه المعلومات بشكل مباشر .

بينما تجلى الأسلوب السطحي على حفظ المعلومة فقط على ظهر القلب بدون التعمق فيها ، حيث ركز بعد عدم إصدار ردود أفعال على عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على انتباه الفرد أثناء ممارسة أي نشاط.

بينما الأسلوب الإستراتيجي ينظم وقت المذاكرة وذلك لحصول المتعلم على درجات مرتفعة كميًا للأداء، بحيث أن بعد عدم إصدار الأحكام يعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .

بينما ركز بعد عدم التعامل مع الوعي على التركيز والانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد .

وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة بين أساليب التعلم وكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وذلك أن أساليب التعلم وكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية (بعد الملاحظة ، الوصف ، عدم إصدار ردود أفعال ، عدم إصدار الأحكام ، عدم التعامل مع الوعي) يركز كل منهما على خاصية الانتباه بينما يختلفان في كيفية تثبيت المعلومة الجديدة .

خلاصة واقتراحات:

استهدفت الدراسة الحالية أحد الموضوعات المهمة في الشأن التربوي عامة وفي العملية التعليمية خاصة والمتعلقة باليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة ، وبغية تحقيق أهداف الدراسة تم تبني مقياس اليقظة العقلية من إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان (2016) . ومقياس أساليب التعلم الذي أعده كل من إنتوستل وتايت (1994) والذي قام بتعديله دوف (1997) ، وبعد التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات) طبقت في الدراسة الأساسية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة والبالغ عددها (110) تلميذ وتلميذة .

توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وأيضا إلى أن الأسلوب التعليمي السائد حسب تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو الأسلوب العميق ، وكما أوضحت نتيجة الفرضية الأولى إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وكل بعد من أبعاد أساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهذا ما أوضحته نتيجة الفرضية الثانية ، كما بينت نتيجة الفرضية الثالثة أنه عدم وجود علاقة بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نقترح ما يلي:

- إجراء دراسات مماثلة حول موضوع اليقظة العقلية وأساليب التعلم التي لها أهمية بالغة في الشأن التربوي.
- إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى لمعرفة علاقتها باليقظة العقلية مثل: الكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات للتعرف على الأساليب التي يتبناها التلاميذ في العملية التعليمية.
- إجراء دراسات أخرى شبيهة بهذه الدراسة تشمل مراحل دراسية أخرى مثلا على تلاميذ الابتدائي أو المتوسط أو طلبة الجامعة.
- ضرورة الاهتمام بالتلاميذ خاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهذا لحساسية هذه المرحلة المصاحبة بالمراهقة وهذا بتقديم توجيهات ونصائح من قبل مستشار التوجيه المدرسي ومختص نفسي إذا استلزم الأمر.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. الحارثي سعد محمد عبد الله (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، العدد 57.
2. الحسنوي، علي رشيد، والغافري، هاشم بن سعد (2005). المعلم ممارس ومتأمل وباحث إجرائي، فلسطين، دار الكتاب الجامعي، ط 1.
3. الرويلي، النشمي إبراهيم (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 7.
4. السيد علي محمد، محمد (1988). مصطلحات في المناهج وطرق التدريس المنصورة، عامر للطباعة والنشر.
5. السيد، محمد (2007) . أساليب التعلم والتفكير المميزة لطلاب الجامعة، جامعة طيبة.
6. الشلوي، علي محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19.
7. العتابي، عماد عبد حمزة، أساليب التعلم لدى طلبة الجامعة وفاعلية تدخل إرشادي معرفي لتنمية تفضيل أسلوب التعلم العميق كلية التربية الأساسية جامعة المتنى.
8. العلية، هبة عبد الحميد (2012). أثر برنامج مقترح قائم على أنماط التعلم لتنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طالبات الصف الرابع الأساسي بمحافظة غزة، شهادة ماجستير جامعة الأزهر، غزة.
9. المالكي، ماجد أحمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، جامعة الباحة، المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 25، العدد 10.
10. المحمداوي، بهاء شرم غضيب والامي، صلاح خليفة خدادة (2019). فاعلية برنامج قائم على أنماط التعلم الحسي الإدراكي في تصحيح الخطأ الإملائي لدى طلبة الصف الثاني المتوسط، مجلة الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل، العدد 1516.
11. المري، سلوى فهاد، اليقظة العقلية لدى طالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، كلية التربية، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.
12. المسعودي محمد حميد، الخافجي عباس كريم (2019). فاعلية تدريس لنموذج إنتوستل في تحصيل مادة تاريخ الحضارة العربية الإسلامية لدى طلاب الصف الرابع الأدربي، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، العدد 9.
13. المعموري، علي حسين مظلوم، سلام محمد علي هادي (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 25، العدد 3.

14. الهواري، جمال فرغلي وسليمان، السر أحمد (2013). أثر أساليب التعلم والدافعية الداخلية فيما وراء الذاكرة لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 40.
15. الوليدي، على (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد 28.
16. اليوسفي علي عباس (2009). أساليب التفكير والتعلم عند الطلبة كلية الفقه مركز تطوير التدريس والتدريب الجامعي جامعة كوفة.
17. انديجاني، عبد الوهاب (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 2022، العدد 9، السعودية.
18. بولفعة، عائشة (2020). علاقة اليقظة العقلية بأساليب التعلم لطلبة كلية العلوم الاجتماعية، شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
19. جابر ليانا، قرعان مها (2004). أنماط التعلم والتطبيق، مؤسسة عبد المحسن القطان، فلسطين.
20. جاري، نعيمة (2015). علاقة أساليب كنمط من أنماط معالجة المعلومات بدافعية الانجاز والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، شهادة الماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
21. جبار وادي باهض العليكي، ناجي محمد النواب (2019). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 25، العدد 4.
22. جبر، أمل مهدي (2018). المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، الطبيعية، منعقد 17-18 يوليو - تموز - بتركيا.
23. حبشي، نجدي ونيس (2001). تفضيلات طلاب الدراسة العليا بكلية التربية، جامعة ألمانيا، أساليب التعلم في ضوء نموذج التعلم الخبراتي لكلوب، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 14، العدد 69.
24. حسني زكريا، السيد النجار (2010). أساليب التفكير ودلالاتها التنبؤية بالإبداع الانفعالي، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، المجلد 12، العدد 9.
25. حسني زكريا، السيد النجار (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، المجلد 2019، العدد 130.
26. داودي، محمد (2007). أثر الفروق الفردية في أساليب التعلم على الأداء في مشكلات دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي، شهادة الماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

27. دغوش، نورة (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 9، العدد 4.
28. دغوش، نورة (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، شهادة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
29. شاهين عبد الحميد، حسن عبد الحميد (2010). استراتيجيات التدريس المتقدمة واستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، دبلوم الخاصة في التربية مناهج وطرق التدريس، كلية التربية، بندمنهور، جامعة الإسكندرية.
30. علي، منصور (2001). التعلم والنظريات، مديرية الكتب للمطبوعات الجامعية، جامعة تشرين.
31. عياد، فؤاد إسماعيل (2015). فاعلية مدونة تعليمية لمساق تقنيات التدريس في التنمية والتحصيل المعرفي وأسلوب التعلم العميق ودرجة قبول المدونة لدى طالبات جامعة الأقصى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 3، البحرين.
32. فتحي، عبد الرحمان، لضبع، أحمد علي طلب محمود (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 24.
33. م. م هبة مجيد عيسى (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة، المجلد 43، العدد 2.
34. محمد علي صلاحات، رافع عقيل الزغلول (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 9، العدد 25.
35. مزيان، بشرى (2022). أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب التعلم وتوجهات الهدف لدى طلبة المرحلة الجامعية، شهادة الدكتوراه، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
36. منصور، نورية (2016). أساليب التعلم مفهوما وأبعادها والعوامل المشكلة لها، مجلة وادي النيل، المجلد 10، العدد 10، ليبيا.
37. منصور يحي، بومجان نادية (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، مجلة دفاتر المخبر، المجلد 17، العدد 1.
38. Langer . E . (2007) . Role of mindfulness in the perception of deviance ، journal of personaltiy and social psychology

الملاحق

ملحق 01:

الاستبيان في صورته الأولية

عزيزي الطالب بهدف انجاز بحث علمي في اطار اعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر نرجو منك مشاركتنا في هذا البحث بالإجابة على مجموعة الأسئلة المطروحة لديك، وذلك بوضع علامة X في الخانة التي تتفق مع رأيكم ، علما ان هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط

مثال توضيحي

غير موافق تماما	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماما	العبارات
		X			أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي

استبيان 1: اليقظة العقلية

غير موافق تماما	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماما	العبارات
					1 أثناء المشي أتعمد ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك
					2 استطيع ملاحظة إحساسات جسدي أثناء الحركة
					3 أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي
					4 أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة لاصدار رد فعل نحوها
					5 يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما
					6 عندما استحم أو اغتسل ، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي
					7 يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات.

					اهمل ما افعل عند شعوري بالقلق .	8
					أراقب .مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أنفاعل معها)	9
					أخير نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.	10
					ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارى	11
					من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.	12
					من السهل أن يتشتت انتباهي.	13
					أعتقد أن بعض أفكارى غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.	14
					انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.	15
					لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء	16
					استطيع أن أحكم على أفكارى هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)	17
					أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.	18
					ابقى على وعي عندما تكون لدي تخيلات وأفكار محزنة ولا اجعلها تسيطر علي	19
					أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة ، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة	20
					في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)	21
					عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصغه لأني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك	22
					أبدو وكأني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.	23
					عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير .	24
					اخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25
					أنتبه لعبير وروائح الأشياء	26
					عندما أكون في غاية الضيق. لا أستطيع إيجاد كلمات تصف إحساس جسدي	27
					أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة.	28
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها.	29
					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة	30
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.	31

					32	اعبر تلقائاً عن خبراتي.
					33	انتبه لافكاري الحزينة دون ان افكر فيها .
					34	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.
					35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.
					36	أنتبه للكيفية التي تؤثر به بها انفعالاتي على افكاري وسلوكي
					37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.
					38	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.
					39	لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)

استبيان 2: أساليب التعلم

غير موافق تماماً	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماماً		
					1	لست مستعداً لقبول الأشياء التي تقال لي كما هي بل يجب ان افكر فيها بنفسي
					2	اعتمد في المذاكرة على الملخصات والمراجع والكتب .
					3	أشعر بضخامة كم المعلومات التي يجب أن نتعامل معها في مقرر ما
					4	أجد نفسي في بعض الأحيان أفكر في معلومات وأفكار من مقرر معين عندما أقوم بعمل أشياء أخرى
					5	أجد صعوبة في فهم الأشياء التي يجب ان اتذكرها
					6	ينتابني قلق شديد بشأن العمل أو الواجبات التي لم أستطيع القيام بها
					7	على الرغم من أنه يمكنني تذكر الحقائق والتفاصيل ، إلا أنني لا أستطيع أن أضع تصور كلي لها
					8	أتأكد من وجود ظروف للمذاكرة والاستذكار تساعدني في القيام بعلمي بسهولة
					9	أحاول أن أربط الأمثلة التي تواجهني بالموضوعات والأحداث الأخرى
					10	أبذل جهداً كبيراً في التأكد من حصولي على أهم التفاصيل بين يدي
					11	يصيبني القلق حول ما إذا كنت قادر على الاستيعاب والعمل على نحو مناسب

					أنظم وقتي مذاكرتي بعناية حتى يمكنني استغلاله بأفضل طريقة ممكنة	12
					عندما أقرأ مقالاً أو كتاباً أحاول أن أستنبط بنفسني ما يهدف إليه بالتحديد	13
					أقضى وقتاً كبيراً في تكرار أو نسخ أو كتابة أشياء تساعدني في عملية التذكر	14
					أعرف ما أريد الخروج به أو الحصول عليه من مقرر ما وأصمم على تحقيقه	15
					أجد نفسي أقرأ أشياء دون أن أحاول جيداً فهمها	16
					لست واثقاً من معرفة الأشياء المهمة ، ولذلك أحاول أن أركز بقدر الإمكان في المحاضرات	17
					أعمل بجد عندما أقوم بالمذاكرة وعموماً أحاول التركيز في ما قوم به	18
					عندما اعمل في موضوع جديد أحاول ان افهم بنفسني كيف تتفق كل الأفكار معا	19
					أجد أنه من الضروري التركيز على حفظ جزء كبير مما يجب على أن أتعلمه	20
					أشعر أنني أقوم بعمل جيد يتوافق مع ما أستطيع القيام به في مقرر ما	21
					الأفكار في الكتب والمقالات تجعلني أبدأ في سلسلة طويلة من التفكير عما أقرأه	22
					أحاول فهم معاني ما يجب أن أتعلمه بنفسني	23
					أتصور أنني منظم جدا في طريقة مذاكرتي	24
					عندما أقرأ، أقوم بفحص التفاصيل جيدا لكي كيف تتناسب مع ما يقال	25
					أشعر بالخوف إذا قمت بإعادة العمل مرة أخرى	26
					أحاول الاستفادة بوقتي طوال اليوم بشكل عام	27
					من المهم بالنسبة لي أن أكون قادرا على متابعة المناقشة أو أفهم الهدف منها	28
					أعمل بطريقة منظمة خلال تعلم مقرر معين بدلاً من ترك كل شيء حتى آخر دقيقة	29
					أقوم بفحص الأدلة بعناية محاولاً الوصول إلى استنتاجات خاصة فيما يتعلق بالأشياء التي أقوم بدراستها	30

غير موافق تماما	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماما	العبارات
-----------------	---------------------	-----------	-----------------	-------------	----------

الاستبيان في صورته النهائية

استبيان

عزيزي الطالب بهدف انجاز بحث علمي في اطار اعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر نرجو منك مشاركتنا في هذا البحث بالإجابة على مجموعة الأسئلة المطروحة لديك، وذلك بوضع في الخانة التي تتفق مع رأيكم ، علما ان هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث Xعلامة العلمي فقط

مثال توضيحي

غير موافق تماما	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماما	العبارات
		X			أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي

				أثناء المشي أتعمد ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك	1
				استطيع ملاحظة إحساسات جسدي أثناء الحركة	2
				أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي	3
				أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة لاصدار رد فعل نحوها	4
				يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما	5
				عندما استحم أو اغتسل ، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي	6
				يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات	7
				اهمل ما افعل عند شعوري بالقلق .	8
				مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها).أراقب	9
				أخير نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.	10
				من السهل أن يتشتت انتباهي	11
				أعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.	12
				انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.	13
				لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء	14
				استطيع أن أحكم على أفكار هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)	15
				أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.	16
				ابقى على وعي عندما تكون لدي تخيلات وأفكار محزنة ولا اجعلها تسيطر علي	17
				أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة ، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة	18
				في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)	19
				عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك	20
				أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.	21
				عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير .	22
				أنتبه لعبير وروائح الأشياء	23
				عندما أكون في غاية الضيق. لا أستطيع إيجاد كلمات تصف إحساس جسدي	24
				أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة	25

				26	عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها .
				27	. اعبر تلقائاً عن خبراتي
				28	انتبه لافكاري المحزنة دون ان افكر فيها .
				29	أؤدي الأعمال أوالمهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.
				30	عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخیلات.
				31	أنتبه للكيفية التي تؤثر به بها انفعالاتي على افكاري وسلوكي
				32	لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)

استبيان 2: أساليب التعلم

غير موافق تماماً	غير موافق الى حد ما	غير متأكد	موافق الى حد ما	موافق تماماً	
					1 لست مستعداً لقبول الأشياء التي تقال لي كما هي بل يجب ان افكر فيها بنفسي
					2 اعتمد في المذاكرة على الملخصات والمراجع والكتب .
					3 أشعر بضخامة كم المعلومات التي يجب أن نتعامل معها في مقرر ما
					4 أجد نفسي في بعض الأحيان أفكر في معلومات وأفكار من مقرر معين عندما أقوم بعمل أشياء أخرى
					5 أجد صعوبة في فهم الأشياء التي يجب ان اتذكرها
					6 ينتابني قلق شديد بشأن العمل أو الواجبات التي لم أستطيع القيام بها
					7 على الرغم من أنه يمكنني تذكر الحقائق والتفاصيل ، إلا أنني لا أستطيع أن أضع تصور كلي لها
					8 أتأكد من وجود ظروف للمذاكرة والاستذكار تساعدني في القيام بعملتي بسهولة
					9 أحاول أن أربط الأمثلة التي تواجهني بالموضوعات والأحداث الأخرى
					10 أبذل جهداً كبيراً في التأكد من حصولي على أهم التفاصيل بين يدي
					11 يصيبني القلق حول ما إذا كنت قادر على الاستيعاب والعمل على نحو مناسب
					12 أنظم وقتي مذاكرتي بعناية حتى يمكنني استغلاله بأفضل طريقة ممكنة
					13 عندما أقرأ مقالاً أو كتاباً أحاول أن أستنبط بنفسني ما يهدف إليه بالتحديد
					14 أقضى وقتاً كبيراً في تكرار أو نسخ أو كتابة أشياء تساعدني في عملية التذكر
					15 أعرف ما أريد الخروج به أو الحصول عليه من مقرر ما وأصمم على تحقيقه
					16 أجد نفسي أقرأ أشياء دون أن أحاول جدياً فهمها
					17 لست واثقاً من معرفة الأشياء المهمة ، ولذلك أحاول أن أركز بقدر الإمكان في المحاضرات
					18 عندما اعمل في موضوع جديد أحاول ان افهم بنفسني كيف تتفق كل الأفكار معا
					19 أجد أنه من الضروري التركيز على حفظ جزء كبير مما يجب على أن أتعلمه
					20 أتصور أنني منظم جدا في طريقة مذاكرتي

					عندما أقرأ، أقوم بفحص التفاصيل جيدا لكي كيف تتناسب مع ما يقال	21
					أحاول الاستفادة بوقتي طوال اليوم بشكل عام	22

ملحق رقم (02): قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	التخصص	الرتبة العلمية	المحكم	الرقم
قاصدي مباح ورقلة	علم النفس الاجتماعي	أ . د	خلادي يمينة	01
قاصدي مباح ورقلة	علم النفس التربوي	أ . محاضر	طبشي بلخير	02
قاصدي مباح ورقلة	علوم التربية	أ . محاضر	قندوز أحمد	03
قاصدي مباح ورقلة	علوم التربية	أ . التعليم العالي	قوارح محمد	04
قاصدي مباح ورقلة	أرطوفونيا	أ . محاضر	صالحي طارق	04

ملحق 03 نتائج الاستبيان

اليقظة العقلية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اليقظة العقلية	110	142.7727	23.52772	2.24328

اليقظة العقلية

	Test Value = 117					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اليقظة العقلية	11.489	109	.000	25.77273	21.3266	30.2188

اساليب التعلم

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التعلم اساليب	110	99.5091	25.66000	2.44659

اساليب التعلم

	Test Value = 90					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التعلم اساليب	3.887	109	.000	9.50909	4.6600	14.3581

/VARIABLES=الاستراتيجي العميق السطحي
/CRITERIA=CI (.95) .

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السطحي	110	33.2818	9.15727	.87311
العميق	110	33.7091	9.58530	.91392
الاستراتيجي	110	32.5182	9.52903	.90856

One-Sample Test

	Test Value = 30					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
السطحي	3.759	109	.000	3.28182	1.5513	5.0123
العميق	4.058	109	.000	3.70909	1.8977	5.5205
الاستراتيجي	2.772	109	.007	2.51818	.7175	4.3189