



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعداد

د/ هبة محمد إبراهيم سعد

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة دمياط

تاريخ الاستلام : ١٠ مارس ٢٠٢١م - تاريخ القبول : ٣٠ مارس ٢٠٢١م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالبة بالصف الأول الثانوي بمدريستي اللوزي وأم المؤمنين بإدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط ممن يحصلون على درجات فوق المتوسط على مقياس العبء المعرفي، وتم توزيعهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وتتكون من (٣٠) طالبة والأخرى ضابطة وتتكون من (٣٠) طالبة. وتكونت أدوات البحث من مقياس العبء المعرفي، وبرنامج للتدريب على مهارات اليقظة العقلية.

وتوصل البحث إلى:

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح القياس القبلي

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - العبء المعرفي - المرحلة الثانوية.

The effectiveness of atraining program on mindfulness in reducing cognitive load among secondary stage students

Abstract

The aim of the research is to discover the effectiveness of atraining program on mindfulness in reducing cognitive load among secondary stage students.

The research sample consisted of (60) female students in the first grade of secondary school in the schools of Al-Luzi and Umm al-Mu'minin in the Damietta Educational Administration in Damietta Governorate, who obtained scores above average on the scale of cognitive load, and they were distributed into two groups, one of them experimental and consisting of (30) students and the other a control and consisting of (30) students.

The research tools consisted of a measure of cognitive load, and atraining program on mindfulness.

The research concluded:

- 1- There are statistically significant differences at the level of (0.001) between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the scale of cognitive load as a whole and its various dimensions in favor of the control group.
- 2- There are statistically significant differences at the level (0.001) between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements of the cognitive load scale as a whole and its various dimensions in favor of the pre-measurement.

key words: Mindfulness - cognitive load - secondary stage

مقدمة:

تعتبر المرحلة الثانوية المرحلة الأهم في حياة أي شخص طبيعي، فهذه المرحلة تشهد غالباً تحديد باقي مراحل حياته، ففيها يضمن الإنسان أن يلتحق بجامعة مرموقة وكلية تساعده في تحقيق أحلامه، أو قد يحصل العكس ويجد في هذه المرحلة ما يجعل باقي حياته جحيماً كامل الأركان، بمعنى أدق، تحدد هذه المرحلة ما يمكن وصفه بالمستقبل المشرق أو المظلم، والحقيقة أنه مع انتشار الوعي بين الأهالي والطلاب بدأت تلك المرحلة تلقي اهتماماً كبيراً من جميع عناصر المنظومة التعليمية، كما أصبحت في نفس الوقت الشغل الشاغل للشخص العادي طوال العقدين الأولين في عمره.

وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة لدى الطلاب نجدهم يواجهون كم كبير من المعلومات والمعارف المتداخلة التي تتطلب منهم الانتباه لها ومعالجتها خلال وقت محدد. ويقع على عاتق الذاكرة العاملة وظيفية معالجة هذه المعلومات الكثيرة والمعقدة خلال الوقت المطلوب. إلا أن سعة الذاكرة العاملة لا تستوعبها. وهذا يفرض عليها عبئاً معرفياً ناتجاً عن كثرة المعلومات وتفاعلها مما يؤثر في فاعلية التعلم.

ومن أهم الأعراض التي تظهر على هؤلاء الطلاب أعراض الإجهاد، والإغلاق العقلي، وتدني مستوى الكفاءة والدافعية في أداء المهام، والصعوبة في تجميع المعلومات، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات المطلوبة، بالإضافة إلى عدم القدرة على فهمها.

وفي هذا الصدد يُعرف غالب البدارين وميرفت خوالده (٢٠١٧، ص ٦٢) العبء المعرفي بأنه الكم الكلي للجهد العقلي الذي على الذاكرة العاملة القيام به خلال فترة زمنية محددة، وهو ناتج عن درجة صعوبة المادة التعليمية أو المهمة ويتأثر بالكفاية الذاتية والدافعية ومدى تفاعل المتعلم وكفاءة المعلم والوسائل التعليمية الإيضاحية المستخدمة.

وينقسم هذا العبء إلى عبء معرفي داخلي ينشأ نتيجة لصعوبة وتعقيد المحتوى الدراسي (Sweller, Merrienboer & Pass, 1998, P.259)، وعبء معرفي خارجي يتولد نتيجة طرائق التدريس التقليدية، التي تركز على تزويد المتعلمين بكم هائل من المعلومات المهمة وغير المهمة والتي يتطلب منهم حفظها دون الاهتمام بقدرتهم العقلية على معالجة المعلومات وتمييزها وتخزينها بشكل مناسب (Bruning, Horn & Pytlikzilig, 2003, P.2)، والعبء المعرفي الفعال الذي يحدث نتيجة للمعالجة المعرفية المفيدة مثل

الأفكار التجريدية وغيرها، والتي تعزز من خلال الوسائل التعليمية (رمضان حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠٢).

لذا تحتاج الطلبة إلى اعتماد استراتيجية فعالة تقوم باستقبال المعلومات ومعالجتها بأقل عبء معرفي من أجل تعلم أكثر فاعلية. فتخفيف العبء المعرفي على الذاكرة العاملة يؤدي إلى زيادة فاعلية عملية التعلم والتعليم، وتساعد في بناء مخططات معرفية جديدة ومعقدة بطريقة تساعد التعلم على الانتقال بين المثيرات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة (خالد الربابعة وفراس الحموري، ٢٠٢٠، ص ٨٦٩).

ومع اطلاع الباحثة للدراسات السابقة اتضح لها من دراسة نابورا (Napora, 2013)؛ دراسة التاييري (Altairi, 2014)؛ دراسة جونزاليزا وأموتيو وأورويوي وبسكويرا (Gonzalez, Amutio, Oriol & Bisquerra, 2016) أن هناك علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية كأداة تعليمية وأداء الطلبة في الجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي؛ كما اثبتت دراسة سانكيثا (Sangeetha, 2014) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي، لذا اهتمت الباحثة في هذا البحث بتناول فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي.

وفي هذا الصدد يُعرف معاذ الخمايسة (٢٠١٨، ص ٥) اليقظة العقلية بأنها مرونة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال في الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وهناك تصنيفات متعددة لليقظة العقلية منها تصنيف تورنتو (Toronto)، تصنيف بير وآخرين (Bear, etal)، تصنيف لانجر (Langer)، تصنيف كابت (Kabet)، تصنيف دروتمان (Droutman)، وتصنيف عفاف البديوي، وتتبنى الباحثة في البحث الحالي تصنيف بير وآخرين (Bear, etal, 2006) الذي يتكون من خمسة أبعاد هم (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لأنه من أحدث التصنيفات لليقظة العقلية لشموله مكونات اليقظة العقلية وفق التوجه الحديث في أبعادها.

وتعني هذه الأبعاد ما يلي الملاحظة تعني مراقبة أو حضور الخبرات الداخلية، والخارجية مثل (الأحاسيس والأفكار والمشاعر والأصوات والمشاهد والروائح)، الوصف هو وصف الخبرات الداخلية بالكلمات، العمل بوعي هو أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآتية، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون انتباهه مركزاً في مكان آخر، عدم الحكم على الخبرات الداخلية بمعنى عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي للأفكار والمشاعر الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بمعنى الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الراهنة (لينا أبو حسان، ٢٠١٩، ص ٦-٧).

لذا مما سبق يتضح أهمية دراسة فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

يعد العبء المعرفي من العوائق التي تهدد النظام التعليمي في المدارس والجامعات حيث ينتج بسبب استخدام الوسائل التعليمية التقليدية التي تقوم بضخ المعلومات للطالب بصورة مستمرة، ويكون دور الطالب فيها متلقي ومستمع للمعلومات التي قدمت له خلال الحصة أو المحاضرة، وعدم إعطائه فرصة زمنية لكي يوجه انتباهه إليها ويقوم بترميزها ومعالجتها و تخزينها في الذاكرة العاملة.

لذا يجب على المختصين في ميادين التربية تصميم استراتيجيات تعليمية أو برامج تدريبية تساعد الطلاب في اكتساب المعلومات وتخزينها واستدعائها عند الحاجة إليها، وذلك عن طريق تقليل العبء المعرفي الواقع على الذاكرة العاملة، وتساعد هذه الاستراتيجيات أو البرامج في بناء مخططات معرفية جديدة ومعقدة بطريقة تساعد التعلم على الانتقال بين المثريات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة.

لذا قامت الباحثة بهذا البحث من أجل دراسة فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي؛ واختصت الباحثة في هذا البحث اليقظة العقلية لأنها تلعب دوراً في إكساب الفرد مهارات انتقاء المثريات الجديدة والمهمة. كما إنها تؤثر على حياة الطلاب لذا فهي تعد من الاستراتيجيات المهمة في التعليم التي تساهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس، والتفكير قبل اتخاذ القرار. وتعمل

على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي.

وأيضاً من العوامل التي جعلت الباحثة تجري هذا البحث أنه من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة اتضح لها ما يلي:

- ١- قلة الدراسات العربية التي تناولت برامج للتدريب على اليقظة العقلية.
 - ٢- ندرة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولت فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي.
- وتتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:
- ١- الكشف عن فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.
 - ٢- إعداد مقياس اليقظة العقلية لطالبات المرحلة الثانوية.
 - ٣- خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال برنامج للتدريب على اليقظة العقلية.

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث من تناولها لمتغيرات في غاية الأهمية في العملية التعليمية، وهما اليقظة العقلية، والعبء المعرفي. إذ يتمتع هذا البحث بأهمية نظرية، وأخرى عملية كما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تتجلى الأهمية النظرية من كون نتائج البحث ستكشف عن فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى الطلبة؛ مما يساعد الطلاب في خفض العبء المعرفي الواقع على ذاكرتهم العاملة، فهم بحاجة إلى تنظيم المادة التعليمية وجعلها مترابطة.

٢- يعد هذا البحث مواكب للأبحاث الحديثة في علم النفس المعرفي، فمفاهيم اليقظة العقلية، والعبء المعرفي من المفاهيم التي أصبحت تحظى باهتمام الباحثين من مختلف التخصصات.

٣- يعد هذا البحث من الأبحاث القليلة في البيئة العربية - حسب علم الباحثة - التي تبحث أثر اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي، وبالتالي فهي تثري المعرفة في هذا المجال وتفتح الطريق لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

ثانياً: الأهمية العملية:

١- يقدم البحث اختباراً حديثاً لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية يمكن أن يستخدمه الباحثون في دراستهم.

٢- يقدم البحث تدريبات لليقظة العقلية تساعد المعلمون، ومصممو المناهج والطلبة؛ في كيفية مساعدة المتعلمين على توظيف قدراتهم العقلية واستخدام مهارات لخفض العبء المعرفي ومعرفة درجته لدى الطلاب.

المصطلحات الإجرائية:

لأغراض هذه الدراسة فإن المصطلحات الواردة قد تم تعريفها إجرائياً كما يلي:

١- برنامج للتدريب:

خطة تشتمل على مجموعة من الموضوعات، والأنشطة المنهجية التي تم تدريسها باستخدام اليقظة العقلية ضمن جلسات تدريبية بهدف تخفيض الأعباء المعرفية.

٢- اليقظة العقلية:

هي قدرة الطالبة على المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام.

٣- العبء المعرفي:

هو النشاط العقلي الذي يبذله المتعلم أثناء التعامل مع الأنشطة والمعلومات والمشكلات المفروضة على النظام المعرفي الخاص به، وبصفة خاصة على الذاكرة العاملة خلال القيام بمهمة معينة ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس العبء المعرفي (إعداد الباحثة).

الإطار النظري والدراسات السابقة:**أولاً: اليقظة العقلية:**

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠ عام) وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس. التي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي، والحكمة، والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي.

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية، فإن علماء النفس استطاعوا تطوير هذا المفهوم، واندماجه في علم النفس، وتناوله باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة.

مفهوم اليقظة العقلية:

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح اليقظة العقلية ومن أهم هذه التعريفات ما يلي: يُعرف دافز وهايوز (Davis & Hayes, 2011, P.198) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي والممارسات التي تعززه، وطريقة لمعالجة المعلومات كسمة شخصية دون حكم على هذا المعنى، في حين أنه يتم الترويج له من خلال بعض الممارسات أو الأنشطة مثل التأمل ولكن لا يعادله أو يرادفه في المفهوم.

بينما يُعرفها هولز-ولكر وكولوسيمو (Hollis-Walker & Colosimo, 2011, P.226) بأنها خاصية قابلة للقياس حتى لدى أولئك الذين لا يمارسون التأمل العقلي وبالتالي يمكن اعتبارها كإمكانية إيجابية للإنسان الواعي تتألف من التقاء المعرفة (المراقبة والوصف)، والاتجاه (التعاطف الذاتي) وهذه العناصر ملازمة لنا جميعاً.

في حين أن علي الوليدي (٢٠١٧، ص ٤٥) يُعرفها بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وتُعرفها ولاء البستنجي (٢٠١٨، ص ٥)؛ سميرة المقطف (٢٠١٨، ص ٧) بأنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الأفراد على أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية، عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق.

وتُعرفها زينب بدوي ومها عبد (٢٠١٨، ص ٤٢١) بأنها حالة يكون فيها الفرد واعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي. وتُعرفها ولاء علي ونرمين عبده (٢٠١٨، ص ٥٨٥) بأنها كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أو خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق دون التقييد بالأحكام والضوابط وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والاحساس بمعايشة التجربة. وتُعرفها أميرة محمد (٢٠١٩، ص ٤١٢) بأنها الانضبط العقلي الذي ينطوي على الاهتمام بالتدريب.

أما مصطفى عطا الله (٢٠١٩، ص ١٠)؛ محمد الرشدي (٢٠١٨، ص ١١) يُعرفها بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يواجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي استبصاره بالموقف.

وتُعرفها راندا جمعة، سحر القطاوي، وأحمد زيدان (٢٠١٩، ص ٢٦٠) بأنها حالة من الوعي والانتباه بكل الخبرات السابقة، وكيفية توظيف تلك الخبرات والاستفادة منها الاستفادة القصوى في الوقت الراهن.

بينما تُعرفها رجاء عبد العليم (٢٠١٩، ص ٢٦٩) بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، وتعزيز التعلم والأداء.

ومن خلال التعريفات السابقة تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة الطالبة على المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو

الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام.

مبادئ اليقظة العقلية:

من أهم المبادئ التي تستند عليها اليقظة العقلية هي:

- ١- عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين أو الأحداث عند وقوعها.
- ٢- بث الصبر بالنفس والآخرين.
- ٣- الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة.
- ٤- ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.
- ٥- قبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون.
- ٦- الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء (سعد الحارثي، ٢٠١٩، ص ١٣٥).

فوائد اليقظة العقلية:

هناك عدة فوائد تعود للفرد من اليقظة العقلية من أهمها ما يلي:

- ١- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- ٢- تحسين الشعور بالتماسك.
- ٣- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd & Stepton, 2002, p.299).
- ٤- تعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية التي يمكن استخدامها لتعزيز وإثراء المعايير المهنية (Terry, 2011, P.129).
- ٥- العمل على خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم.
- ٦- المساعدة على خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والمخاوف المرضية والتفكير الاجتراري (راندا جمعة، سحر القطاوي، وأحمد زيدان، ٢٠١٩، ص ٢٦٦؛ محمد محمد، ٢٠١٨، ص ٢٨).
- ٧- تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه، والشفقة بالذات والتسامح والتقليل من التوتر والشعور بالغضب (عاصم عمر، ٢٠١٨، ص ٢٢٨).

- ٨- تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية التي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار أو المشاعر قبل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق يحتاج للعمل بموجبها (عفاف البديوي، ٢٠١٨، ص ١٧٥).
- ٩- تنمية التحصيل الأكاديمي وقوة الانتباه والمهارات الاجتماعية وضبط الاندفاع بالسلوك (سلوى ناصر، ٢٠١٧، ص ٣٧٠).
- ١٠- منع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (فاطمة خشبة، ٢٠١٨، ص ٥١٧).
- ١١- تحسين شعور الفرد بالصلاية النفسية (هدى السيد، ٢٠١٨، ص ٨٩٢).
- ١٢- تعزيز وتنمية الذات وتطويرها (لينا أبو حسان، ٢٠١٩، ص ١٠؛ محمد الرشدي، ٢٠١٨، ص ٤٢-٤٣؛ محمد صلاحات، ٢٠١٨، ص ١١-١٢؛ معاذ الخميسة، ٢٠١٨، ص ١١؛ ولاء البستجي، ٢٠١٨، ص ٢٠).

خصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية:

- يتميزون الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة بالخصائص التالية:
- ١- الموافقة: وتعنى أن الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي فى اللحظة الحاضرة بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية فى الاستجابة.
- ٢- التعاطف: وتعنى أن الفرد يتصف بالمشاعر ويفهم مواقف الآخرين فى اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
- ٣- التفتح: ويعنى أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة يخلق احتمالات من خلال التركيز فى كل التغذية الراجعة فى اللحظة الحاضرة.
- ٤- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: بمعنى أن استحداث الفئات الجديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ فإعادة التفكير فى الفئات التى تصف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات فى أداء عمل أفضل
- ٥- تعديل السلوك التلقائى: يعنى النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها.

٦- تقبل الأفكار الجديدة: يعني أن الأفراد المنتبهون وذوى اليقظة العقلية يستخدمون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ويمكن أن يأتوا بالمعلومات الجديدة من مصادر متنوعة ولا يحصرون أنفسهم فى نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.

٧- تأكيد العملية بدلاً من النتيجة، يجبر المجتمع والمدرسة الأفراد غالباً على التفكير فى حياتهم بلغة الانجازات كيف أقوم بذلك (بدلاً من) هل يمكننى القيام بذلك والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة فى هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورهم باجراء التغييرات والتعديلات التى تؤدى الى الحصول على نتائج أفضل.

٨- تقبل الشك: يعني أن أصحاب الفكر اليقظ يعلمون أن العام مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة فى تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئى لكن يمكن تنميتها فى كل الأفراد (عفاف البديوي، ٢٠١٨، ص ص ١٧٦-١٧٧؛ لينا أبو حسان، ٢٠١٩، ص ١١؛ محمد صلاحات، ٢٠١٨، ص ص ١٠-١١؛ سلوى ناصر، ٢٠١٧، ص ص ٣٦٨-٣٦٩؛ وردة السقا، ماجي يوسف، وحنان زكي، ٢٠١٦، ص ٦٣٠).

ومن الدراسات السابقة التى تناولت اليقظة العقلية دراسة لوري (Lori , 2013) التى اهتمت بكشف أثر التدريب على اليقظة العقلية فى تحسين الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية، وتمت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائى الذكور حيث قسمت العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وقد تضمنت المعالجة لليقظة العقلية (متغير مستقل) ضمن المناهج الدراسية التى يدرسها التلاميذ، حيث درست المجموعة الضابطة المناهج المعتادة، وقد تم التصميم شبه التجريبى، وقد افترض الباحث أن المجموعة التى ستتلقى التدريب المتكامل للمنهج مع اليقظة العقلية سوف تتحسن بشكل ملحوظ مع درجات جميع المتغيرات التابعة (الانتباه، الاداء التنفيذى، المهارات الاجتماعية، فرط النشاط، الاندفاع) وقد تم استخدام مقاييس تقييم موحدة للمتغير التابع من نموذج (كوزر ٣) لانشاء خط أساسى لكل تلميذ ومقارنة نتائجه فى كل مرحلة، كما تم قياس اليقظة العقلية بواسطة الباحث وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية قد تحسنت بشكل كبير فى المتغير التابع مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما شهدت معلمة العلاج زيادة فى التواصل مع طلابها وأسلوب تعليم أكثر ليونة وأكثر تعاطفاً وزاد الوعى بالاحتياجات

الشخصية لكل تلميذ في حين أظهر معلم المجموعة الضابطة تغير طفيف في الأسلوب التعليمي وخبرة التدريس العامة.

بينما هدفت دراسة نابورا (Napora, 2013) إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في الفصول الدراسية ودورها كأداة تعليمية تسهم في تحسين الأداء في الجانب المعرفي، والمستوى الأكاديمي، وعلاقتها بمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة الدولة في مدينة بافالو في نيويورك. تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) طالباً وطالبة، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس آخر لقياس الجانب المعرفي. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية كأداة تعليمية والجانب المعرفي والأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

ودراسة التايري (Altairi, 2014) هدفت إلى فحص سمة قلق الاختبار المعرفي كمتغير وسيط في تأثير سمة اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي وأجريت الدراسة على (٢٥٠) طالباً من طلاب جامعة لويزفيل الذين التحقوا بدورة التفاضل والتكامل وبلغ عدد الذكور (١٨٩) ذكراً بنسبة ٧٦% بينما بلغ الإناث (٦١) أنثى بنسبة ٢٤%. استخدمت الباحثة مقياس قلق الاختبار المعرفي، ومقياس وعى الانتباه اليقظ. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفي وتشير النتائج إلى أن سمة قلق الاختبار المعرفي مرتبطة بالأداء الأكاديمي حتى بعد السيطرة على اليقظة العقلية وكما تشير كذلك إلى أن سمة قلق الاختبار المعرفي تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي فالطلاب الذين أفادوا بارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من سمة قلق الاختبار المعرفي وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الأداء الأكاديمي وهذا يعني أن سمة اليقظة العقلية لها تأثير غير مباشر على الأداء عن طريق خفض سمة قلق الاختبار المعرفي، فسممة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن من الأداء عن طريق الحد من سمة قلق الاختبار المعرفي.

كما أجرى سانكيثا (Sangeetha, 2014) دراسة تهدف إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم في تخفيف حدة الضغوط ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى

طلبة الصف السابع، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي.

وأجرى بيدجوم وكبي (Pidgeon.& Keye, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً جامعياً، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة ومقياس اليقظة العقلية وقائمة المرونة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

كما سعت دراسة شانج وهوانج ولين (Chang& Huang& Lin, 2015) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (١٩٤) طالباً جامعياً من جامعة تايوا، وتراوحت أعمارهم من (١٨-٢٩) سنة، وقد طبق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

وهدفت دراسة بجاج وياندا (Bajaj & Pannda, 2016) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينات من المراهقين والشباب، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) طالباً جامعياً من الهند، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) سنة وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أشارت النتائج إلى أن متغير المرونة متغير وسيط بشكل جزئي في العلاقة بين بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

بينما دراسة جونزاليزا وأموتيو وأورويوي وبسكويرا (Gonzalez, Amutio, Oriol & Bisquerra, 2016) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعادات المتعلقة بالاسترخاء ومعرفة أثارها على مناخ الفصول الدراسية والأداء الأكاديمي في مدارس التعليم

الثانوي بمدينة مونتيفيديو في الأورجواي. تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً في مدارس التعليم الثانوي. تم استخدام مقياس اليقظة العقلية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

وأجرى أبينج وديوفيناج (Pepping & Duvenage, 2016) دراسة لكشف الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الجامعية وفقاً لأساليب الرعاية الوالدية لديهم، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية يرتبط ارتباطاً موجباً بنوعية الأساليب الوالدية، حيث يزداد مستوى اليقظة العقلية مع شعور المراهقين بالدفع الأسري، ويقل مع شعورهم بالصد والتجنب أو النبذ والإهمال، كذلك تعمل اليقظة العقلية على تخفيف حدة حالة القلق النفسي الناجمة عن أساليب الرعاية الوالدية السلبية.

وسعت دراسة نيفينيثا وناجالاكشامي (Nivenitha & Nagalakshmi, 2016) إلى معرفة تأثير كل من قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي لدى (١٠٠) من المراهقين من طلاب الجامعة وتراوحت أعمارهم ما بين ١٧-١٩ عاماً وبلغ عدد الإناث (٥٠) أنثى وعدد الذكور (٥٠) ذكراً، واستخدم الباحثان مقياس قلق الاختبار ومقياس كينتاكي لمهارات اليقظة العقلية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ووجود فروق في اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ترجع إلى النوع، حيث تبين ارتفاع مستوى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى الذكور مقارنة بالإناث.

بينما هدفت دراسة علي الوليدي (٢٠١٧) إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالباً، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وذلك بمتوسط عمري قدره (٢١.٤٤) سنة، وانحراف معياري (١.٨٥) أما الأدوات المستخدمة في البحث الحالي فهي مقياس اليقظة العقلية، ومقياس السعادة النفسية، وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً

بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقيّة الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

وأجرى جاياراج واون وراماسامي (Jayaraja, Aun & Ramasamy, 2017) دراسة بهدف فحص دور اليقظة العقلية والتسويق كمنبئين بالرفاهية النفسية. أجريت الدراسة على ٤٤٩ طالباً من طلاب الجامعات الحكومية (العامة) والخاصة بماليزيا وبلغت نسبة الإناث ٥٦,١% من حجم المشاركين وبلغت نسبة الذكور ٤٣,٩% وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٤ عاماً بمتوسط عمري ٢١,٦ عاماً وانحراف معياري ١,٧٧، وبلغت نسبة المشاركين من الجامعات الحكومية (العامة) ٢٣,٣% من حجم المشاركين مقابل ٧٧,٧% من الجامعات الخاصة. استخدم الباحثون مقياس وعى الانتباه اليقظ ومقياس التسويق العام ومقياس الرفاهية النفسية. أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وكذلك وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق، كما أسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن إسهام كل من اليقظة العقلية والتسويق في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

وفحص ماينارد وسولس وميلر وبريندل (Maynard, Solis, Miller & Brendel, 2017) أثر التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية والأكاديمية في دراسات متتالية على تلاميذ ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية والثانوية واشتملت مجموعة الدراسة على عينات من هذه المراحل وصل عددها (٦١) بتصميمات شبه تجريبية وأجريت الدراسات في بلدان مختلفة في أمريكا الشمالية وآسيا وأوروبا وكندا وقد أجريت جميع التدخلات في شكل جماعي وتراوحت التدخلات في المدة (٤-٢٨) أسبوعاً وعدد الجلسات من (٦-١٢٥) جلسة وتواترت عدد الجلسات (مرة في الأسبوع - خمس مرات في الأسبوع) وباستخدام التحليلات الاحصائية توصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية ذو دلالة إحصائية في المتغيرات المعرفية والاجتماعية والعاطفية في حين أن اليقظة العقلية لم تكن ذات تأثير كبير في المهارات السلوكية والأكاديمية.

وفحصت فاطمة خشبة (٢٠١٧) العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بنفها الأشراف وكلية طب بنات وكلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر وتراوح أعمارهن ما بين ١٨-٢٣ عاماً. أما عن الأدوات كانت مقياس كتناكي لمهارات اليقظة العقلية، مقياس الشفقة بالذات، مقياس وارويك أدنبرة للرفاهية النفسية، ومقياس قلق الاختبار. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي كما تبين عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى الفرقة الدراسية ووجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي.

واستهدفت دراسة عفاف البديوي (٢٠١٨) الكشف عن العلاقة بين التفكير الأخلاقي وكل من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، كما استهدف معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، ومعرفة الفروق بين كل من منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية في التفكير الأخلاقي، كما استهدف التنبؤ بالتفكير الأخلاقي بمعلومية كل من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية معاً، وتم البحث على عينة قدرها (١٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية بنفها الأشراف بالدقهلية وتم استخدام مقياس التفكير الأخلاقي كما تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الطمأنينة النفسية وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي وبين اليقظة العقلية لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية

الدراسات الانسانية بتفهننا الأشراف بالدقهلية، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات كل من مجموعة منخفضة اليقظة العقلية ومجموعة مرتفعي اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. كما أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية معا لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الانسانية بتفهننا الأشراف بالدقهلية.

أما دراسة علي المعموري وسالم عبد (٢٠١٨) استهدفت التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ولتحقيق تلك الأهداف طبق الباحثان مقياس اليقظة العقلية على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات الإحصائية تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

وأيضاً دراسة هبه عيسى (٢٠١٨) استهدفت التعرف على مستوى ومعرفة الفروق في اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة الكليتين (العلوم الإنسانية - الصرفة) تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولمتغير نوع الكلية (إنسانية - صرفة)، واتضح وجود فروق دالة بالنسبة لمتغير اليقظة العقلية في متغير الجنس لصالح الذكور.

بينما دراسة هدى السيد (٢٠١٨) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين محل الاهتمام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) مراهقاً ومراهقة، إذ بلغ عدد الذكور (١٣٢) مراهقاً، وبلغ عدد الإناث (١١٨) تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨)، بمتوسط عمري للذكور (١٧.٤٧+٠.٧٠)، وبتوسط عمري للإناث (١٧.٤٨+٠.٥٧)، وأُستخدِم لقياس متغيرات الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي عينة الدراسة محل الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من

اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية حيث وجدت علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

وهدفت دراسة سامي الختاتنه (٢٠١٩) إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن؛ وقد تم توزيع المشاركين في الدراسة عشوائياً على مجموعتي الدراسة: مجموعة تجريبية اشتملت على (٦٤) طالباً وطالبة تدرّبوا على برنامج اليقظة العقلية، وأخرى ضابطة اشتملت على (٦٤) طالباً وطالبة لم يتعرضوا للبرنامج. تم تطبيق كل من مقياس الضغط النفسي ومقياس نمط الحياة، على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى اليقظة العقلية.

وبهدف التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة قام سعد الحارثي (٢٠١٩) على عينة عشوائية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة بلغ قوامها (٢٨٤)، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، وأعراض القلق، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم (متوسطة)، وأيضاً كانت أعراض القلق لديهم (متوسطة) وأكثرها انتشاراً الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية، وقد وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق.

وكشفت دراسة مصطفى عطا الله (٢٠١٩) عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٤) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس

خداع الذات. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر لل صعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة، وأن انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابياً بخداع الذات.

يتضح من خلال نتائج الدراسات السابقة ما يلي:

١- اليقظة العقلية تعمل على تحسين الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية.

٢- تسهم اليقظة العقلية في الفصول الدراسية في تحسين الأداء في الجانب المعرفي، والمستوى الأكاديمي.

٣- وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي.

٤- وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفي.

٥- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي.

٦- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمرونة النفسية.

٧- مستوى اليقظة العقلية يرتبط ارتباطاً موجباً بنوعية الأساليب الوالدية، حيث يزداد مستوى اليقظة العقلية مع شعور المراهقين بالدفاء الأسري، ويقل مع شعورهم بالصد والتجنب أو النبذ والإهمال.

٨- وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار.

٩- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

١٠- وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق.

١١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الأخلاقي وبين اليقظة العقلية

ثانياً: العبء المعرفي؛

مع التطور العلمي والتكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم، ومع تنوع مصادر المعلومات والمعرفة وتعددتها في العصر الحديث، ومع تعقد أنماط الحياة، ومع تعدد الأدوار التي يقوم بها الفرد في مجالات الحياة المختلفة أصبح الفرد مثقلاً بالمعارف والمعلومات والمشكلات التي يتعامل معها في حياته اليومية، وأصبح هناك عبء كبير على الذاكرة العاملة لديه؛ إذ عليها

أن تقوم بمعالجة هذه المعلومات المتعددة والمعقدة خلال وقت محدد، ومع محدودية سعة الذاكرة العاملة يتحمل الفرد عبئاً معرفياً نتيجة لتعدد هذه المعلومات وتنوعها وتعقدتها؛ ما يعيقه عن التفكير العلمي السليم الذي يمكنه من حل مشكلاته أو تحقيق أهدافه.

مفهوم العبء المعرفي:

هناك تعريفات متعددة تناولت مفهوم العبء المعرفي ومن أهم هذه المفاهيم ما يلي:
يُعرف خالد الربابعة وفراس الحموري (٢٠٢٠، ص ٨٧٠)؛ سناء شريف (٢٠١٨، ص ٣٤٤)؛ صافية أبو جودة (٢٠٠٤، ص ١٢)؛ صبحي الحارثي (٢٠١٤، ص ٢٤٨) العبء المعرفي بأنه مجموعة الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين.
ويُعرفه حمودة فراج (٢٠١٩، ص ١٧٩)؛ زينب العامري، خالد علي، وعباس الشيباني (٢٠١٦، ص ٢٢١) بأنه الكمية الكلية من النشاط الذهني أثناء المعالجة في الذاكرة العاملة خلال فترة زمنية معينة، ويمكن قياسه بعدد الوحدات والعناصر المعرفية التي تدخل ضمن المعالجة الذهنية في وقت محدد.

وأيضاً تُعرفه نصرة جلجل (٢٠١٩، ص ٣٩٥) بأنه الكمية الكلية من العبء الذهني المفروض على الذاكرة العاملة للتلميذ خلال تنفيذه مهام معينة خلال فترة زمنية محددة.
بينما علاء أبو الريات (٢٠١٨، ص ٣٢٠)؛ سحر عز الدين (٢٠١٧، ص ٨٥) تُعرفه بأنه السعة المطلوبة للذاكرة العاملة لأجل بناء المخطط المعرفي وعمله الاتوماتيكي الذي يحدث تغييرات في الذاكرة طويلة المدى.

في حين أن أسامة إبراهيم (٢٠١٧، ص ٢١٠) يُعرفه بأنه الجهد الذي يشعر به المتعلم نتيجة أدائه للمهام والتكليفات التعليمية المطلوبة ورفعها على البورتفوليو المطور وعمليات التقويم الذاتي وتقويم الأقران المتبعة بنظام البورتفوليو المطور.

وتُعرفه ميرفت الخوالدة وغالب البدارين (٢٠١٤، ص ٧) العبء المعرفي بأنه الكم الكلي للجهد العقلي الذي على الذاكرة العاملة القيام به خلال فترة زمنية محددة وهو ناتج عن درجة صعوبة المادة التعليمية أو المهمة ويتأثر بالكفاءة الذاتية والدافعية ومدى تفاعل المتعلم وكفاءة المعلم والوسائل التعليمية الإيضاحية المستخدمة.

وتُعرفه سهاد عبود (٢٠١٣، ص ٦١٦) العبء المعرفي بأنه الكمية الكلية من النشاط العقلي التي يتوجب على الطلبة إتمامها لعملية التعلم ولإبقاء الذاكرة العاملة نشطة من أجل فهم ومعالجة وترميز وتخزين المادة الدراسية في الذاكرة طويلة المدى. من خلال ما سبق تُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه النشاط العقلي الذي يبذله المتعلم أثناء التعامل مع الأنشطة والمعلومات والمشكلات المفروضة على النظام المعرفي الخاص به، وبصفة خاصة على الذاكرة العاملة خلال القيام بمهمة معينة ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس العبء المعرفي (إعداد الباحثة).

أنواع العبء المعرفي:

من أنواع العبء المعرفي ما يلي:

١- العبء المعرفي الداخلي: ويشير إلى عدد العناصر التي يتم معالجتها في وقت واحد في الذاكرة العاملة، وهذا يعني تفاعل هذه العناصر مع بعضها مما يسبب العبء المعرفي. ويتطلب التعامل مع العبء المعرفي الداخلي لدى متعلم ما بواسطة المعالجات التعليمية تعديل طبيعة مهمة التعلم، فمثلاً يمكن خفض العبء المعرفي الداخلي عن طريق حذف بعض العناصر والعلاقات في المراحل الأولية من التعليم أو استبدالها بمهام أبسط نسبياً (أسماء مصطفى، ٢٠١٩، ص ٣٢٥-٣٢٦؛ رمضان حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠١؛ (Kalyuge, 2006, p.33).

وينشأ هذا النوع من العبء المعرفي نتيجة لصعوبة وتعقيد المحتوى الدراسي، فإذا ما احتوت المادة الدراسية على الكثير من العناصر والمفاهيم أو ضعف في عملية تنظيم المحتوى الدراسي فإن المتعلم يجد صعوبة في معالجتها بوقت واحد في الذاكرة العاملة، لذا تصبح هذه المادة صعبة الفهم (Sweller, Merrienboer & Pass, 1998, P.259)؛ أسماء مصطفى، ٢٠١٩، ص ٣٢٥؛ حمودة فراج، ٢٠١٩، ص ١٩٠؛ سناء شريف، ٢٠١٨، ص ٣٤٨؛ علاء أبو الريات، ٢٠١٨، ص ٣٣٥؛ نصره جلجل، ٢٠١٩، ص ٣٩٦؛ خالد الربايعة، ٢٠١٩، ص ٨).

٢- العبء المعرفي الخارجي: ويُعرف كذلك بالعبء المعرفي غير الفعال، وهو نتيجة للتقنيات التعليمية التي يحتاجها المتعلمون للمشاركة في أنشطة التعلم، والتي لا ترتبط بشكل

بمخطط البناء المعرفي للمتعلم (رمضان حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠٢؛ Palincsar, 2003, P.459).

ويتولد هذا العبء نتيجة طرائق التدريس التقليدية، التي تركز على تزويد المتعلمين بكم هائل من المعلومات المهمة وغير المهمة والتي يتطلب منه حفظها دون الاهتمام بقدرته العقلية على معالجة المعلومات وتمييزها وتخزينها بشكل مناسب، كما أن هذه الطرائق التدريسية تجعل من المتعلم متلقي ومستمع للمعلومات. وبذلك لا يستطيع المتعلم التفاعل مع المعلومات المقدمة وبذلك تشكل لديه عبء معرفياً عليه بسبب عدم فقدان استمرارية الانتباه وضعف قدرته على التركيز مما يؤدي إلى صعوبة الاحتفاظ بها (محمود موسى، ٢٠٢٠، ص ٥٧٢؛ علاء أبو الريات، ٢٠١٨، ص ٣٣٦؛ مي خليفة، ٢٠١٦، ص ٣٥٩؛ Bruning, Horn & Pytlikzilig, 2003, P.2).

ويمكن تقليل هذا العبء الخارجي عن طريق استخدام طرائق تدريس مناسبة، واختيار مهام تتناسب مع خبرة المتعلم، وتحسين الظروف المحيطة بالعملية التعليمية، ما يضمن تخفيف العمل على الذاكرة، ومن ثم سهولة أداء المهمة (أسماء مصطفى، ٢٠١٩، ص ٣٢٨؛ حمودة فراج، ٢٠١٩، ص ١٩١؛ نصره جلجل، ٢٠١٩، ص ٣٩٦).

٣- العبء المعرفي الفعال أو وثيق الصلة (المناسب): يحدث نتيجة للمعالجة المعرفية المفيدة مثل الأفكار التجريدية وغيرها، والتي تعزز من خلال الوسائل التعليمية، ويساعد على بناء مخططات معرفية جديدة ومعقدة بطريقة متعاقبة تساعد المتعلم على الانتقال بين المثبرات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة، الأمر الذي يساعد على التفكير بشكل منطقي وناقد ويستطيع التحكم على المعلومات المقدمة له بموضوعية (رمضان حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠٢؛ علاء أبو الريات، ٢٠١٨، ص ٣٣٦؛ واثق التكريتي وجنار أحمد، ٢٠١٣، ص ٣٨٨).

وينتج هذا النوع نتيجة مشاركة المتعلم الفعالة في التعلم والتي ينتج عنها التفاعل مع المعلومات الجديدة والانتقال بين المثبرات المقدمة له ومعالجتها في بيئته المعرفية، فضلاً عن ذلك أن بعض المعلومات قد تكون عالية التجريد معززة بالتقنيات التعليمية. بمعنى أن هذا النوع من العبء يساهم في عملية التعلم بدل من أن يتعارض معها، الأمر الذي يتطلب من

المتعلم بناء مخططات معرفية جديدة وبهذا يتولد لديه عبء معرفي (أحمد حسن، ٢٠١٨، ص ٦٠٧).

أسباب العبء المعرفي:

من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث العبء المعرفي ما يلي:

- ١- محدودية الذاكرة قصيرة المدى تعوق التعلم أحياناً بسبب عدم قدرتها على الاحتفاظ ومعالجة معلومات كثيرة وصعبة في نفس الوقت.
- ٢- سيادة أنماط التعليم التقليدية سواء في المدارس أو الجامعات التي يتولى فيها المعلم الدور الرئيسي في العملية التعليمية، فهو الذي يحدد الإجابة التي على المتعلم تقديمها.
- ٣- عدم إعطاء المتعلم وقت كافي لكي يفكر، وعدم إعطاء فرصة كافية للذاكرة العاملة لكي تقوم بوظائفها (أسماء مصطفى، ٢٠١٩، ص ٣٣٠-٣٣١؛ رمضان حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠٣-٥٠٤؛ عبد الواحد مكي، ٢٠١٦، ص ٣٥).

ومن الدراسات السابقة التي تناولت العبء المعرفي ما يلي:

دراسة خالد الربابعة وفراس الحموري (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج بنترتيك وديجروت في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تخفيض العبء المعرفي لدى عينة مكونة من (٤٧) طالباً من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثات بتطوير برنامج تدريبي مبني على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، كما تم استخدام مقياس التقدير الذاتي لقياس العبء المعرفي. وكشفت نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة عن زيادة عدد الأحرف المطبوعة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، في حين لم تكن هناك فروق في أداء المجموعتين على الاختبار البعدي لمقياس التقدير الذاتي للعبء المعرفي.

أما دراسة حمودة فراج (٢٠١٩) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذاكرة الزائفة، وكلاً من العبء المعرفي، والحاجة للمعرفة لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠٠) طالباً من الجنسين من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، واستخدم الباحث في الدراسة اختبار التضليل المعرفي، واختبار DRM للتعرف على الذاكرة الزائفة، ومقياس الحاجة للمعرفة، ومقياس العبء المعرفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية دالة إحصائياً بين الذاكرة الزائفة والعبء المعرفي، كما أظهرت النتائج أيضاً أن نموذج التضليل المعرفي ونموذج DRM يمثلان آليتان مختلفتان للتعرف على الذاكرة الزائفة. وللتعرف على علاقة العبء المعرفي والمساندة الاجتماعية وفعالية الذات والقلق بالرضا الدراسي لدى الطلاب المعلمين أجرت أسماء مصطفى (٢٠١٩) دراسة على (١٩٩) طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين بكلية الدراسات العليا للتربية، وقد طبقت عليهم مقياس الرضا الدراسي عن مقرر القياس والتقويم المقدم لهم، ومقياس العبء المعرفي، وكذلك مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس فعالية الذات، وقائمة قلق الاختبار، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا الدراسي عن مقرر القياس والتقويم، وكل من العبء المعرفي وثيق الصلة، وفعالية الذات، والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، في حين كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا الدراسي عن مقرر القياس والتقويم وكل من العبء المعرفي (الداخلي، والخارجي). كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير لكل من العبء الخارجي، والعبء وثيق الصلة، والقلق، والمساندة من قبل الأسرة، وفعالية الذات في التنبؤ بالدرجة الكلية للرضا الدراسي في مقرر القياس والتقويم.

وهدفت دراسة نجوى واعر (٢٠١٩) إلى فحص علاقة الإجهاد التعليمي بكل من الشفقة بالذات والعبء المعرفي، والتنبؤ بالإجهاد التعليمي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة البحث من (١٩١) طالبة بالفرقة الثانية. طبق عليهن المقاييس الثلاثة (الإجهاد التعليمي، الشفقة بالذات، العبء المعرفي)، وتوصل البحث إلى وجود ارتباط سالب دال بين الإجهاد التعليمي والشفقة بالذات، ووجود ارتباط موجب دال بين الإجهاد التعليمي والعبء المعرفي، ويمكن التنبؤ بالإجهاد التعليمي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية بالوادي الجديد.

وأجرى ظافر الطائي ومازن الطائي (٢٠١٩) دراسة لغرض تخفيض العبء المعرفي وتطوير المهارات الأساسية بالتنس لدى الطلاب باستخدام استراتيجية حل المشكلات وتطبيقها على عينة تتكون من (٣٠) طالباً من المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الديالي، وتوصل الباحثان إلى أن استراتيجية حل المشكلات لها أهمية واضحة في

الكشف عن قدرات الطلاب الذاتية وإمكانياتهم نحو تعلم المهارات الأساسية قيد البحث، وأهمية الترابط بينها وتخفيض العبء المعرفي لديهم.

أما دراسة أحمد حسن (٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالدافعية للإنجاز وللتحصيل الدراسي لدى طلاب الفرقة الأولى من خلال العبء المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) مراهقاً في المرحلة الجامعية بالفرقة الأولى في المعهد العالي للعلوم الإدارية والتجارة الخارجية، نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث. طبق عليهم الاستخبارات المستخدمة في هذه الدراسة (اختبار العبء المعرفي واختبار الدافعية للإنجاز واختبار التحصيل الدراسي). وتوصل البحث إلى أن العبء المعرفي منبئ بالدافعية للإنجاز ومنبئ بالتحصيل.

وللتعرف على فاعلية إستراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية في تنمية مهارات الاستدلال الجبري وخفض العبء المعرفي لدى طالبات الصف الثاني الإعدادي قام علاء أبو الريات (٢٠١٨) بدراسة على (٦٠) طالبة من إحدى مدارس إدارة المحلة شرق التابعة بالغربية، وتم بناء اختبار مهارات الاستدلال الجبري ومقياس العبء المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لاختبار مهارات الاستدلال الجبري ومقياس العبء المعرفي لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة مليكة مدور ورقية وافي (٢٠١٨) إلى التعرف على الفروق بين متوسطات درجات التلاميذ من مستويات السعة العقلية المختلفة في العبء المعرفي، والتعرف على العلاقة بين مستويات السعة العقلية والعبء المعرفي وكفاءة التعلم، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (١٩٨) طالب بالثانوية وقد طبقت على العينة مقياس العبء المعرفي ومقياس السعة العقلية، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السعة العقلية المرتفعة والتلاميذ ذوي السعة العقلية المتوسطة في مستوى العبء المعرفي المرتفع لصالح التلاميذ ذوي السعة العقلية المتوسطة. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق بين التلاميذ ذوي السعة العقلية المرتفعة والتلاميذ ذوي السعة العقلية المنخفضة في مستوى العبء المرتفع لصالح التلاميذ ذوي السعة العقلية المرتفعة، بينما لم توجد فروق بين التلاميذ ذوي السعة العقلية المتوسطة والتلاميذ ذوي السعة العقلية المنخفضة في مستوى العبء المرتفع. كما بينت الدراسة أن مستوى السعة العقلية المرتفعة يعتبر كأفضل منبئ بكفاءة

التعلم، أما بالنسبة إلى مستوى العبء المعرفي فقد بينت النتائج أن المستوى المنخفض هو أفضل منبئ لكفاءة التعلم.

أما دراسة راو (Reo, 2017) هدفت إلى التعرف على دور الأمثلة العملية في خفض العبء المعرفي وتحسين الأداء التدريسي لدى طلبة الصف السادس الابتدائي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً من الصف السادس، وكشفت الدراسة أن الطلاب الذين درسوا أمثلة عملية ارتكبت أخطاء أقل وعبء معرفي منخفض، وكان أداء الطلاب الذين درسوا أمثلة عملية أفضل ولديهم عبء إدراكياً أقل من أداء الطلاب الذين حلوا نفس العدد من المشكلات. وهدفت دراسة أسامة إبراهيم (٢٠١٧) إلى بناء بورتفوليو إلكتروني مطور قائم على نظرية تجهيز المعلومات والتقويم الذاتي وتقويم الأقران، وتعرف أثره في تنمية مهارات إدارة المعرفة الشخصية وتقليل العبء المعرفي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقاييس مهارات إدارة المعرفة الشخصية والعبء المعرفي لصالح الاختبار البعدي؛ أيضاً أشارت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ككل والمجموعة الضابطة ككل على مقياس مهارات إدارة المعرفة الشخصية، وكذلك على مقياس العبء المعرفي لصالح المجموعة التجريبية.

وبحثت سحر عز الدين (٢٠١٧) فاعلية استخدام المنظمات الرسومية في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي المصاحب لحل المشكلات الخوارزمية في الكيمياء التحليلية وأساليب التعلم المفضلة لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالبة بالصف الأول الثانوي، وطبقت الدراسة اختبار تحصيلي في الكيمياء التحليلية، وقائمة أساليب التعلم المعدلة لكولب ومكارثي، ومقياس العبء المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الكيمياء التحليلية ومقياس العبء المعرفي أثناء حل المشكلات الخوارزمية في الكيمياء التحليلية.

بينما بحث كوستل ولانج (Costley & Lange, 2017) أثر العلاقة الارتباطية بين العبء المعرفي وثيق الصلة والتنوع في تقديم المحاضرات بطرق مختلفة عبر الشبكة بنظام موك وذلك بجامعة سيربر للتعليم المفتوح بكوريا الجنوبية، والتي تعتمد في تقديم محاضراتها

للطلاب على نظام الموك مع تقديم بعض المقررات بنظام المحاضرة العادية، وقد استخدمت الدراسة مقياس لبنك وآخرون لقياس العبء المعرفي، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنوع في المحاضرات والعبء المعرفي وثيق الصلة، كما تم التوصل إلى أن استخدام الوسائط المتعددة يزيد من مستويات العبء المعرفي وثيق الصلة.

وبحث توران وجوكاتس (Toran & Goktas, 2016) أثر استخدام استراتيجيات التعلم المقلوب في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي لدى طلاب كلية التربية بجامعة أتاتورك بتركيا، وشملت مجموعة الدراسة (١١٦) طالب وطالبة تم تقسيمهما إلى مجموعة تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة اختبار تحصيلي، واختبار باص ومرينبور للعبء المعرفي، وتوصلت إلى فاعلية التعلم المقلوب في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي للمجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أزهار السباب (٢٠١٦) إلى معرفة مستوى العبء المعرفي ومستوى السعة العقلية لدى طلبة الجامعة بحسب المتغيرات (الجنس - التخصص الدراسي)، والتعرف على الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين مستوى العبء المعرفي وبين السعة العقلية وفق المستويات الثلاثة (السعة المرتفعة - السعة المتوسطة - السعة المنخفضة)، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من خمس كليات علمية وخمس كليات إنسانية ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسي احدهما للعبء المعرفي والثاني للسعة العقلية. وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة عندهم مستوى مرتفع من العبء المعرفي وخاصة الكليات العلمية، كما أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة سعتهم العقلية متوسطة بصورة عامة عند الذكور والإناث، ولكن الكليات العلمية سعتهم العقلية أوسع من الكليات الإنسانية، كما أظهرت النتائج هناك علاقة ارتباطية بين العبء المعرفي والسعة العقلية وبحسب المستويات الثلاثة وفقاً لمتغير الجنس والتخصص.

وكشفت دراسة مروان الحربي (٢٠١٥) الكشف عن مدى اختلاف الانهماك بالتعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء اختلاف كل من مصدر العبء المعرفي ومستوى العجز المتعلم ورتبة قوة السيطرة المعرفية. وشملت عينة الدراسة (١٣٨٢) طالباً ممن يدرسون في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في الانهماك

بالتعلم بين مجموعات طلاب العبء المعرفي الداخلي والخارجي في ضوء اختلاف مستوى العجز المتعلم ورتبة السيطرة المعرفية.

ولمعرفة أثر سرد القصص الرقمية على الوعي نحو التعلم والعبء المعرفي قام كيليكيل (Kilikli, 2014) بدراسة على (٥٢) مرشحاً لوظيفة معلم في تركيا. وكشفت نتائج الدراسة أن سرد القصص الرقمية ساعدت المشاركين في تحسين مستويات الوعي نحو موضوع التعلم والدافعية لديهم، ولم تكشف نتائج الدراسة عن زيادة مستوى الأعباء المعرفية لدى المرشحين، وكشفت النتائج أن الطلبة الذين يستخدمون الكمبيوتر كان العبء المعرفي لديهم أقل من الذين لا يستخدمونه.

وهدفت دراسة طارق الدليمي وبيداء الكبيسي (٢٠١٤) إلى قياس مستوى العبء المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا، كما هدفت إلى إيجاد العلاقة بين العبء المعرفي وتنظيم الوقت لدى طلبة الدراسات العليا. وتكونت أدوات الدراسة من اختبار العبء المعرفي إلكترونياً، ومقياس تنظيم الوقت. وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة الدراسات العليا لديهم عبء معرفي ولكن بمستويات متنوعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، ويوجد ارتباط عكسي بين العبء المعرفي ومستوى تنظيم الوقت.

وهدفت داسة صبحي الحارثي (٢٠١٤) إلى تعرف علاقة العبء المعرفي بمهارات الإدراك المتمثلة في الإدراك السمعي والإدراك البصري، والإدراك العقلي، والإدراك الحس-حركي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي، وتكونت العينة من (١٢٠) تلميذاً بالصف السادس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، ولتحقيق هذا الغرض أعد الباحث مقياساً للعبء المعرفي ومقياس مهارات الإدراك، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب في مقياس العبء المعرفي ودرجاتهم في مقياس مهارات الإدراك المختلفة

وهدفت دراسة واثق التكريتي وجنار أحمد (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى طلبة المعهد التقني في كركوك، ومعرفة الفروق في العبء المعرفي لدى طلبة المعهد وفقاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية. وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة، ولهذا الغرض أعد الباحثان مقياساً للعبء المعرفي. وتوصل الباحثان إلى أن افراد

عينة البحث لا يعانون من العبء المعرفي، ولا توجد فروق بين طلبة المعهد في العبء المعرفي وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

وكشفت دراسة هيو وهيو (Hu & Hu, 2012) مفهوم رسم الخرائط وكيفية استخدامها لمساعدة الطلاب لتخفيف العبء المعرفي الزائد أثناء تعلم الطلاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣١) طالباً من طلاب كلية الأغذية جامعة تايوان، وتم إعداد مقياس العبء المعرفي، وكشفت نتائج الدراسة إلى ضرورة تبني استراتيجية معرفية في رسم الخرائط، وهذا من شأنه كما أوضحت النتائج أن استخدام استراتيجية رسم الخرائط يقلل بشكل كبير من العبء المعرفي لدى طلاب جامعة تايوان، كما ساعد الطلاب على فهم وتوضيح المفاهيم المتضمنة في المناهج الدراسية المختلفة. مما يؤكد على العلاقة بين العبء المعرفي واستخدام استراتيجية رسم الخرائط.

وهدفت دراسة روبن وكونل (Rubine & Connell, 2011) إلى التحقق من أثر العبء المعرفي على الذاكرة الزائفة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياسي العبء المعرفي والذاكرة الزائفة، وقد أشارت نتائج الدراسة أن العبء المعرفي العالي بنوعيه (الداخلي والخارجي) كان ذو أثر على الذاكرة الزائفة، وقد ولد العبء المعرفي الداخلي ذكريات زائفة أكثر من العبء المعرفي الخارجي.

أما دراسة سو (Saw, 2011) هدفت إلى معرفة أثر الضبط والخبرة وتنظيم الذات لدى (٢١٠) طالباً جامعياً. وكشفت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي الخبرة قد تعلموا بشكل أفضل من الطلبة المبتدئين، وكان لديهم عبء معرفي أقل من الطلبة المبتدئين، كما كشفت أن تنظيم الذات وفاعلية الذات وقيمة النشاط، وكل ما هو ذاتي يتناسب بشكل إيجابي مع عملية التعلم، بالمقابل فإن العبء المعرفي يتناسب بشكل سلبي مع عملية التعلم، وأكدت الدراسة على ضرورة استخدام نظرية العبء المعرفي في تصميم التدريس، والتي تمكن المتعلم من التركيز على المادة المتعلمة وربطها بالمعرفة السابقة.

وهدفت دراسة ألين (Allen, 2011) إلى التعرف على أثر التعقيد البصري في العبء المعرفي، وأثر ذلك في الاعتماد على المجال كأسلوب تعلم وكذلك القدرة المكانية. تكونت عينة الدراسة من (١٣٢) طالباً جامعياً تم تقسيمهم على ثلاث مجموعات وفقاً لدرجة التعقيد البصري (منخفض، متوسط، مرتفع)، وتم استخدام ثلاثة مقاييس لقياس (العبء المعرفي -

القدرة المكانية - الاعتماد على المجال). كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين المعلومات البصرية الخارجية والعبء المعرفي وتحسين كفاءة التعلم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن إزالة المعلومات البصرية من أمام المتعلم يؤدي إلى خفض العبء المعرفي لديه، يؤدي ذلك إلى خفض التعقيد المعرفي مما يؤدي على تقليل العبء المعرفي وثيق الصلة لدى المتعلم.

وتناول ويجاند وهانز (Weigand & Hanze, 2009) أثر تطبيق إستراتيجية الأمثلة المحلولة في زيادة العبء المعرفي وثيق الصلة بالموضوع وانخفاض مستوى العبء المعرفي الدخيل، واستخدمت الدراسة مقياس التقدير الذاتي، واختبار تحصيلي لقياس العبء المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالباً من طلبة المدرسة العليا لدراسة الفيزياء بألمانيا، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى العبء المعرفي الدخيل نتيجة استعمال إستراتيجية الأمثلة المحلولة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين زيادة العبء المعرفي والتقدير الذاتي.

وللكشف عن أثر طريقة العرض والتنظيم وزمن التقديم للمادة التعليمية في البيئات متعددة الوسائط في العبء المعرفي أجرى محمد الزعبي (٢٠٠٩) دراسة على (١٩٤) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي العلمي في مدارس لواء الرمثا. واستخدمت الدراسة اختبار تحصيلي موضوعي، واختبار تقدير الصعوبة، واختبار التذكر المقال، واختبار حل المشكلة، وأداة حاسوبية. وأظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين طلبة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في العبء المعرفي لصالح المجموعة الضابطة.

ويتضح من خلال نتائج الدراسات السابقة ما يلي:

- ١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذاكرة الزائفة والعبء المعرفي.
- ٢- وجود ارتباط موجب دال بين الإجهاد التلمي والعبء المعرفي.
- ٣- العبء المعرفي منبئ بالدافعية للإنجاز ومنبئ بالتحصيل الدراسي.
- ٤- فاعلية إستراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية في تنمية مهارات الاستدلال الجبري وخفض العبء المعرفي.
- ٥- المستوى المنخفض من العبء المعرفي هو أفضل منبئ لكفاءة التعلم.
- ٦- فاعلية الأمثلة العملية في خفض العبء المعرفي وتحسين الأداء التدريسي لدى طلبة.

- ٧- فاعلية استخدام المنظمات الرسومية في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي.
- ٨- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنوع في المحاضرات والعبء المعرفي وثيق الصلة.
- ٩- استخدام الوسائط المتعددة يزيد من مستويات العبء المعرفي وثيق الصلة.
- ١٠- أثر استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي.
- ١١- هناك علاقة ارتباطية بين العبء المعرفي والسعة العقلية وبحسب المستويات الثلاثة وفقاً لمتغير الجنس والتخصص.
- ١٢- استخدام استراتيجية رسم الخرائط يقلل بشكل كبير من العبء المعرفي لدى الطلاب.
- ١٣- وجود علاقة دالة إحصائياً بين المعلومات البصرية الخارجية والعبء المعرفي وتحسين كفاءة التعلم.

فروض البحث:

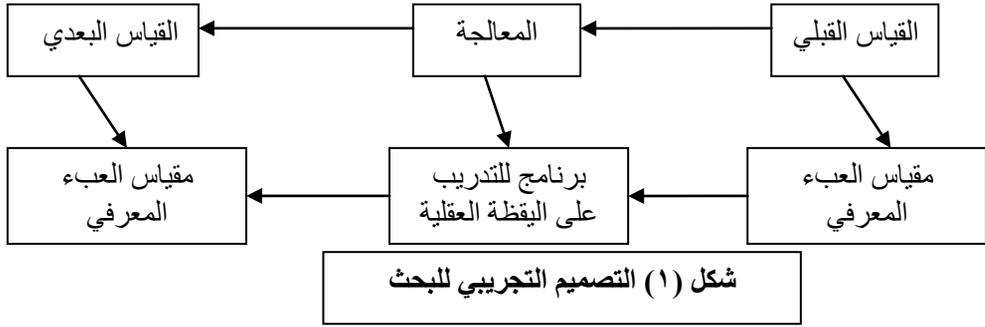
من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث التالية:

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح القياس القبلي.

المنهج والطريقة والإجراءات:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لبحث فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتم استخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي لمتغير البحث التابع.



مجتمع البحث:

طالبات الصف الأول الثانوي العام من إدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط.

١- عينة التقنين:

تم تقنين مقياس العبء المعرفي على (٦٠) طالبة بالصف الأول الثانوي بمدريستي اللوزي وأم المؤمنين بإدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط.

٢- عينة البحث الأساسية:

تكونت من (٦٠) طالبة بالصف الأول الثانوي بمدريستي اللوزي وأم المؤمنين بإدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط ممن يحصلون على درجات فوق المتوسط على مقياس العبء المعرفي، وتم توزيعهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وتتكون من (٣٠) طالبة والأخرى ضابطة وتتكون من (٣٠) طالبة.

ولكي تتأكد الباحثة من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قامت بحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة، وكانت النتائج كما يبينها جدول (١):

جدول (١)
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها للمجموعتين التجريبيية والضابطة
في القياس القبلي للعبء المعرفي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة ن=٣٠		التجريبية ن=٣٠		المجموعة المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.١٧	٢.٩٧	٢٥.٢٧	٣.١٧	٢٥.٤٠	العبء المعرفي الداخلي
غير دال	٠.٦٠-	٣.٢١	١٧.٦٧	٣.٦٦	١٧.١٣	العبء المعرفي الخارجي
غير دال	٠.١٧	٤.٤١	٢٦.٦٠	٤.٧٥	٢٦.٨٠	العبء المعرفي وثيق الصلة
غير دال	٠.١٠-	٧.٧٨	٦٩.٥٣	٨.٢٢	٦٩.٣٣	المقياس ككل

يتضح من جدول (١) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للعبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في العبء المعرفي وأنها ينطلقان من نقطة بداية واحدة.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة أدوات البحث التالية لتحقيق أهداف البحث:

١ - مقياس العبء المعرفي:

يهدف المقياس إلى قياس العبء المعرفي لدى طالبات الصف الأول الثانوي العام.

(١) وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٢) مفردة موزعة على ثلاثى أبعاد هم العبء المعرفي الداخلي والعبء المعرفي الخارجي والعبء المعرفي وثيق الصلة، وأمام كل مفردة خمسة بدائل هم (منخفض جدا - منخفض - متوسط - مرتفع - مرتفع جدا)، وفي جدول (٢) يبين توزيع مفردات المقياس على أبعاده.

جدول (٢)

توزيع مفردات مقياس العبء المعرفي على أبعاده

م	البعد	أرقام المفردات
١	العبء المعرفي الداخلي	٢٠، ١٧، ١٤، ١٢، ٩، ٧، ٢، ١
٢	العبء المعرفي الخارجي	٢٢، ١٥، ١١، ٨، ٥، ٤
٣	العبء المعرفي وثيق الصلة	٢١، ١٩، ١٨، ١٦، ١٣، ١٠، ٦، ٣

(٢) الخصائص السيكومترية للمقياس:

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من بعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، ويتضح بجدول (٣) قيم معاملات الارتباط:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لمقياس العبء المعرفي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العبء المعرفي الداخلي	٠.٨٧٦	٠.٠٠١
العبء المعرفي الخارجي	٠.٧٨١	٠.٠٠١
العبء المعرفي وثيق الصلة	٠.٨٣٤	٠.٠٠١

يتبين من جدول (٣) أن الأبعاد الثلاثة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٨١-٠.٨٧٦)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس العبء المعرفي يتمتع بمعامل اتساق داخلي عالي مما يعني صلاحية استخدامه في البحث الحالي.

(٢) صدق المقياس:

أ - صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على بعض الأساتذة المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم عشرة خبراء، وبعد أخذ بعض الملاحظات والتوجيهات من الأساتذة المحكمين استخرجت النسبة المئوية لكل مفردة إذ حصلت أقل مفردة على نسبة (٩٠%) وحصلت أعلى مفردة على نسبة (١٠٠%) وجدول (٤) يبين المفردات قبل وبعد التعديل:

جدول (٤)

صياغة المفردات قبل وبعد التعديل

صياغة المفردة بعد التعديل	صياغة المفردة قبل التعديل
مقدار تعقيد الموضوعات الدراسية التي تحتويها المقررات	الموضوعات الدراسية التي تحتويها المقررات معقدة
مدى قدرتك على تقديم تفسيرك الشخصي لما تعلمته	تستطيع تقديم تفسيرك الشخصي لما تعلمته
متوسط عدد المفاهيم والتعريفات التي تحتويها المقررات الدراسية	عدد المفاهيم والتعريفات التي تحتويها المقررات الدراسية

ب - صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال استخدام صدق المقارنة الطرفية الذي يقوم على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة على المقياس ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس، ويبين جدول (٥) دلالات هذه الفروق:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس العبء المعرفي

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العبء المعرفي الداخلي	منخفضي الدرجات	١٧.٣١	٥.٤٧	٦.٨٥-	٠.٠٠١
	مرتفعي الدرجات	٢٣.٢٣	١.٧٩		
العبء المعرفي الخارجي	منخفضي الدرجات	٩.٩٢	٣.٢٠	١١.٣٦-	٠.٠٠١
	مرتفعي الدرجات	٢٠.٥٤	١.٠٥		
العبء المعرفي وثيق الصلة	منخفضي الدرجات	١٦.٦١	١٤.	٧.٥٨-	٠.٠٠١
	مرتفعي الدرجات	٣٠.٥٢	٢.٥٧		
المقياس ككل	منخفضي الدرجات	٤٨.٧٧	١٥.٦١	٦.١٨-	٠.٠٠١
	مرتفعي الدرجات	٧٦.٣١	٣.٧٩		

يتبين من جدول (٥) وجود فروق جوهرية دالة بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة في الأبعاد الثلاثة لمقياس العبء المعرفي لصالح الدرجات المرتفعة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال.

٣) الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة ألف كرونباخ، وكانت كما يبينها جدول

(٦):

جدول (٦)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
العبء المعرفي الداخلي	٠.٥١٣
العبء المعرفي الخارجي	٠.٥٤٦
العبء المعرفي وثيق الصلة	٠.٧١٩
المقياس ككل	٠.٧٤١

وهذا يعني ثبات المقياس وإمكانية استخدامه بالبحث الحالي.

٢ - برنامج للتدريب على اليقظة العقلية:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال تدريبهم على مهارات اليقظة العقلية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

بعد الانتهاء من البرنامج تصبح الطالبة قادرةً على:

- ١- تتعرف الطالبة على معنى اليقظة العقلية.
- ٢- تميز الطالبة بين التصنيفات المختلفة لمهارات اليقظة العقلية.
- ٣- تنمية مهارة الملاحظة لدى طالبات الصف الأول الثانوي العام.
- ٤- تدريب الطالبات على مهارة وصف الخبرات الداخلية بكلمات.
- ٥- اكتساب الطالبات مهارة التصرف بوعي.
- ٦- اكتساب الطالبات مهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية.
- ٧- اكتساب الطالبات مهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

الأساس النظري للبرنامج:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج على ما يلي:

- أكدت عديد من الدراسات مثل دراسة لوري (Lori , 2013)؛ دراسة نابورا (Napora, 2013)؛ ودراسة ماينارد وسولس وميللر وبريندل (Maynard, Solis, Miller & Brendel, 2017) على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه، تحسين أداء الطلاب في الجانب المعرفي، وتحسين العمليات المعرفية لدى طلاب المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية.
- التدريب على اليقظة العقلية ينمي التحصيل الأكاديمي وقوة الانتباه والمهارات الاجتماعية وضبط الاندفاع بالسلوك
- التدريب على اليقظة العقلية يمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية

المبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

- يرتكز البرنامج في البحث الحالي على بعض المبادئ التي يقوم عليها اليقظة العقلية، وهي:
- ١- الأمثلة العملية: أكدت الباحثة على عرض العديد من الأمثلة التوضيحية التي تجذب انتباه الطالبات.
 - ٢- طريقة العرض: تم عرض بعض معلومات المادة العلمية بالصور السمعية وأخرى بالصور البصرية كي تنمي مهارة الملاحظة التي تعتبر إحدى مهارات اليقظة العقلية.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

طلاب المرحلة الثانوية العامة؛ حيث طبق البرنامج على طالبات الفرقة الأولى بالمرحلة الثانوية العامة وهم طالبات المجموعة التجريبية (ن=٣٠).

التخطيط الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي والذي يتكون من (٢٠) جلسة تم تقديمها بواقع (٢) جلسة أسبوعياً خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٠) وكانت مدة الفترة الزمنية التي تستغرقها الجلسة الواحدة حوالي (٤٥) دقيقة، وإجمالي عدد ساعات البرنامج التدريبي (٩) ساعات، ويوضح جدول (٧) فترة تطبيق تجربة البحث:

جدول (٧)**توضيح فترة تطبيق تجربة البحث**

الجلسة الأولى والثانية	- التعرف على أفراد عينة البحث وكسب ثقتهم. - تعريف الطالبات بمفهوم اليقظة العقلية ومهاراتها وهي (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
الجلسة من الثالثة إلى السادسة	- تدريب الطالبات على مهارة الملاحظة أولى مهارات اليقظة العقلية وتتضمن مراقبة أو حضور الخبرات الداخلية، والخارجية مثل (الأحاسيس والأفكار والمشاعر والأصوات والمشاهد والروائح).
الجلسة من السابعة إلى التاسعة	- تدريب الطالبات على مهارة الوصف ثاني مهارات اليقظة العقلية وتشمل على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات
الجلسة من العاشرة إلى الثالثة عشر	- تدريب الطالبات على مهارة التصرف بوعي ثالث مهارات اليقظة العقلية وتتضمن تنمية مهارات الانتباه السمعي والبصري والسمعي البصري حتى يصبح الشخص حاضر في نشاطاته الآتية
الجلسة من الرابعة عشر إلى السادسة عشر	- تدريب الطالبات على مهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية رابع مهارات اليقظة العقلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي للأفكار والمشاعر الداخلية
الجلسة من السابعة عشر إلى العاشرة	- تدريب الطالبات على مهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية خامس مهارات اليقظة العقلية التي تساعد الطالبات على بمعنى الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو يشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الراهنة

خطوات إعداد البرنامج:

- ١- الاطلاع على المقالات النظرية والكتب العربية والأجنبية التي اهتمت باليقظة العقلية ومهاراتها وأهميتها.
- ٢- الاستعانة بالدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة باليقظة العقلية مثل دراسة لوري (Lori , 2013)؛ دراسة نابورا (Napora, 2013)؛ دراسة ماينارد وسولس وميلر وبريندل (Maynard, Solis, Miller & Brendel, 2017)؛ سامي الختاتنه (٢٠١٩)؛ وولاء البستجي (٢٠١٨).
- ٣- صياغة جلسات البرنامج في ضوء أهدافه وعرضه على السادة المحكمين.

الاستراتيجيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة عند تطبيق جلسات البرنامج عدد من الاستراتيجيات وهي (المحاضرة - المناقشة - لعب الأدوار - العصف الذهني - فكر، زوج، شارك - التعلم التعاوني - حل المشكلات)

زمن كل جلسة:

٤٥ دقيقة

تقويم البرنامج:

استخدمت الباحثة عدة أنواع من التقويم لكي يتم تقويم البرنامج بصورة سليمة وهي التقويم المبدئي حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس العبء المعرفي تطبيقاً قليلاً. والنوع الثاني الذي استخدمته الباحثة هو التقويم التكويني ويتم عدة مرات أثناء فترة تطبيق البرنامج التدريبي وذلك بغرض تقديم المعونة للمتعلم بحيث يصل إلى مستوى الاتقان وتعزيزه تعزيزاً إيجابياً عندما يصل لى هذا المستوى أو يقترب منه، كما يفيد في التغذية الراجعة المعلوماتية التي تخبر الدارس بما تعلمه وبما لا يزال في حاجة إلى تعلمه. وفي هذا البحث استخدمت الباحثة التقويم التكويني وذلك عن طريق تقويم الطالبات عقب كل جلسة ومناقشتهم فيما أنجزوا في الجلسة التي تليها. وأخيراً استعانت الباحثة بالتقويم النهائي حيث تم تطبيق مقياس العبء المعرفي تطبيقاً بعدياً عقب انتهاء البرنامج مباشرة.

إجراءات البحث:

للإجابة على تساؤلات البحث اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

- ١- دراسة تحليلية للبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف إعداد الإطار النظري للبحث، وتصميم أدوات البحث، وصياغة الفروض، وتحليل النتائج.
- ٢- اختيار عينة الدراسة من المجتمع الأصلي على نحو عشوائي.
- ٣- تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية وهي التي سيتم تطبيق البرنامج عليها، والأخرى ضابطة وهي التي تتلقى البرنامج الدراسي المعتاد.
- ٤- تطبيق مقياس العبء المعرفي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٥- تطبيق البرنامج المهتم بالتدريب على اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية.
- ٦- تطبيق مقياس العبء المعرفي على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
- ٧- معالجة البيانات إحصائياً واختبار صحة الفروض .
- ٨- التوصل إلى نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:**أولاً: نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على: "يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح المجموعة الضابطة". وللتحقق من صحة الفرض الأول، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعتين المستقلتين وكذا قياس حجم الأثر "مربع إيتا" للمعالجة التجريبية والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٨)
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها للمجموعتين التجريبيية والضابطة
في القياس البعدي للعبء المعرفي

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة ن=٣٠		التجريبية ن=٣٠		المجموعة المتغير
			ع	م	ع	م	
٠.٨٣	٠.٠٠١	١٦.٧٥-	٢.٩١	٢٥.٣٠	٢.٩١	١٢.٧٠	العبء المعرفي الداخلي
٠.٧٠	٠.٠٠١	١١.٥٥-	٢.٣٥	١٧.٥٧	٢.٣٨	٨.٩٠	العبء المعرفي الخارجي
٠.٧٣	٠.٠٠١	١٢.٦٦-	٤.٤٥	٢٦.٠٠	٢.٩٨	١٤.٢٣	العبء المعرفي وثيق الصلة
٠.٨٥	٠.٠٠١	١٨.٣٩-	٧.٧٥	٦٩.٤٧	٦.٣٥	٣٥.٨٣	المقياس ككل

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح المجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم ت بين ١٢.٦٦ و ١٨.٣٩، كما تراوحت قيم حجم التأثير من ٠.٧٠ إلى ٠.٨٥، وهذا يعني أن تأثير البرنامج يتراوح ما بين متوسط في العبء المعرفي الخارجي والعبء المعرفي وثيق الصلة وقوي في العبء المعرفي الداخلي والعبء المعرفي ككل، وبذلك تم قبول الفرض الأول.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح القياس القبلي". وللتحقق من صحة الفرض الثاني، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعتين غير المستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها للمجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي للعبء المعرفي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة المتغير
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠١	٣٢.٥٧	٢.٩١	١٢.٧٠	٣.١٧	٢٥.٤٠	العبء المعرفي الداخلي
٠.٠٠١	٢٣.٠١	٢.٣٨	٨.٩٠	٣.٦٦	١٧.١٣	العبء المعرفي الخارجي
٠.٠٠١	٢٧.٩٩	٢.٩٨	١٤.٢٣	٤.٧٥	٢٦.٨٠	العبء المعرفي وثيق الصلة
٠.٠٠١	٥٠.٧٢	٦.٣٥	٣٥.٨٣	٨.٢٢	٦٩.٣٣	المقياس ككل

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح القياس القبلي، وبذلك تم قبول الفرض الثاني. وتستنتج الباحثة من النتائج المتعلقة بالفرضين الأول والثاني فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ثالثاً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني:

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى كون المجموعة التجريبية في القياس البعدي قد تلقت (٣٠) نشاطاً تدريبياً جماعياً قائماً على اليقظة العقلية ركز على تنمية مهارات عديدة منها مهارة الملاحظة التي تمكن الطالبات من مراقبة أو حضور الخبرات الداخلية، والخارجية مثل (الأحاسيس والأفكار والمشاعر والأصوات والمشاهد والروائح)، مهارة الوصف التي ساعدت الطالبات على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات، مهارة العمل بوعي التي ساعدت الطالبات أن يكونوا حاضرين في نشاطاتهم الآتية، بحيث لا يقومون بأعمالهم بشكل آلي، في حين يكون انتباههم مركزاً في مكان آخر، مهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية التي مكنت الطالبات من عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي للأفكار والمشاعر الداخلية، ومهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية التي ساعدت الطالبات على الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكيرهم أو ينشغلوا بها وتفقد تركيزهم في اللحظة الراهنة.

وبالتالي من خلال التدريب على اليقظة العقلية تم مساعدة الطالبات في اكتساب المعلومات وتخزينها واستدعائها عند الحاجة إليها، وذلك عن طريق تقليل العبء المعرفي الواقع على الذاكرة العاملة، لأن اليقظة العقلية ساعدتهم على بناء مخططات معرفية جديدة بطريقة تساعد التعلم على الانتقال بين المثبرات المقدمة له وحفظ المعلومات المفيدة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة لوري (Lori , 2013) التي توصلت إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه لدى عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور، كما تتفق مع نتائج دراسة نابورا (Napora, 2013) التي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين أداء الطلاب في الجانب المعرفي، وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة ماينارد وسولس وميللر وبريندل (Maynard, Solis, Miller & Brendel,

(2017) التي توصلت إلى فاعلية التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين العمليات المعرفية لدى طلاب المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه البحث من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

- ١- عقد ندوات وورش العمل تهتم بتوعية الطلاب بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية.
- ٢- تدريب المدرسين والإخصائيين النفسيين والاجتماعيين على تنمية مهارات اليقظة العقلية لمساعدة الطلبة في مختلف المراحل والفئات العمرية على خفض العبء المعرفي لديهم.
- ٣- تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية لدعم اليقظة العقلية لدى المراهقين.

البحوث المقترحة:

- في ضوء نتائج البحث الحالي، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، تقترح الباحثة الموضوعات البحثية التالية:
- ١- فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في تنمية الدافعية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - ٢- فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طلاب الجامعة.
 - ٣- بناء برامج لتخفيف العبء المعرفي من خلال استراتيجيات تعليمية لزيادة فاعلية التعلم والقدرة على الاستيعاب والانتباه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد حسنين أحمد حسن (٢٠١٨). الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي كمحددات للعبء المعرفي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الجامعية: دراسة تنبؤية. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس*، ١٩ (١٠)، ٦٠٣-٦٢٨.
- أزهار محمد مجيد السباب (٢٠١٦). العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقاً لمستوياتها لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية*، ٦، ١٣٩-١٨٤.
- أسامة محمد عبد السلام إبراهيم (٢٠١٧). بناء بورتفوليو إلكتروني مطور قائم على نظرية تجهيز المعلومات والتقويم الذاتي وتقويم الأقران وأثره في تنمية مهارات إدارة المعرفة الشخصية وتقليل العبء المعرفي. *مجلة الدولية للتعليم بالانترنت*، ١٩٨-٢٧٥.
- أسماء توفيق مبروك مصطفى (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من العبء المعرفي والمساندة الاجتماعية وفعالية الذات والقلق في التنبؤ بالرضا الدراسي لدى الطلاب المعلمين. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)*. ٢٩ (٢)، ٣٠٩-٣٩٨.
- أميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٠ (١١٧)، ٣٩٩-٤٨٢.
- خالد زكي أحمد الربابعة (٢٠١٩). أثر برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في خفض العبء المعرفي. *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك*.
- خالد زكي الربابعة وفراس أحمد الحموري (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج بنترتيك وديجروت في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تخفيض العبء المعرفي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨ (٢)، ٨٦٦-٨٨٥.
- حمودة عبد الواحد حمودة فراج (٢٠١٩). الذاكرة الزائفة وعلاقتها بالحاجة للمعرفة والعبء المعرفي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٩ (١٠٣)، ١٧٣-٢١٤.
- رجاء علي عبد العليم (٢٠١٩). التلميحات البصرية متعددة الكثافة بالقصة الرقمية التعليمية وأثرها في تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. *مجلة تكنولوجيا التربية-دراسات وبحوث*، ٣٨، ٢٦١-٣٣٠.
- رمضان علي حسن (٢٠١٦). العبء المعرفي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية واجتماعية، جامعة طوان*، ٢٢ (١)، ٤٩٣-٥٣٤.

رندا محمود جمعة، سحر منصور القطاوي، وأحمد سعيد زيدان (٢٠١٩). النموذج السببي بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية. مجلة مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، ٢٦ (١٢٣)، ٢٥٥-٣٢٤.

زينب حياوي بدوي، ومها صدام عبد (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (١)، ٤١٨-٤٤٢.

زينب عزيز أحمد العامري، خالد فهد علي، وعباس فاضل كاظم الشباني (٢٠١٦). تصميم تعليمي-تعلمي على وفق استراتيجيات العبء المعرفي وأثره في تحصيل مادة الكيمياء والتفكير البصري لطلاب الرابع العلمي. المؤتمر العلمي الثامن عشر: مناهج العلوم بين المصرية والعالمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية،

سامي محسن الخناتنه (٢٠١٩). فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي تحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات، العلوم التربوية، ١، ٦١-٧٨.

سحر محمد يوسف عز الدين (٢٠١٧). فاعلية استخدام المنظمات الرسومية في تنمية التحصيل وخفض العبء المعرفي المصاحب لحل المشكلات الخوارزمية في الكيمياء التحليلية وأساليب التعلم المفضلة لدى طالبات المرحلة الثانوية بالملكة العربية السعودية. المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الإمارات، ٢ (٤١)، ٧٥-١٢٤.

سعد محمد عبد الله الحارثي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، ٥٧، ١٣٠-١٥٧.

سلوى سعيد ناصر (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨٧، ٣٥٣-٤١٠.

سميرة موسى إبراهيم المقطف (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في ليبيا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

سناء عبد الجليل رمضان شريف (٢٠١٨). العلاقة التبادلية بين العبء المعرفي والقدرة الابتكارية كمخرجات تعليمية للطلاب المعلم. مجلة إمسيا، جمعية إمسيا التربوية عن طريق الفن، ١٤ (١٣)، ٣٦٤-٣٣٦.

سهاد عبد الأمير عبود (٢٠١٣). فاعلية إستراتيجية الشكالية المستندة إلى نظرية العبء المعرفي في تحصيل مادة الكيمياء والتفكير العلمي لدى طالبات الصف الأول متوسط. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، ١١، ٦١٣-٦٣٣.

صافية سليمان محمد أبو جودة (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي-تعليمي مستند إلى نظرية العبء المعرفي في تنمية مهارات التفكير الناقد. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية.

صبحي بن سعيد الحارثي (٢٠١٤). العبء المعرفي وعلاقته بمهارات الإدراك لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية. مجلة ديالي، ٦٤، ٢٤٤-٢٨٢.

طارق عبد أحمد الدليمي، وبيداء رحيم عودة جمعة الكبيسي (٢٠١٤). العبء المعرفي وتنظيم الوقت لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، ٢، ٥٨٧-٦١٠.

ظافر ناموس خلف الطائي، ومازن هادي كزار الطائي (٢٠١٩). أثر استراتيجية حل المشكلات في خفض العبء المعرفي وتطوير المهارات الأساسية بالتتس لدى الطلاب. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، ١٢ (٧)، ٢٨١-٢٩٢.

عاصم محمد إبراهيم عمر (٢٠١٨). فاعلية تدريس مقرر الأحياء باستخدام استراتيجية محطات التعلم في تنمية اليقظة الذهنية والاستيعاب المفاهيمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢ (٢)، ٢٢٦-٢٤٥.

عبد الواحد محمود محمد مكي (٢٠١٦). تصميم تعليمي تعليمي قائم على وفق نظرية العبء المعرفي وفاعليته في تحصيل مادة الرياضيات والذكاء المكاني البصري لدى طلاب المرحلة المتوسطة العراق. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المركز القومي للبحوث بغزة، ٢ (٦)، ٢٥-٥٥.

عفاف البديوي (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٨، ١٥٧-٢٣٤.

علاء المرسي حامد أبو الريات (٢٠١٨). فاعلية استخدام إستراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية في تنمية مهارات الاستدلال الجبري وخفض العبء المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٢ (٤)، ٣٠٨-٣٦٤.

علي بن محمد بن علي الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.

علي حسين مظلوم المعموري، وسلام محمد علي هادي عبد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.

غالب سليمان البدارين وميرفت سالم خلف خوالده (٢٠١٧). الأساليب المعرفية والكفائية الذاتية الأكاديمية كمتنبئات بالعبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية في قسبة المفروق. دراسات، العلوم التربوية، ٤٤(٤)، ٥٧-٧٢.

فاطمة خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩، ٤٩٥-٥٩٨.

لينا بلال أبو حسان (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة ثنائيي اللغة وأحادييها: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

محمد بن عايض بن عوض الرشيد (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي في التأمل التجاوزي لتحسين مستوى اليقظة العقلية وخفض الضغط النفسي لدى مدمني المخدرات والمؤثرات العقلية في مجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.

محمد حبشي حسين محمد (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(٩٩)، ١٧-٧٦.

محمد علي محمد صلاحات (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

محمد يوسف الزعبي (٢٠٠٩). أثر طريقة العرض والتنظيم وزمن التقديم للمادة التعليمية في البيئات متعددة الوسائط في العبء المعرفي لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العلمي في مدارس لواء الرمثا. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

محمود علي موسى (٢٠٢٠). اختبار الفروق بين معاملات ألف عبر قياسات التقرير الذاتي والمهام المعرفية لنظرية العبء المعرفي. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٣(٢)، ٥٦٣-٦٠٥.

مروان بن علي الحربي (٢٠١٥). الانهماك بالتعلم في ضوء اختلاف مصدر العبء المعرفي ومستوى العجز المتعلم ورتبة السيطرة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، ٢٧(٣)، ٤٦١-٤٨٨.

مصطفى خليل محمود عطا الله (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخذاع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥(٢)، ١-٣٩.

معاذ جمال الخمايسة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.

مليكة مدور ورقية وافي (٢٠١٨). أثر تفاعل كل من السعة العقلية والعبء المعرفي على كفاءة التعلم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية بسكرة. دراسات في علم الارطوفونيا وعلم النفس العصبي، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، ٦، ٩٢-١١٤.

مي السيد خليفة (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على نظرية العبء المعرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي في المقررات التربوية لدى طلاب الشعب العلمية بكلية التربية وتحسين قدرتهم على حل المشكلات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦(٩٣)، ٣٩٩-٣٤٩.

ميرفت سالم خلف الخوالدة وغالب سليمان البدارين (٢٠١٤). الأساليب المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتنبئات بالعبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية في قسبة المفروق. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.

نجوى أحمد عبد الله واعر (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمتنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٦٢، ١٥٥-١٨٩.

نصرة محمد عبد المجيد جلجل (٢٠١٩). العبء المعرفي لذوي صعوبات التعلم في القراءة والعادين من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩(١)، ٣٨٩-٤٢٢.

هبة مجيد عيسى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة: بناء وتطبيق. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(٢)، ٢٦٨-٢٩٥.

هدى جمال محمد السيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٤٨(٤)، ٨٨٣-٩٤٥.

وائق عمر موسى التكريتي وجنار عبد القادر أحمد (٢٠١٣). العبء المعرفي لدى طلبة المعهد التقني في كركوك وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، جامعة كركوك، ٨(٢)، ٣٨٠-٤١٤.

وردة عثمان يوسف السقا، ماجي وليم يوسف، وحنان محمود زكي (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٧(٤)، ٦٢٥-٦٥١.

ولاء ربيع مصطفى علي ونرمين محمود عبده (٢٠١٨). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٠ (٢)، ٥٧٤-٦٠٨.*

ولاء عبد الله البستجي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم-اليقظة اليومي لدى مستخدمي الأجهزة الذكية من طلبة الجامعة. *رسالة دكتوراه غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.*

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Altairi, M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance. (*master's theses*). College of Arts & Sciences Senior Honors, University of Louisville.
- Allen, G. (2011). The effects of visual complexity on cognitive load as influenced by field dependency and spatial ability. *A Doctoral Dissertation*, New York University.
- Bajaj, B. & Panda, N. (2016). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bruning, R. H., Horn C. A. & Pytlikzilig, L. M. (2003) Web Based learning: what do we know? Where do we go?. Illustrate: formation Age publishing.
- Chang, J.,Huang, C.,& Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well- being. *Journal of Happiness studies*,16,1149-1162.
- Costley, J., Lange, C. (2017). The effects of lecture diversity on germane load. *International Review of Research in Open and Distributed Learning* 18(2), 27-46.
- Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.
- Gonzalez, L., Amutio, A., Oriol, X. & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students, influence on classroom climate and academic performance. *Research Gate*, 21(1), 121-138.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Hu, L. M., Wu, H. (2012). The effect of concept on students cognitive load. *World Transactions on Engineering and Technology Education* . 10(2), 134-137.

- Jayaraja, A., Aun, T. & Ramasamy, P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well – being among university students in Malaysia . *Journal Psikologi Malaysia* , 31 (2) , 29 – 36 .
- Kilik, F. (2014). Awareness and cognitive load levels of teacher candidates towards student products made by digital storytelling. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(3), 94-107.
- Lee, (2000). Cognitive load theory and aging effect of worked examples on learning efficiency. *Learning and instruction*, 98, 902-913.
- Lori, B. (2013) . Integrating mindfulness practices into the elementary curriculum to improve attention task behaviors and social relations. *Journal of Transper sonal Psychology* ,7 (2) , 55-63.
- Maynard, B., Solis , M. , Miller , I. & Brendel , K. (2017). Mindfulness: Based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Experimental Psychology*, 25(4),66-76.
- Napora, L. (2013). The impact of classroom based meditation practice on cognitive engagement mindfulness and academic performance of undergraduate college student. *Un Published Doctoral Dissertation*, Buffalo, New York.
- Nivenitha, P. & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (4) 43 – 39.
- Pepping, C.& Duvenage, M. (2016).The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93(1),130-136.
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university student. *International Journal of Liberal Art and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Reo,V. (2017). Problem solving in mathematics-role of worked examples in reducing cognitive load and improving scholastic performance, *The International Journal of Indian Psychology*, 4(92),
- Rubin , D. & Connell, P. M. (2011). When under cognitive load, extraverts generate more false memories, but introverts generate fewer false memories. *ACR North American Advances*, 39, 777-778.
- Sangeetha, E. (2014). *An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents*. Ed. D., California State University.
- Saw, A. (2011). Learner control, expertise, and self-regulation: implications for web-based statistics tutorials. *Doctoral Dissertation*, Claremont University.
- Sweller, J., Merriënboer, J. & Pass, F, (1998). Cognitive structure and instructional design. *Educational psychology Review*, 10, (3), 251-296.

- Terry, H., (2011). Mindfulness "Therapy and vocational values": Exploring the moral and aesthetic dimentions of vocational and training. *Journal of Vocational Education*, 63 (2), 129-141.
- Turan, Z. & Goktas, Y. (2016). The flipped classroom instruction efficiency and impact of achievement and cognitive load levels. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 12 (4), 51-62
- Weigand, F. & Hanze, M. (2009). Inducing germane load while reducing extraneous load by incrementally fading - in a work example, *Department of psychology*, 12, (4), 46- 67.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.