Jordanian Educational Journal

Volume 8 | Issue 4 Article 10

2023

The Practicing Degree of Mindfulness for Public Secondary School Principals in Jordan and its Relation with Some Variables

درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات

Rawhieh Sa'ad Al Din Hamad
Ministry of Education\Jordan, rawheya@yahoo.com

Rateb Salameh Al-Soud
Faculty of Educational Sciences\ The University of Jordan\Jordan, rsaud@hotmail.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes

Part of the Education Commons

Recommended Citation

Al Din Hamad, Rawhieh Sa'ad and Al-Soud, Rateb Salameh (2023) "The Practicing Degree of Mindfulness for Public Secondary School Principals in Jordan and its Relation with Some Variables درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات," *Jordanian Educational Journal*: Vol. 8: Iss. 4, Article 10.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes/vol8/iss4/10

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordanian Educational Journal by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aaru.edu.jo, marah@aaru.edu.jo, u.murad@aaru.edu.jo.

الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الثامن، العدد الرابع، 2023
DOI: https://doi.org/10.46515/jaes.v8i4.449

The Practicing Degree of Mindfulness for Public Secondary School Principals in Jordan and its Relation with Some Variables

Rawhieh Sa'ad Al Din Hamad*
Prof. Rateb Salameh Al-Soud**

Received 1/12/2020 Accepted 16/1/2021

Abstract:

The study aimed at revealing the practicing degree of mindfulness for the public secondary school principals in Jordan and its relation with some variables. The study population consisted of all (1389) principals of the public secondary schools. The study sample included (315) principals. For data gathering, a (34) items questionnaire has been developed, consisted of (4) categories: (Alertness to Distinction, Openness to Novelty, Orientation on the Present and Awareness of Multiple Perspectives). The results of the study showed that the practicing degree of mindfulness for public secondary school principals in Jordan was high. Furthermore, the results indicated that there were no significant differences at (α=0.05) in the practicing degree of mindfulness for public secondary school principals in Jordan, according to gender variable, and years of experience variable, but the study results showed that there were significant differences at (α=0.05) due to academic qualification variable, and the differences were in favor of (higher studies) academic qualification.

Keywords: Mindfulness, Public Secondary Schools, Jordan

Ministry of Education\ Jordan\rawheya@yahoo.com *
Faculty of Educational Sciences\ The University of Jordan\Jordan\rsaud@hotmail.com**

درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات

روحية سعدالدين أحمد حمد *

أ.د. راتب سلامة السعود **

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية من وجهة نظر المديرين أنفسهم، وعلاقتها ببعض المتغيرات. تكوّن مجتمع الدراسة من جميع مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن، وعددهم (1389) مديرا ومديرة، وبلغت عينة الدراسة (315) مديرا ومديرة. ولغايات جمع البيانات تم تطوير استبانة تكونت من (34) فقرة موزعة على أربعة مجالات، وهي: التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة. أظهرت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية من وجهة نظرهم كانت مرتفعة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، ومتغير الخبرة، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ولصالح ذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا).

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، المدارس الثانوية الحكومية، الأردن.

* وزارة التربية والتعليم/ الأردن/rawheya@yahoo.com

** كلية العلوم التربوية/ الجامعة الأردنية/ الأردن/rsaud@hotmail.com

المقدمة:

تتسارع الأحداث في العالم وتتغير كل يوم، وتظهر التحديات والضغوط بشكل مستمر، وأصبح التكيف مع العالم والاستجابة للتغيرات التي تحصل، ضرورة من ضرورات البقاء والاستمرار. وتواجه المؤسسات التربوية بشكل عام، والمدارس بشكل خاص، كثيراً من الصعوبات والتحديات التي قد ترهق التربويين في محاولة مواجهتها والتصدي لها، و تشتت انتباههم وتركيزهم، بينما الأصل أن يبقى الذهن يقظاً، والعقل منفتحاً لاستقبال أي مثيرات، بحيث تُدرك الأمور كما يجب في سياقها، وضمن ظروفها، وفي وقتها، دون تجاهل الأحداث والمعطيات والمثيرات المحيطة، فالعملية التربوية عملية بالغة الأهمية، تصب مخرجاتها في المجتمع بكافة قطاعاته، وعليه فإن المسؤولية الملقاة على كاهل التربويين تستلزم منهم اليقظة الذهنية التامة، والاستعداد الكامل لإدراك الأحداث والمتغيرات لاتخاذ القرارات الرشيدة.

واليقظة الذهنية (Mindfulness) كما عرفتها جينينغز وجينينغز (Jennings & Jennings, 2013) تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام. كما عرفها كتلر (Kettler,2013) بأنها طريقة في التفكير، تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكن الفرد من التفكير بواقعية. ويرى كاساماستو وهيراي (Kasamastu & Hirai, 1966) أن من خصائص الأفراد الذين يمتازون بيقظة ذهنية، أنهم يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم، ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة، دون شرود ذهني.

وذكر براون وريان وكريسويل (Brown, Ryan & Creswell, 2007) أن اليقظة الذهنية تتألف من وصف عامل الانتباه، والوعي بما يجري في الوقت الحاضر، وهي تندرج ضمن المقدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحالية، وتساعد على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، بحيث يوجه الانتباه بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية. وأوضحت لانجر (Langer, 1992) أن اليقظة الذهنية هي عملية نشطة لرسم الأحداث وإيجاد فئات جديدة، مما يجعل الأفراد أكثر انفتاحاً على الواقع، وحساسية لسياق الأحداث، وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الأفراد بغفلة، فإنهم يعتمدون أكثر على التجارب والخبرات السابقة، وبالتالي يكونون أقل مقدرة على الابتكار للموقف أو التجربة الحالية.

ويرى السعود (Al-Soud, 2013) أن المدرسة هي معقل التعليم الأول، وحجر الأساس في

المنظومة التربوية، فإن صلحت صلح ما بعدها من مؤسسات. والقيادة المدرسية هي مقدرة مدير المدرسة على التأثير في سلوك العاملين في المدرسة، للعمل برغبة من أجل تحقيق الأهداف المدرسية، وإن نجاح المدرسة في تحقيق أهدافها يتوقف على مقدرات القائد المدرسي التربوي، وفي مقدمتها ما يتمتع به من مقدرات ومهارات إدارية وقيادية، فمدير المدرسة الفعال يمتاز بالسرعة في طرح المبادرات والأفكار الجديدة، ويتمتع بالجرأة في تجريب أي فكرة تربوية قد تبدو مفيدة، ويمتلك المقدرة على التعامل مع الأحداث والمستجدات، وأقلمة المعلمين والطلبة للأحداث الجديدة. وأكد كينغ (King, 2019) من خلال دراسته على أن فاعلية اليقظه الذهنية لدى القادة تؤدي إلى تحسين التميز في الأداء وتعزيزه، وذلك من خلال تعليم القادة من مختلف المؤسسات اليقظة الذهنية بطريقة عملية المنحى، مما ينتج آثاراً إيجابية في أداء القادة.

وللوصول إلى المستوى المطلوب من الرشد والكفاءة والفعالية في أداء مديري المدارس، لا بد من التطوير والتجديد في أساليب التفكير والعمل لديهم، واليقظة الذهنية من المجالات المهمة التي تساعد مديري المدارس على تحقيق ذلك، لما لها من أهمية في تحسين طرق التفكير، وزيادة مستوى الإدراك وسرعة البديهة لدى الأفراد، مما ينعكس على مستوى الأداء، والفعالية في الإنجاز، والرشدية في اتخاذ القرارات؛ وعليه جاءت هذه الدراسة لمساعدة مديري المدارس على تحسين مستوى اليقظة الذهنية لديهم، وذلك من خلال تعرف درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

مشكلة الدراسة:

عند معالجة مديري المدارس للمشكلات ومواجهتهم للمواقف، فإنهم يواجهون الأخطاء أحيانا ، وعدم فعالية الحلول التي يتم تناولها، أو القرارات التي يتم اتخاذها، على الرغم من أن تلك الحلول والقرارات كانت مناسبة وفعالة لمواقف شبيهة في السابق، فيتساءل المديرون أين يكمن الخلل، دون الانتباه إلى اختلاف الظروف التي تتكرر فيها المواقف، وتحدث فيها المشكلات، والسبب في عدم تنبههم لذلك يكمن في درجة اليقظة الذهنية لديهم، فاليقظة الذهنية تساعد الأفراد على الانتباه والوعي الكامل في اللحظة الحالية، وعليه لابد من تطوير طرق وأدوات تساعد مديري المدارس على تحسين مستوى اليقظة الذهنية لديهم. وأكدت عديد من الدراسات على ضرورة إيلاء موضوع اليقظة الذهنية الاهتمام بالدراسة والبحث، مثل دراسة ناجواني (Najewani,2019) التي أظهرت نتائجها أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة، فأوصت بإجراء

دراسات حول اليقظة الذهنية في مختلف البيئات التعليمية. ودراسة الربيع (Al-Rabee,2019) التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن كان متوسطا، وبالتالي ضرورة إجراء دراسات على اليقظة الذهنية على عينات أخرى، ومع متغيرات مختلفة. ودراسة حمد (Hamad, 2016) التي أظهرت نتائجها أن درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان بالأردن كانت متوسطة، مما يستدعي الاهتمام باليقظة الذهنية، وتعزيزها لدى المديرين والمعلمين في المدارس، وإجراء مزيد من الدراسات حول اليقظة الذهنية في المجال التربوي مع مختلف المتغيرات. من هنا ظهرت أهمية الكشف عن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية. وعليه، فإن الغرض من هذه الدراسة هو تعرف درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الاردن لليقظة الذهنية، وبيان علاقتها ببعض المتغيرات.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة إلى الاجابة عن السؤالين الآتيين:

1. ما درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية من وجهة نظرهم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) في درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تعزى إلى متغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من خلال جانبين، هما:

الأهمية العلمية:

تكمن الأهمية العلمية للدراسة في تناولها مفهوم اليقظة الذهنية وأبعادها، إذ يؤمل من هذه الدراسة أن تفيد المهتمين والباحثين في مجال اليقظة الذهنية، وأن تشكل إثراءً للمكتبة العربية فيما يخص موضوعها، نظرا لقلة الأبحاث والدراسات العربية حول موضوع اليقظة الذهنية.

الأهمية العملية والتطبيقية:

تستمد هذه الدراسة أهميتها العملية من خلال إفادتها لمديري المدارس والقيادات التربوية، والقائمين على العملية التعليمية، في تعرف اليقظة الذهنية وأبعادها، ودرجة ممارستهم لها، وبالتالي

العمل على تحسين مستوى اليقظة الذهنية لديهم، وتطوير العمل الإداري والتربوي في مدارسهم، وفي الميدان التربوي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى ما يأتي:

1. الكشف عن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية من وجهة نظرهم.
2. التعرف إلى الفروق في درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تبعا لمتغيرات (الجنس والخبرة والمؤهل العلمي).

حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على مديري المدارس الثانوية الحكومية ومديراتها في الأردن، العاملين خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2021/2020 م.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة الذهنية (Mindfulness): تعد اليقظة الذهنية المفهوم الرئيس لهذه الدراسة، وهي تمثل المراقبة المستمرة للأحداث والمعطيات في الحاضر بوعي وانتباه، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرفها الباحثان إجرائياً بإنها درجة الوعي والانتباه لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن للأحداث والمثيرات المحيطة في اللحظة الحاضرة، وكما تقيسها أداة قياس أبعاد اليقظة الذهنية التي تم استخدامها في هذه الدراسة.

الأدب النظري:

استمد مفهوم اليقظة الذهنية جذوره المفاهيمية من الحركات البوذية الروحية وفلسفتها، وذلك عبر ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل والجسد والأفكار والمشاعر والصلة بينهم، فكان الاعتقاد أن باستطاعة الفرد تفسير الظواهر والمواقف من خلال التأمل الذي يساعد على توليد مفاهيم وطرق جديدة لإدراكها، والتي ترتبط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل (Nori,2012).

واختلفت الآراء حول تعريف اليقظة الذهنية، فعرفتها (Langer,2002) بأنها حالة مرنة في العقل والانفتاح للجديد، وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة. وعرفها (Bishop,2002)

بأنها حالة من المرونة العقلية والانفتاح على الحداثة، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة. كماعرفها (Horowitz,2002) بأنها تمركز الوعي على اللحظة الآنية، دون الانشغال المفرط بذكريات الماضي أو الأوهام حول المستقبل.

وعرفها روبرت وتاتشر وكلين (Robert, Thatcher & Klein, 2006) بأنها عملية رسم وصياغة نشطة للفوارق، وإيجاد فئات اجتماعية جديدة، تترك الأفراد منفتحين للشيء الجديد، وحساسين للسياق. وعرفها بيرنير وآخرون (Bernier, Thienot, Cordon & Fournier, 2009) بأنها حالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه على التجربة الحاضرة بجوانبها المختلفة، الحسية والعقلية والعاطفية والإدراكية، بدون الحكم المسبق أو إصدار أحكام.

أهمية اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية أهمية على مختلف المستويات، فهي تفيد في شعور الفرد بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، وتحسن مقدرته على تعرف مشاعره والكيفية التي يشعر بها، مما يساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته، كما لها آثار وقائية للأفراد الذين تنتابهم مشاعر القلق والتفكير المتكرر وتشتت الانتباه (Dubert , Schumacher, Locker , Gutirrez & Bames,2016). كما لليقظة الذهنية فوائد فسيولوجية ونفسية، إذ تتمثل الفوائد الفسيولوجية في تقليل الشعور بالألم وزيادة قوة الجهاز المناعي للجسم، وتحسين جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في تقليل الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب والقلق، فضلاً عن تحسين فعالية الذاكرة وعمليات الانتباه وتقليل التوتر والشعور بالغضب (Lee,Gansler,Zhang,Terram & King,2017).

ولليقظة الذهنية أهمية بالنسبة للآباء والأمهات في علاقاتهم مع أبنائهم، وللمعلمين في تحسين جودة علاقاتهم مع طلبتهم، فالتدريب على اليقظة الذهنية يسهم في التخفيف من حالات القلق والتوتر، وزيادة مستويات الوعي الذهني، وتحسين جودة العلاقات، والتقليل من الإجهاد، وتحسين الرفاهية النفسية (Whitaker, Gallagher, & Becker ,2017). كما توجد لليقظة الذهنية أهمية في التزام الأفراد بالسلوك القويم، وتبني المبادئ الأخلاقية والإنسانية، وعيش حياة هادفة، وتعزيز الانضباط الذاتي، وتعزيز سلوك الأفراد تجاه البيئة، ودعم المقدرات المعرفية والابتكار، فضلاً عن الأهمية في الصفوف الدراسية لأنها تساعد المتعلم على تحسين تحصيله الدراسي، فهي فعالة في زيادة الانتباه نحو كيفية الاستجابة للمهمات، لأن اليقظة الذهنية رسم

للأحداث النشطة، وتنشيط استخدام عادات العقل في التفكير الفعال (Langer,1989).

أبعاد اليقظة الذهنية:

اليقظة الذهنية مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة، والتي تشمل عدة جوانب، تتضمن الجانب العقلي والبدني والعاطفي، كما تتضمن الأداء والتعلم (Hassed,2016). وحددت لانجر (Langer, 2000) أربعة أبعاد لليقظة الذهنية، وهي:

1. التمييز اليقظ: ويعني الانتباه اليقظ للفوارق، وتطوير الأفراد اليقظين ذهنياً للأفكار الجديدة المبدعة، والمقدرة على التمييز بين الأشياء المختلفة، على العكس من الأفراد غير اليقظين ذهنياً، والذين يعتمدون على الأفكار والخبرات والأحكام السابقة.
2. الانفتاح على الجديد: ويعني ميل الأفراد اليقظين ذهنيا إلى الاكتشاف، وتجريب الحلول الجديدة للمثيرات غير المألوفة، وتفضيل الأنشطة والأعمال التي تمثل تحدياً بالنسبة لهم.
3. التوجه نحو الحاضر: ويعني تركيز الفرد اليقظ ذهنيا للانتباه في موقف معين، وتفضيل الاختيارات الانتقائية عند أداء الأنشطة المختلفة.
4. الوعي بوجهات النظر المختلفة: ويعني مقدرة الفرد على رؤية الأمور والمواقف من عدة زوايا ورؤى، وعدم التوقف عند رأي واحد، مما يتيح المجال للاستيعاب والوعي التام للموقف، واتخاذ القرار المناسب.

خصائص الأفراد اليقظين ذهنيا:

إتفق كل من لانجر (Langer,1989) وكابات زن (Kabat-Zinn, 2006) على أن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتميزون بالخصائص الآتية:

- الموافقة: انفتاح الأفراد لتقبل ورؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة هنا تعني فهم الحاضر، بأن يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة للأحداث والمتغيرات المحيطة.
- التعاطف: اتصاف الفرد بالحساسية والمشاعر، وأن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.
- التفتح: رؤية الفرد الأشياء كما لو أنه يراها للمرة الأولى، مما يساعد على إيجاد الاحتمالات من خلال التركيز في التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: فاستحداث الفئات الجديدة وإعادة تسمية الفئات

القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ، لأن إعادة التفكير في الفئات التي نصنف فيها الأفراد والأشياء تعطينا مزيداً من الخيارات من أجل تحقيق أداء أفضل.

- تعديل السلوك التلقائي: من خلال النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها، فذلك من سمات الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة.
- تقبل الأفكار الجديدة: غالبا ما يشكل الأفراد آراءهم بناء على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض، بينما يستخدم الأفراد اليقظون ذهنيا الأدوات المتاحة كافة لتحسين مقدرتهم على الفهم، فيمكن أن تأتي المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة، ولا يحصر أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.
- تقبل الشك: يعتمد كثير من الأفراد على مقدرتهم على التنبؤ، ويميلون إلى التخطيط للأشياء التي ستحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها دائماً، بينما يعلم الأفراد اليقظون ذهنيا أن العالم متغير ومتقلب، وهم يتقبلون ذلك الاحتمال ويأخذونه بالاعتبار.

الدراسات السابقة:

تناول عدد من الدراسات العربية والأجنبية اليقظة الذهنية. فقد أجرت روحية حمد (Hamad, 2016) دراسة هدفت تعرُّف درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من (291) معلما ومعلمة. وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان كانت متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة الذهنية ومستوى الثقة التنظيمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية تعزى لمتغيري الخبرة والمؤهل العلمي.

وهدفت دراسة رودريغز (Rodriquez, 2016) إلى تعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية لمدير المدرسة والممارسات المدرسية في ضوء القيادة التعليمية اليقظة ذهنياً، وتكونت عينة الدراسة من (505) مديرين من مديري مدارس ولاية واشنطن، واستخدمت الاستبانة أداة للدراسة، وتم جمع البيانات وتحليلها من العينة الممثلة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة الذهنية لمدير المدرسة، وممارسات اليقظة الذهنية للقيادة التعليمية.

وتناولت الدراسة النوعية لهول (Hull,2018) فوائد أنشطة اليقظة الذهنية للطلبة في البيئة المدرسية، وأشرف على تنفيذ أنشطة اليقظة الذهنية مع الطلبة قادة المدارس والمختصين النفسيين في ست مناطق مدرسية في ولاية نيويورك الأمريكية، وأجريت الدراسة باستخدام المقابلات، وكشفت نتائج الدراسة عن مجموعة متنوعة من الأنشطة والممارسات التي يمكن استخدامها مع الطلبة، كما دعمت نتائج الدراسة تعريف اليقظة الذهنية كمصطلح شامل يستخدم لوصف عدد كبير من الممارسات والعمليات ذات العلاقة بالمقدرة على الانتباه والوعي، والذاكرة واستبقاء المعلومات، والقبول، والتمييز.

وتناولت دراسة سميرة المقطف (Al Maqtaf,2018) اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في ليبيا، ولتحقيق غرض الدراسة استخدم مقياس اليقظة الذهنية ومقياس قلق الاختبار كأداتين للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة من طلبة الفرعين العلمي والأدبي المنتظمين في المدارس الثانوية في ليبيا. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى عالياً من اليقظة الذهنية، كما أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وقلق الاختبار.

وهدفت دراسة الربيع (Al-Rabee,2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (420) طالبا وطالبة، واستخدم مقياس اليقظة الذهنية أداة للدراسة. وكشفت نتائج الدراسة عن مستوى متوسط لليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع للذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور في مستوى اليقظة الذهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية والسنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الثانية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري التخصص ومستوى التحصيل، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

أما دراسة ناجواني (Najewani,2019) فهدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط بسلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، واستخدم مقياس اليقظة الذهنية أداة للدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطًا لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والصف الدراسي، والعمر، والمستوى

التحصيلي.

أما الدراسة النوعية التي أجراها لونغ (Long, 2019) فتناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والقيادة من خلال القادة التنظيميين الذين يربطون ممارسة اليقظة الذهنية طويلة المدى بقيادتهم، بهدف الحصول على رؤى من خلال تجاربهم. واستخدمت المقابلة أداة للدراسة، فتم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع (14) من القادة في مختلف القطاعات والوظائف ممن يمارسون اليقظة الذهنية لما لا يقل عن عشر سنوات من الممارسة المستمرة. وأظهر تحليل البيانات عن نتائج تربط ممارسة اليقظة الذهنية على المدى الطويل بالنتائج البناءة، وزيادة الوعي، وتحسين تطوير القيادة، وتعزيز العلاقات، واتخاذ القرارات الواعية.

وهدفت دراسة فولر (Fuller, 2020) إلى تعرف تصور المعلمين حول تأثيرات ممارسات اليقظة الذهنية، وذلك من خلال التحقق نوعيا من كيفية إدراك المعلمين في المدارس الابتدائية لثقافة الغرفة الصفية، وتكونت عينة الدراسة من ستة معلمين من مدرسة ابتدائية في ولاية تكساس الأمريكية، واستخدمت المقابلة أداة للدراسة. وأظهرت النتائج أن لليقظة الذهنية تأثيراً إيجابياً على الممارسات الروتينية وسلوك الطلبة، كما لها تأثير في إحداث تغييرات على الثقافة الصفية، والتغييرات العامة نتيجة لأنشطة اليقظة الذهنية كالتنظيم الذاتي، والوعي العاطفي، وانخفاض مستويات التوتر.

ملخص الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها:

تكشف مطالعة الدراسات السابقة أن هذه الدراسات تنوعت واختلفت باختلاف الأهداف التي سعت إلى تحقيقها، واختلاف المجتمعات التي طبقت فيها، والمتغيرات التي تم دراسة اليقظة الذهنية معها. وقد تم الإفادة من الدراسات السابقة في صياغة الإطار النظري وفي مراجع البحث، وكذلك في تطوير أداة الدراسة، ومناقشة نتائج هذه الدراسة. وإن ما يميز هذه الدراسة هو محاولتها تعرف درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية، لا سيما وأن الدراسات في هذا المجال كانت قليلة، وأجريت في بيئات مختلفة، فتميزت هذه الدراسة بحدودها الجغرافية، إذ تبرز أهميتها في أنها تركز على درجة ممارسة مديري المدارس لليقظة الذهنية في المدارس الثانوية الحكومية في الأردن، لما في ذلك من دور في التحسين والتطوير المستمرين في أداء العاملين في الميدان التربوي، وخصوصا مديري المدارس الثانوية.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

لغاية تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في الأردن، وعددهم (1389)، وفقا لإحصائيات وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي 2020-2021.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة باعتماد الطريقة الطبقية العنقودية العشوائية على مستوى المدارس الثانوية الحكومية في الأردن، إذ تم اختيار ثلاث مديريات للتربية والتعليم من كل إقليم من أقاليم المملكة الثلاثة (الشمال، الوسط، الجنوب) وبذا بلغ عدد المديريات المختارة (9) مديريات تربية وتعليم، وبلغ عدد المدارس فيها (315) مدرسة ثانوية، وقد تم مسح جميع مديري المدارس ومديراتها في هذه المديريات، والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1): توزع عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	المجموع الكلي
الجنس	ذكر	143	315
	أنثى	172	
المؤهل العلمي	بكالوريوس	120	315
	دراسات عليا	195	
الخبرة	5 سنوات فأقل	27	315
	من 6 إلى 10 سنوات	23	
	11 سنة فأكثر	265	

أداة الدراسة:

لتحقيق غرض الدراسة، تم تطوير استبانة بالاستناد إلى مقياس لانجر (Langer, 1989) ذي الأبعاد الأربعة لليقظة الذهنية، وصياغة فقرات الأداة بصورتها الأولية. هذا وقد اشتمل المقياس في صورته النهائية على (34) فقرة توزعت على أربعة أبعاد، وهي التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة، والجدول (2) يبين توزع فقرات أداة الدراسة على الأبعاد الأربعة:

الجدول (2): توزع فقرات أداة الدراسة (اليقظة الذهنية) على أبعادها

رقم البُعد	البُعد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
1	التمييز اليقظ	1-10	10
2	الانفتاح على الجديد	11-19	9

رقم البُعد	البُعد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
3	التوجه نحو الحاضر	20-27	8
4	الوعي بوجهات النظر المختلفة	28-34	7
المجموع			34

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة باستخدام صدق المحتوى، إذ تم عرضها بصورتها الأولية على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في الإدارة والقيادة التربوية في الجامعات الأردنية، وذلك لتقييم درجة ملاءمة فقرات الأداة لما وضعت لقياسه، وانتمائها للأبعاد التي أدرجت ضمنها، ودرجة وضوح صياغتها، واقتراح التعديلات المناسبة، وتم الأخذ بملاحظات ومقترحات المحكمين، وإجراء التعديلات اللازمة في ضوئها. وكانت الأداة في صورتها الأولية تتكون من (34) فقرة، وبقيت في صورتها النهائية كما هي مكونة من (34) فقرة ضمن أبعادها الأربعة.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach-Alpha) لاستخراج معامل الاتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد أداة الدراسة، وذلك على عينة مكونة من ثلاثين مديرا ومديرة من مديري المدارس الثانوية الحكومية، ومن خارج عينة الدراسة. وتراوحت قيم معاملات الثبات لدرجة الممارسة للأبعاد بين (0.72-0.84)، ودرجة الثبات الكلية (0.92)، وتعد هذه القيم مناسبة لأغراض الدراسة، والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

الرقم	المجال	قيم معاملات الثبات كرونباخ ألفا
1	التمييز اليقظ	0.80
2	الانفتاح على الجديد	0.82
3	التوجه نحو الحاضر	0.72
4	الوعي بوجهات النظر المختلفة	0.84
درجة الثبات الكلية		0.92

تصحيح أداة الدراسة:

تم تحديد درجة ممارسة مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية، وذلك باستجابة أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة وفقا لتدريج ليكرت الخماسي (Likert) من خمس درجات، وهي (دائماً: 5، غالباً: 4، أحياناً: 3، نادراً: 2، أبداً: 1). ولفهم المدلولات الإحصائية لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية،

اعتمد في توصيف المستويات على المعيار الآتي:

- المستوى المنخفض2.33 فأقل.
- المستوى المتوسط من 2.34 إلى 3.67.
- المستوى المرتفع 3.68 فأكثر.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة عن أسئلة الدراسة وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب.
- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

نتائج الدراسة:

فيما يأتي عرض لنتائج الدراسة وفقًا لسؤاليها:

نتائج السؤال الأول: والذي ينص على: ما درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية على نحو عام، ولكل بُعد من أبعاد أداة الدراسة، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية على نحو عام ولكل بُعد من أبعاد أداة الدراسة مرتبة تنازلياً

الرقم	المجال	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
3	التوجه نحو الحاضر	8	4.32	0.49	1	مرتفعة
2	الانفتاح على الجديد	9	4.32	0.47	1	مرتفعة
1	التمييز اليقظ	10	4.25	0.43	3	مرتفعة
4	الوعي بوجهات النظر المختلفة	7	4.23	0.54	4	مرتفعة
الكلي		34	4.28	0.42	مرتفعة	

يبين الجدول (4) أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.28). وجاءت مجالات أداة الدراسة جميعها مرتفعة الدرجة، وجاء في الرتبة الأولى بُعد التوجه نحو الحاضر وبُعد الانفتاح على الجديد بمتوسط حسابي (4.32) لكليهما. وجاء في الرتبة الثالثة بُعد التمييز اليقظ بمتوسط حسابي (4.25)، بينما جاء في الرتبة الرابعة بُعد الوعي بوجهات النظر المختلفة بمتوسط حسابي

.(4.23)

وتعرض الجداول من (5–8) الفقرات الخاصة بكل بُعد من أبعاد اليقظة الذهنية على النحو الآتي:

البُعد الأول: مجال التمييز اليقظ

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لفقرات بُعد التمييز اليقظ، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد التمييز اليقظ مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
3	أوظف خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية	4.55	0.59	1	مرتفعة
10	أميز بين الأشياء التي تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	4.52	0.63	2	مرتفعة
6	أحاول إيجاد حلول جديدة للمشكلات التي تواجهني	4.42	0.63	3	مرتفعة
7	أفكر بالإيجابيات والسلبيات للأمور بشكل متوازن	4.40	0.67	4	مرتفعة
9	أنتبه للمثيرات حولي، كالأصوات والروائح والصور والألوان	4.38	0.68	5	مرتفعة
8	أحرص على التجديد في طرق العمل	4.38	0.66	5	مرتفعة
2	أستطيع التركيز في العمل الذي أقوم به دون تشتت	4.17	0.70	7	مرتفعة
5	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد في مجال التكنولوجيا	4.05	0.82	8	مرتفعة
1	أستمر بالإصغاء للآخرين في أثناء ممارستي لنشاط آخر	3.91	0.84	9	مرتفعة
4	أميل إلى القيام بعدة أشياء في الوقت ذاته	3.77	0.89	10	مرتفعة
الكلي		4.25	0.43	مرتفعة	

يتبين من الجدول (5) أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد التمييز اليقظ ككل كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.25) بانحراف معياري (0.43). وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (3) التي تنص على أوظف خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية بمتوسط حسابي (4.55).

البعد الثاني: مجال الانفتاح على الجديد

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لفقرات بُعد الانفتاح على الجديد، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد الانفتاح على الجديد مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
17	أشجع الآخرين على طرح الأفكار الجديدة	4.50	0.61	1	مرتفعة
14	أسعى للتعلم من ملاحظتي للمواقف التي تثير انتباهي	4.47	0.59	2	مرتفعة
13	أحرص غلى استطلاع كل ما هو جديد في مجال العمل	4.42	0.68	3	مرتفعة
12	أستفيد من خبرات الآخرين في حل المشكلات	4.42	0.66	3	مرتفعة
19	أرى أنه يجب أن أفكر بطريقة علمية	4.36	0.65	5	مرتفعة
11	أوظف التكنولوجيا الحديثة في العمل	4.23	0.71	6	مرتفعة
15	أمتلك المقدرة على توقع المشكلات	4.18	0.67	7	مرتفعة
16	أتقبل التغيير الناجم عن المستجدات المفاجئة في العمل دون قلق	4.15	0.75	8	مرتفعة
18	أرحب بأي فكرة مهما بلغت درجة غرابتها	4.12	0.86	9	مرتفعة
الكلي		4.31	0.47	مرتفعة	

يتبين من الجدول (6) أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد الانفتاح على الجديد كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.31) بانحراف معياري(0.47)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (17) التي تنص على أشجع الآخرين على طرح الأفكار الجديدة بمتوسط حسابي (4.50).

البُعد الثالث: التوجه نحو الحاضر

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لفقرات بُعد التوجه نحو الحاضر، والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد التوجه نحو الحاضر مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
24	أرى نفسي شخصا مرنا	4.52	0.63	1	مرتفعة
26	أتعلم من أخطائي	4.51	0.62	2	مرتفعة
20	أمنح اهتمامي بشكل كافٍ للآخرين عندما أجلس معهم	4.46	0.63	3	مرتفعة
21	أستطيع الحكم على أفكاري إن كانت جيدة أو غير جيدة	4.39	0.65	4	مرتفعة
22	أستطيع تقييم المعلومات التي لدي إن كانت صحيحة أو غير صحيحة	4.33	0.69	5	مرتفعة
25	أؤدي أعمالي الروتينية بتركيز كبير وليس بشكل آلي	4.28	0.69	6	مرتفعة
23	أستطيع الكشف عن أخطائي دون حرج	4.20	0.77	7	مرتفعة
27	أركز على الحاضر دون أن أنشغل بالتفكير في المستقبل	3.83	0.91	8	مرتفعة
الكلي		4.31	0.49	مرتفعة	

يتبين من الجدول (7) أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد التوجه نحو الحاضر كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.31) بانحراف معياري (0.49)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (24) التي تنص على أرى نفسي شخصا مرنا بمتوسط حسابي (4.52).

البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لفقرات بُعد الوعي بوجهات النظر المختلفة، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد الوعي بوجهات النظر المختلفة مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
33	أتعلم من تجارب الآخرين	4.44	0.67	1	مرتفعة
28	أمنح المجال للآخرين لشرح وجهات نظرهم في موقف معين	4.41	0.70	2	مرتفعة
32	أعي مشاعر الأشخاص حولي عند مواجهة موقف معين	4.36	0.66	3	مرتفعة
34	أفكر مليا قبل القيام برد فعل قوي في المواقف الحرجة	4.31	0.76	4	مرتفعة
31	أتقبل الآراء التي أتفق معها والتي لا أتفق معها	4.22	0.75	5	مرتفعة
30	أعي مشاعري دون أن تؤثر على قراراتي	4.14	0.77	6	مرتفعة
29	أستقبل الأخبار غير السارة دون ارتباك	3.76	0.88	7	مرتفعة
	الكلي	4.23	0.54	مرتفعة	

يتبين من الجدول (8) أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية لبُعد "الوعي بوجهات النظر المختلفة" ككل كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.23) بانحراف معياري (0.54). وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (33) التي تنص على أتعلم من تجارب الآخرين بمتوسط حسابي (4.44).

نتائج السؤال الثاني:

والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية، تعزى إلى متغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي. للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة، والجدول (9) يوضح ذلك:

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تبعا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة

المتغير	الفئات	العدد	المتوسطات والانحرافات المعيارية	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المختلفة
الجنس	ذكر	143	س	4.26	4.35	4.33	4.26
			ع	0.46	0.47	0.51	0.59
	أنثى	172	س	4.25	4.27	4.30	4.20
			ع	0.40	0.47	0.46	0.50
المؤهل العلمي	بكالوريوس	120	س	4.22	4.24	4.26	4.16
			ع	0.44	0.50	0.52	0.59
	دراسات عليا	195	س	4.27	4.3567	4.35	4.27
			ع	0.43	0.45	0.46	0.51
الخبرة	5 سنوات فأقل	27	س	4.27	4.29	4.30	4.27
			ع	0.38	0.52	0.50	0.51
	من 6 إلى 10 سنوات	23	س	4.28	4.39	4.33	4.29
			ع	0.48	0.42	0.52	0.59
	11 سنة فأكثر	265	س	4.25	4.31	4.31	4.22
			ع	0.43	0.47	0.48	0.54

س المتوسطات الحسابية ع الانحرافات المعيارية

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية، تبعا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة. ولبيان ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما يُبين الجدول (10):

الجدول (10): تحليل التباين الأحادي لأثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة على مجالات درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج=0.013 مستوى الدلالة 0.424	التمييز اليقظ	0.012	1	0.012	0.06	0.80
	الانفتاح على الجديد	0.45	1	0.45	2.07	0.15
	التوجه نحو الحاضر	0.06	1	0.06	0.27	0.59
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	0.25	1	0.25	0.86	0.35
المؤهل العلمي هوتلنج=0.021 مستوى الدلالة	التمييز اليقظ	0.23	1	0.23	1.21	0.27
	الانفتاح على الجديد	1.11	1	1.11	5.04	0.025*
	التوجه نحو الحاضر	0.662	1	0.66	2.74	0.09

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
0.174	الوعي بوجهات النظر المختلفة	1.264	1	1.26	4.22	0.041*
الخبرة هوتلنج=0.013 مستوى الدلالة 0.851	التمييز اليقظ	0.122	2	0.06	0.32	0.72
	الانفتاح على الجديد	0.437	2	0.219	0.98	0.37
	التوجه نحو الحاضر	0.099	2	0.050	0.20	0.81
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	0.598	2	0.29	0.99	0.36
الخطأ	التمييز اليقظ	59.11	310	0.19		
	الانفتاح على الجديد	68.70	310	0.22		
	التوجه نحو الحاضر	74.82	310	0.24		
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	92.77	310	0.29		
الكلي	التمييز اليقظ	5766.52	315			
	الانفتاح على الجديد	5937.42	315			
	التوجه نحو الحاضر	5946.23	315			
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	5742.63	315			

*ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

أشارت النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تعزى لمتغيرات الجنس، والخبرة عند جميع مجالات الأداة. بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي على مجال الانفتاح على الجديد، إذ بلغت قيمة (ف) (5.04) وبمستوى دلالة (0.025)، وكانت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.35)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس) (4.24)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي على مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة، إذ بلغت قيمة (ف) (4.22) وبمستوى دلالة (0.041)، وكانت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.27)، بينما بلغ متوسط الحسابي لذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس) (4.16). ولتعرف الدرجة الكلية لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تبعا لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما في الجدول (11):

الجدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على الدرجة الكلية لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تبعا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة

المتغير	الفئات	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	العدد الكلي
الجنس	**ذكر**	143	4.30	0.45	315

المتغير	الفئات	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	العدد الكلي
	أنثى	172	4.26	0.39	
المؤهل العلمي	بكالوريوس	120	4.22	0.44	315
	دراسات عليا	195	4.31	0.40	
الخبرة	5 سنوات فأقل	27	4.28	0.38	315
	من 6 إلى 10 سنوات	23	4.32	0.44	
	11 سنة فأكثر	265	4.27	0.42	

يلاحظ من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية المستندة إلى الاتجاهات الحديثة في القيادة، تبعا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة. ولبيان ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما يُبين الجدول (12):

الجدول (12): تحليل التباين الأحادي لأثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة في استجابات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.14	1	0.142	0.79	0.37
المؤهل العلمى	0.71	1	0.713	3.99	0.047*
الخبرة	0.25	2	0.125	0.70	0.49
الخطأ	55.33	310	0.178		
الكلى	5831.63	315			

تشير النتائج في الجدول (12) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تبعا لاختلاف متغيرات الجنس والخبرة في الدرجة الكلية استنادا إلى قيمة ف المحسوبة، إذ بلغت قيم ف للدرجة الكلية على التوالي (0.79، 0.70)، وبدلالة إحصائية بلغت على التوالي (0.37، 0.49)، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تبعا لاختلاف متغير المؤهل العلمي في الدرجة الكلية، إذ بلغت قيمة ف للدرجة الكلية (3.99) وبدلالة إحصائية بلغت (0.047)، وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي الأعلى، أي لذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية (4.31)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب المؤهل العلمي (بكالوريوس) على الدرجة الكلية (4.22).

مناقشة النتائج:

يقدم الباحثان في هذا الجزء مناقشةً النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول: أشارت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول إلى أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية كانت مرتفعة، وقد يعزى ذلك إلى ارتفاع مستوى إدراك مديري المدارس لما يدور حولهم من مستجدات وأحداث، وإلى التطور الكبير في النهج الإداري التربوي في السنوات الأخيرة، وارتقاء دور الإدارة المدرسية إلى دور القيادة، وتدريب مديري المدارس في الميدان، ووضع المعايير اللازمة لاختيار مديري المدارس، لضمان وجود المقدرة والمعرفة لديهم للقيام بمهمات الإدارة المدرسية الحديثة ومسؤولياتها.

أما على مستوى الأبعاد، فقد جاءت جميعها في الدرجة المرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لبعُد التمييز اليقظ (4.25) ولبعُد الانفتاح على الجديد بلغ المتوسط الحسابي (4.31). أما بُعد التوجه نحو الحاضر فقد بلغ المتوسط الحسابي (4.31)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعُد الوعي بوجهات النظر المختلفة (4.23). ويمكن عزو تلك النتائج إلى اهتمام مدير المدرسة بمتابعة كل ما يدور في مدرسته، والحرص على استثمار الإمكانات والموارد المتاحة برشد وكفاءة، واستطلاع كل ما هو جديد في مجال العمل الإداري التربوي، وتوظيف التكنولوجيا في العمل، واعتماد المنهج العلمي في حل المشكلات، كما تعكس هذه النتيجة امتلاك مدير المدرسة المقدرة على الوعي والانتباه لما يدور حوله دون غفلة، وحرصه على صحة ودقة المعلومات التي يجمعها، مما يفيد في فهم الأحداث والمواقف، واتخاذ القرار الصائب.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سميرة المقطف (Al Maqtaf,2018)، ودراسة الربيع (Al-Rabee,2019)، والتي أظهرت نتائجهما أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى عالي من اليقظة الذهنية، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة روحية حمد (Hamad,2016) والتي أشارت نتائجها إلى أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني: أشارت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس عند جميع أبعاد الأداة، وعلى

الدرجة الكلية للأداة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى الإعداد والتدريب الجيدين، والذي يخضع له المديرون ذكورا وإناثا على حد سواء، ولمعايير اختيار مديري المدارس التي تتضمن توافر السمات الشخصية، والمعرفة الفنية، التي تعين مديري المدارس ذكورا وإناثا على القيام بمهمات الإدارة المدرسية بفعالية وكفاءة، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى تشابه المهمات والمسؤوليات الإدارية لمديري المدارس، والذي يتطلب القيام بها بكفاءة ومسؤولية، سواء في مدارس الذكور، أو مدارس الإناث. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ناجواني (Najewani,2019) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة روحية حمد (Hamad,2016) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

أما فيما يخص متغير الخبرة، فقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) لدرجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية تبعا لمتغير الخبرة عند جميع أبعاد الأداة، وعلى الدرجة الكلية للأداة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى كون جميع مديري المدارس قد عملوا في مجال التعليم قبل عملهم كمديري مدارس، مما أكسبهم المعرفة والخبرة للتعامل في المواقف التعليمية والتربوية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة روحية حمد (Hamad,2016) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة.

وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي على مجال "التمييز اليقظ"، ومجال "التوجه نحو الحاضر"، بينما يوجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي على مجال "الانفتاح على الجديد"، ومجال "الوعي بوجهات النظر المختلفة"، وكانت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا) في كلا المجالين. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لاختلاف متغير المؤهل العلمي على الدرجة الكلية للأداة، ولصالح ذوي المؤهل العلمي (دراسات عليا). وقد يعزى ذلك إلى انعكاس مستوى التعليم على أداء المديرين والمديرات، من حيث ازدياد المعرفة في علوم الإدارة التربوية، فضلاً عن النضج الفكري، والوعي والحكمة، وتحمل المسؤولية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الربيع (Al-Rabee,2019) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة الجامعة في السنة الثانية والسنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الثانية، بينما اختلفت هذه

النتيجة مع نتيجة دراسة روحية حمد (Hamad,2016) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثان بما يأتي:

- إيلاء مزيد من الاهتمام بموضوع اليقظة الذهنية في المدارس من خلال الورش والبرامج التدريبية للطلبة والمعلمين.
- إجراء مزيد من الدراسات حول اليقظة الذهنية في مختلف قطاعات المدارس (حكومية، خاصة، وكالة غوث) ومع متغيرات أخرى كالتخصص والعمر والإقليم.
- تطوير دليل إداري تربوي لليقظة الذهنية لتفعيل ممارسات اليقظة الذهنية في المدارس.

References:

Al Maqtaf, S.M.I. (2018). **Mindfulness and its relationship to the test anxiety among students of secondary school in Libya**. Unpublished Master Thesis, Amman Arab University, Jordan.

Al Soud, R.S. (2013). **The educational leadership**. 1st ed. Amman: Dar Safa for Publishing.

Al-Rabee, F. (2019). Emotional intelligence and its relation to mindfulness among Yarmouk University students. **The Jordanian Journal of Educational Sciences**,15(1),79-97.

Bernier, M., Thienot, E., Codron., R & Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. **Journal of Clinical Sports Psychology**, 4,320- 333.

Bishop, S. R. (2002) What do we really know about mindfulness-based stress reduction. **Psychosomatic Medicine**. 64, 71-83.

Brown , K. W., Ryan, R.M., and Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**,8 (4), 211-237.

Dubert , C., Schumacher,A., Locker , J., Gutirrez, A. and Bames, V.(2016) . Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Inventigation the radiation effect of working memory capacity . **Journal of Mind fullness.** 7 (2),1061-1070.

Fuller, J. (2020). **A Study on teacher perceptions of the effects of mindfulness practices in grades prek through 5 in an elementary school in a Texas independent school district**. Unpublished thesis, Concordia University, Texas.

Hamad, R.S.A. (2016). **The degree of mindfulness of public secondary school principals in Amman Governorate and its relation to the level of organizational trust for teachers from their point of view**. Unpublished Master Thesis, Middle East University, Amman, Jordan.

Hassed, C. (2016). Mindful Learning; Why attention matters in education. **International Journal of School Educational Psychology**. 4(1), 52-60.

Horowitz, M. J. (2002). Self and relational observation. **Journal of Psychotherapy Integration**, 12, 115-127.

Hull, M. (2018). **Understanding the phenomenon of the grouth of mindfulness-based activities in schools**. Unpublished thesis, ST. John's University, New York.

Jennings, S. and Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. **International Journal of Behavioral Consultation and Therapy**. 8 (2), 23-25.

Kabat, Z., (2006). **Using the wisdom of your body and mind to face stress**. New York: Springer Science.

Kasamatsu A, Hirai T (1966). An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen). **Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica**. 20, 315–336.

Kettler, N. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student. **The Eagle Feather**, 10(5), 30-66.

King, R. (2019). Mindful embodied leadership: mindfulness-in-action as a catalyst for leadership performance. **DAI-C** 81/4(E).

Langer, E. J (2002) Mindful learning**, Current direction in psychological science**, 9(6), 220-223.

Langer, E. J. (1989). **Mindfulness**. Boston, Mass: Addison–Wesley Publications co.

Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness /Mindlessness in Perspective. **Consciousness and Cognition**, 1(3), 289-305.

Langer, E.(2000). The construct of mindfulness. **Journal of social Issues**, 56(2),1–9.

Lee, A., Gansler, D. Zhang, N., Terram, W. and King, J. (2017). Relationship of mindfulness awareness to neural processing of angry faces and impact of mmindfulness training: A pilot investigation. **Psychiatry Research**, 264(30), 22-28.

Long, B. (2019). **Mindfulness and Leadership: The lived experience of long-termmindfulness practitioners**. Unpublished Dissertation,

Caprini University, USA.

Najewani, N.A. (2019).Mindfulness mong the post-basic education students in light of some variables in the Governorate of Muscat. **Journal of Educational and Psychological Studies**, 13(2), 220-234.

Nori, A. (2012).The effect of mindfulness dimensions on organizational creativity, **Journal of Economic and Administrative Sciences**, 18(68), 206-236.

Robert, N. Thatcher, J and Klein. R. (2006). Mindfulness in the domain of information systems in the Proceedings of the (DIGIT) Workshop, Milwaukee, Clemson University, **SC 29634**.

Rodriquez. J.A. S (2016). Mindful Instructional leadership: The connection between principal mindfulness and school practices. **DAI-A** 76(11) (E).

The Ministry of Education. (2020/2021). **Statistics of the distribution of schools by authority, directorate, gender and stage**. Amman, Jordan.

Whitaker, R. Gallagher, K. and Becker, B. (2017). Teacher's dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in head start class rooms. **Journal of School Psychology,** (65)40-53.