

علاقة اليقظة الذهنية بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ شعبة علوم تجريبية وشعبة آداب وفلسفة
بثانوية الشهيد محمد عليّة بغمرة - ولاية الوادي)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبة:

فاطمة مصباحي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/05

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د سلاف مشري	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر - ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
د. عبد الوهاب بن موسى	أستاذ محاضر - أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

علاقة اليقظة الذهنية بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ شعبة علوم تجريبية وشعبة آداب وفلسفة
بثانوية الشهيد محمد علية بغمرة - ولاية الوادي)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبة:

فاطمة مصباحي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/05

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د سلاف مشري	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر - ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
د. عبد الوهاب بن موسى	أستاذ محاضر - أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وعرفان

الحمد لله أولاً وآخراً على فضله وجزيل عطائه وجميع نعمه، ما علمت منها وما لم أعلم، والذي من علينا بنعمة الإسلام، وامدني بالصحة والعافية ووفقني في إتمام هذا العمل، في البداية:

أتوجه بأصدق عبارات الشكر والامتنان والتقدير للأستاذة المشرفة "د. أسماء لشهب" اعترافاً بمجهوداتها وعلمها وخلقها وكذا سعة صدرها العالية وعلى مساندتها ودعمها لي، فلها الأثر الكبير على إنجاز هذا الدراسة.

وأقدم شكري الجزيل للسادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذا البحث وإثرائاً بتوجيهاتهم وملاحظاتهم لإخراجه بالصورة الأفضل.

كما أقدم خالص شكري وامتناني إلى كل من تعاون معي في إطار الدراستين الاستطلاعية والأساسية من مديري مؤسسات وأساتذة وتلاميذ، وإلى كل من ساهم وقدم لي يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد.

وإلى من لهم الفضل بعد الله في نجاحي للوالدين الكريمين.

الطالبة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة، وكذا الكشف عن الفروق بين تلاميذ الشعبتين في اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية. وقد طبقت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية من بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشهيد محمد عليّة - غمرة، وبلغ عدد أفرادها 92 تلميذاً (38 من شعبة العلوم التجريبية، 54 من شعبة آداب وفلسفة). بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين المتغيرين، باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد ببير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان (2016)، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الز (2009)، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تم الاعتماد على معامل الارتباط "بيرسون" واختبار "ت" لعينتين مستقلتين وغير متساويتين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة طردية متوسطة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي علنة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (آداب وفلسفة / علوم تجريبية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (آداب وفلسفة / علوم تجريبية).

Résumé de l'étude

Cette étude visait à révéler la nature de la relation entre pleine conscience et l'auto-efficacité scolaire chez les élèves 3^{ème} année du secondaire des science expérimental et littérature et philosophie, et également à révéler les différence entre les élèves des deux sections en science mentales. La pleine conscience et l'auto-efficacité académique, et cela est basé sur le prélèvement d'un échantillon qui a été choisi d'une manière. L'étude a été stratifiée au hasard à partir du lycée Martyr Mohammed Alia- Ghamra, où le nombre de ses membres a atteint 92 élèves (38 de division science expérimentale, 54 de la division littérature et philosophie) auprès des élèves de 3^{ème} année du secondaire. Partent de cet échantillon et s'appuyant sur l'approche descriptive corrélative pour détecter la relation entre les deux variables, en utilisant l'échelle de pleine conscience de "Préparation par pierre des autres. Traduction arabisation de Mohammed Al-Sayed Abde-Rahman2016", et l'universitaire échelle d'auto-efficacité de "Ahmed El-zeq", quant aux méthodes statistiques, il s'agissait de la dépendance au coefficient corrélation "Person" et au test "T" pour deux échantillons indépendants.

L'étude a révélé les résultats suivants:

- relation positive entre la pleine conscience et l'auto- efficacité. Pour une académie d'élèves de 3^{ème} année du secondaire.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les scores moyens pleine conscience parmi les élèves de l'échantillon d'étude pour la variable de la division scolaire (littérature et philosophie / sciences expérimentales).
- Il n'y a pas de différence statistiquement significatives entre les scores moyens d'auto-efficacité académique parmi les élèves de l'échantillon d'étude pour la variable de la division académique (littérature et philosophie / sciences expérimentales).

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان.....	أ.....
ملخص الدراسة بالعربية.....	ب.....
ملخص الدراسة باللغة الاجنبية.....	ج.....
فهرس المحتويات.....	و.....
فهرس الجداول.....	ز.....
فهرس الاشكال.....	ط.....
فهرس الملاحق.....	ي.....
مقدمة.....	1.....

الجانف النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة.....5
- 2- فرضيات الدراسة.....9
- 3- أهداف الدراسة.....9
- 4- أهمية الدراسة.....10
- 5- التعريفات الاجرائية لمصطلحات الدراسة.....10
- 6- الدراسات السابقة.....11

الفصل الثاني:

اليقظة الذهنية

تمهيد.....	20
1- مفهوم اليقظة الذهنية.....	20
2- نظريات اليقظة الذهنية.....	22
3- خصائص اليقظة الذهنية.....	24
4- مكونات اليقظة الذهنية.....	27
5- أبعاد اليقظة الذهنية.....	29
6- فوائد اليقظة الذهنية.....	33
7- أهمية اليقظة الذهنية.....	35
ملخص الفصل.....	38

الفصل الثالث:

الفاعلية الذاتية الأكاديمية

تمهيد.....	40
1- مفهوم الفاعلية الذاتية.....	40
2- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية (باندورا).....	41
3- أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها.....	45
4- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها.....	47
5- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية.....	48
6- خصائص فاعلية الذاتية الأكاديمية.....	50
7- الأهمية السلوكية للفاعلية الذاتية الأكاديمية.....	53
8- علاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية.....	55
ملخص الفصل.....	59

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.....	62
1- منهج الدراسة.....	62
2- الدراسة الاستطلاعية.....	63
3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية.....	63
4- حدود الدراسة.....	67
5- أدوات الدراسة.....	68
6- الأساليب الإحصائية.....	76
ملخص الفصل.....	77

الفصل الخامس:

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد.....	79
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.....	79
2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.....	83
ملخص الفصل.....	89
استنتاج عام.....	90
قائمة المراجع.....	92

الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
64	يوضح توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبتي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.	01
65	يمثل نسبة العينة لمجتمع الدراسة.	02
66	يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبتي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.	03
69	يبين معامل ثبات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ.	04
70	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.	05
71	توزيع العبارات على أبعاد المقياس.	06
73	الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية.	07
74	يوضح الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية.	08
75	يبين معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ.	09
75	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس اليقظة الذهنية.	10
81	يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة.	11
82	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية(آداب وفلسفة/علوم تجريبية).	12

83	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية (آداب وفلسفة/علوم تجريبية).	13
----	---	----

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	نموذج الحتمية المتبادلة لنظرية فاعلية الذات.	42
02	يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج.	45
03	يوضح توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبتي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.	64
04	يوضح نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.	66
05	يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبتي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.	67
06	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي الفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية.	79
07	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي الفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية باختلاف التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).	80

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
103	مقياس اليقظة الذهنية	01
106	مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية	02

مقدمة:

تسعى جميع العلوم في كل التخصصات لخدمة الإنسان والسهر على راحته وذلك بالتكفل والرعاية المتعلقة بجميع الجوانب بتباين مستوياتها ونوعيتها من فئة عمرية لأخرى بغية الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فكما أن التدريبات العقلية لا تقل أهمية على التدريبات الجسمية فكما للتدريبات الجسمية أهمية في المحافظة على الصحة الجسمية فإن للتدريبات العقلية دورا مهما في المحافظة على الصحة العقلية والجسمية.

و"في بيئة التعلم، تأتي القضايا المتعلقة بالصحة العقلية والأداء الأكاديمي والرفاهية وتنمية الإمكانيات في المقدمة" (ماكنزي وهاسيد، دت، 347) وذلك لتكوين شخصية متوازنة للتلميذ وتحقيق نتائج دراسية مرضية على مستوى كافة المراحل الدراسية والتي على رأسها نهاية المرحلة الثانوية وهي تعتبر سنة مصيرية بالنسبة للتلميذ حيث أن نتائجها مرتبطة بالاستمرار في خطة سير للوصول إلى التخصص المرغوب ، وفيها يتعرض التلميذ لضغوط من مصادر عدة منها المرتبطة بالجانب الأكاديمي (كضبط الوقت) وأخرى خارجية(كالأسرة)، كل هذا قد يزيد من درجة التوتر والقلق ومنه إلى تشويش تركيزه على المهام الدراسية وعدم القدرة على المحافظة على انتباهه في اللحظة الحالية وبشكل واعي وثابت وكذا تعرضه للشروذ الذهني والتفكير الإجتري، كلها ظواهر ذات تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي والحياة اليومية بصفة عامة، وللد من هذه الظواهر قدم علم النفس الإيجابي مفهوما جديدا ألا وهو "اليقظة الذهنية" والتي تساعد المتعلم على زيادة التركيز والانتباه على المهام المطلوبة منه والعمل بوعي وانفتاح على الخبرات الجديدة.

ومن جهة أخرى تعتبر فاعلية الذات الأكاديمية من أهم الخصائص التي يحتاج إليها التلميذ لزيادة ادركه بمهاراته وثقته في نفسه وقدراته وشعوره بالمسؤولية وتساعد على التوظيف الذهني الفعال في المجال الدراسي وهذا ما يحتاج إليه تلميذ البكالوريا لدفعه للاستمرار في المثابرة والاجتهاد حتى الوصول للهدف.

وتسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة، حيث تكونت خطة البحث من جانبين، الأول يظم الجانب النظري وهو يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تم تناول المشكلة والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة والدراسات السابقة والتعليق عليها, في حين **الفصل الثاني:** خصص لليقظة الذهنية, حيث تم إدراج مفهوم اليقظة الذهنية ونظرياتها وأهميتها وخصائصها ومكوناتها وأبعادها وفوائدها, أما **الفصل الثالث:** فخصص للفاعلية الذاتية الأكاديمية, وفيه تم التطرق لمفهوم الفاعلية الذاتية ونظرية الفاعلية الذاتية (باندورا) وأبعاد ومستويات الفاعلية الذاتية ومصادرها وأنواعها ثم مفهوم الفاعلية الأكاديمية وخصائصها والأهمية السلوكية للفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية التعليمية.

أما بالنسبة للجانب الميداني فقد تم تقسيمه إلى فصلين: حيث خصص **الفصل الأول:** للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وفيه تم التعرف على منهج الدراسة وعينة الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية للدراسة وحدود الدراسة, أما **الفصل الثاني:** فاحتوى على عرض وتحليل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وكذا على مناقشة وتفسير هذه النتائج , واختتمت الدراسة باستنتاج عام.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

- 1_ مشكلة الدراسة.
- 2_ فرضيات الدراسة.
- 3_ أهداف الدراسة.
- 4_ أهمية الدراسة.
- 5_ التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.
- 6_ الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

إن كل فترات النمو تأتي بتحديات ومهارات جديدة من أجل تكيف فعال، وتكون المراهقة مرحلة انتقالية إلى مرحلة الرشد، فإن المراهقين أمامهم تحديات عديدة إذ عليهم تعلم تحمل المسؤولية واكتساب مهارات جديدة يتعاملون بها مع مجتمع الراشدين، (معروف، 2019، 59-60) وفي سبيل تحقيق المراهق لأهدافه وطموحاته قد يواجه مشكلات وعراقيل تسبب له الضغط النفسي.

ويعتبر علم النفس الإيجابي نهجا جديدا في علم النفس يركز على تحسين نوعية حياة الأفراد والمنظمات، وذلك عبر دراسته للصفات والسلوكيات الإيجابية والعواطف والمواقف الإيجابية، وتطبيق هذه المعرفة بطريقة علمية عبر تحسين تنشئة وتربية الأفراد من خلال التركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي لهم، ليلبغوا بذلك أقصى مراحل النضج وفقا لما تمكنهم قدراتهم وإمكانياتهم ويكونوا أكثر إنتاجية وفعالية في مشاركتهم في تقدم مجتمعاتهم. (الشهب، 2021، 170)، وتعتبر اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية من أهم مواضيع علم النفس الإيجابي.

يشير العديد من الباحثين إلى أن بعض الطلاب يحصلون على درجات منخفضة في التحصيل الدراسي ليس بسبب وجود نقص في قدراتهم أو مهاراتهم، ولكن بسبب ضعف ثقتهم فيما لديهم من قدرات، أو ضعف قدرتهم على توظيف ما تعلموه في مواقف جديدة (الزهراني، 2020، 793)، والذي زاد من تعقيدها تسارع متغيرات حياة اليوم.

فلقد أصبح تعدد المهمات -أي تنفيذ أكثر من عمل في آن واحد- من أهم صفات حياة الإنسان اليوم، حيث أنهم يتحدثوا بهواتفهم الجواله أثناء تنقلهم بوسائل المواصلات ويشاهدون الأخبار أثناء كتابة رسالة بالبريد الإلكتروني، ولكن الناس وأثناء ركضهم اللاهث لتنفيذ المهمات الضرورية (عمارة، 2022، 238) يصبحون خاضعين إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة الذهنية (رزيخ، 2022، 449)، والتي عرفها لانجر ومولدوفينو اليقظة الذهنية بأنها "حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو

الاحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الاحداث كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام تقييميه عليها". (يوسف، 2022، 441)

وكما تشير لانجر وبير (1987) فان اليقظة الذهنية تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث أن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنيا يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنيا تأتي من مصادر متعددة لذا نرى أصحاب الفكر اليقظ لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (اليامي وعلي، 2021، 675).

كما أن اليقظة الذهنية تلعب دورا مهما في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية (كالتذكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، "لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي" (خشبة، 2018، 503)، وأشارت دراسة تيلاهن (2015) التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب في مجال اليقظة الذهنية في الحد من الإجهاد النفسي لدى عينة من طلبة جامعة كاليفورنيا، إلى "أن الطلبة أظهروا مستوى منخفضا من الإجهاد بعد حصولهم على التدريب وأن 95% من الطلبة المشاركين اعتقدوا بتأثير اليقظة الذهنية في خفضها مستوى التوتر لديهم". (محمد، 2019، 15)

وأكثر ما يميز اليقظة الذهنية أنها تعمل على كبح اجترار الأفكار، حيث أن هذا الاجترار يعمل على الانسحاب من الحاضر إلى الماضي أو المبالغة في التفكير في المستقبل قد لا تحدث أبدا، وبما أن الاجترار حالة غير سارة فاليقظة الذهنية تعمل على كف هذا النمط من خلال الإعادة للحظة الحالية (دغوش، 2022، 11) وتعد ظاهرة اجترار الأفكار المستمرة سببا في ظهور مشكلة الشرود الذهني وهي من العوامل الأكثر ارتباطا بإعاقة العملية التعليمية، وما تخلفه هذه المشكلة من علاقة تضاد بين ما يتلقاه الطالب من

معلومات ومعارف, وقدرة الطالب الذهنية على استيعاب تلك المعارف, وتزداد حدة التنافر بينها وبين القدرة الذهنية لطالب على الاستيعاب, حتى إنها تؤدي بالتالي "إلى خفض الدافعية الكامنة لدى الطلاب إلى التعلم, والتي تعد بمثابة الطاقة المحركة التي تدفع الطلاب إلى الانخراط في العملية التعليمية , حيث تعتبر اليقظة الذهنية طريقة محتملة للحد منها". (عمارة, 2022, 239-240)

بالمقابل, أكدت العديد من الدراسات على أهمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالنسبة للمتعلم, حيث يؤكد نورويش 1987 على أهمية فاعلية الذات الأكاديمية في الأداء المدرسي بمجالاته المختلفة, وأن ذلك يرتبط بظروف الأداء وصعوبة المهمة والاستثارات المتمثلة في حوافز وجوانب تنشيطية أخرى, وتشير حسن (2001) إلى أن "فاعلية الذات الأكاديمية تمثل مركزا هاما في دافعية الطالب للقيام بأي عمل أو نشاط دراسي, وخاصة عند مواجهة الضغوط الأكاديمية, وأن الممارسة والتدريب على ممارسة فاعلية الذات الأكاديمية, له دور في رفع مستوى الفاعلية لدى الطالب". (عبد الله, 1438هـ)

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن آلية الكفاءة الذاتية يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد لأنها تساعد في تفسير الاختلاف بين بعض أنماط السلوك المسايرة الذي ينتج عن أسباب مختلفة فالناس يميلون لأن يأخذوا على عاتقهم أداء المهام التي يستطيعون إنجازها بالفعل بينما يتجنبون الأنشطة التي ينظرون إليها على أنها تفوق قدراتهم, فالأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة يكونون أكثر اصرارا على مواجهة المعوقات والخبرات المنفردة, في حين ان الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم كفاءة ذاتية منخفضة فإنهم يميلون لأن يروا مشاكلهم على أنها مخيفة ومفرعة على خلاف ماهي عليه في الواقع ومن ثم يتراخون ويتجنبون مواجهة هذه المشكلات (الجبوري والطريحي, 2016, 37-38), وهذا ما أكدته بلوم 1977 ولكن بصيغة أخرى عندما قرر "أنه عندما يكون الفرد مقتنعا بعدم كفاءته فإنه لا يجد طاقة كبيرة لإنجاز المهمة التالية ويكون لديه دافع منخفض وعدم مثابرة عندما يواجه الصعاب ويهتم قليلا بإنجاز المهمة"(شند ورامز وشعت, 2014, 821), وعليه فإن هناك تلاميذ يأخذون صورة تعجيزية على بعض المواد مثلا الرياضيات أو الفيزياء أو اللغات الأجنبية دون محاولة لتغلب على هذا النقص أو لتغيير هذه الصورة وهي في الحقيقة تقع ضمن حدود إمكانياتهم.

ويذكر توماس & روهور (Thomas & rohwer,1986) أن نتائج الدراسات والبحوث أشارت إلى "أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية. والكفاية الشخصية يتجنبون الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني, ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم, ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تركز على عمليات عقلية عليا"(عبد الله, 1438هـ).

حيث توصلت دراسة سقني وزبدي (2022) التي أجريت على 100 تلاميذ بالثانوي, إلى "وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي" (سقني وزبدي, 2022), وعليه فإن فاعلية الذات الأكاديمية المرتفعة لدى تلميذ البكالوريا تساعده على مواجهة الصعاب ومقاومة الفشل.

ومن المتعارف عليه أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي يمر بمجموعة ضغوط نفسية واجتماعية وضغوط في الوقت بسبب كثافة البرنامج, وزد على ذلك أن تلاميذ هذه السنة يواجهون مشكلة القاعدة الهشة الراجعة إلى تلقيهم معلومات مختصرة في السنوات الماضية ذلك بسبب الإجراءات التي تم اعتمادها في نظام التفويج كتقليص الحجم الساعي, وتخفيف المنهاج... وغيرها, وبما أن المنهاج التربوي مترابط يحتاج إلى الاسترسال في الأفكار, فهم يعانون من فجوات كبيرة في معلوماتهم التي تعيق سير البرنامج بالطريقة الصحيحة, كما أنهم اعتادوا على توقيت المعتمد في الظروف الصحية الماضية هذا أدى إلى صعوبة تأقلمهم مع عودة النظام إلى سابق عهده, وهذا ما أثبتته دراسة "جميع عمر" (2020) التي أجراها على (107) تلميذا وتلميذة من السنوات النهائية السنة الثالثة ثانوي وسنة رابعة متوسط والذي توصل إلى أن أفراد عينة الدراسة اتفقوا على أن نظام التفويج في ظل جائحة كورونا تسبب في وجود عدة مشكلات ومن أهمها: الاختصار في الشرح المخل للدروس, عدم كفاية الحجم الساعي, كثافة الدروس وضغط المحتوى (جميع, 2020).

حيث تسعى هذه الدراسة إلى معرفة علاقة اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة الدراسة في ظل كل ما سبق, وتم صياغة تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

التساؤل العام:

1- هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة) ؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق في درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)؟

2- هل توجد فروق في درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)؟

2_ فرضيات الدراسة:

2_1_ الفرضية العامة:

_ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

2_2_ الفرضيتان الجزئيتان:

1_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

2_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

3_ أهداف الدراسة:

- الكشف عن درجة كل من اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم التجريبية وآداب وفلسفة.

- الكشف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم التجريبية وآداب وفلسفة.
- الكشف عن الفروق بين تلاميذ الشعبتين في درجة اليقظة الذهنية.
- الكشف عن الفروق بين تلاميذ الشعبتين في درجة الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

4_ أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية في مساعدة التلميذ على الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية وثقته بإمكانيته المعرفية وشعوره بالمسؤولية تجاه أهدافه والسعي لتحقيقها، وذلك بالعمل الجاد والمثابرة والتخطيط الجيد وتنظيم الذات وغيرها.
- تبرز أهمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ في ما أثبتته الدراسات في التعامل مع الضغوط والمشاكل التي تواجهه بشكل عام سواء الجسمية أو النفسية أو المدرسية (المعرفية) أو الاجتماعية، والحد من حالة الشرود والتفكير التلقائي التي تستنزف كل قواه التي سيبدلها في المهمة الأصلية.
- لفت الانتباه إلى أهمية الاهتمام بالجوانب الإيجابية لشخصية التلميذ.

5_ التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

اليقظة الذهنية:

تعرف في الدراسة الحالية بأنها "قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال"، ويستدل عليها بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عينة الدراسة في مقياس اليقظة الذهنية المستخدم.

الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

تعرف الفاعلية الذاتية الأكاديمية إجرائيا على "أنها إدراك التلميذ عينة الدراسة لقدراته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها".

ويستدل عليها بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة من خلال إجابته على بنود مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

6_ الدراسات السابقة:

6-1- دراسة هبة محمد إبراهيم سعد (2021): بعنوان "فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية"، وقد طبقت الدراسة على 60 طالبة، تم اختيارهم على نحو عشوائي، بالصف الأولي ثانوي بمدرستي اللوزي وأم المؤمنين بإدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط، هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وتم إعداد مقياس العبء المعرفي وبرنامج للتدريب على مهارات اليقظة العقلية، وباستخدام المنهج شبه التجريبي، وبالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبار (ت) وقياس حجم الاثر " مربع إيتا"، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

1/ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,001) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح المجموعة الضابطة.

2/ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,001) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العبء المعرفي ككل وأبعاده المختلفة لصالح القياس القبلي. (سعد، 2021)

6-2- دراسة كهينة عمار وعبد الحق بركات (2022): بعنوان " مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية"، وقد طبقت الدراسة على (200) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت، هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، والمستوى الدراسي) وباستخدام المنهج الوصفي ومقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة "احلام مهدي عبد الله"، وبالاعتماد على الاختبار الثنائي للمجموعة الواحدة ولمجموعتين مستقلتين وتحليل تباين الاحادي واختبار

المقارنات البعدية ومعامل ارتباط بيرسون و معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرومباخ) ومعامل ألفا الطبقي, توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

أن تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية, كما أنه توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لتغير الجنس لصالح الإناث, ووجود فروق بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية وأخيرا وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث. (عميار وبركات, 2022)

6-3- دراسة ابو الحسين وزميليه (2020): بعنوان "العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الایجابي لدى طلة المرحلة الثانوية" والتي أجريت على 60 طالب من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية بمحافظة الوادي الجديد، وهدفت الى استكشاف العلاقة ابين اليقظة العقلية والتفكير الایجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد السيد عبد الرحمن, 2016) ومقياس التفكير الایجابي (إعداد الباحث, 2017) وبالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبار (ت) لاختبار الفروق بين متوسطي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الایجابي حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (0.725)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدين من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) بأبعاد التفكير الایجابي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الایجابي للآخرين) عند مستوى دلالة (0.01)، لكما أفضت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والادبي في اليقظة العقلية. (أبو الحسين ومحمد وعبد العزيز, 2020)

6-4- دراسة محمد عبد الفتاح شاهين وعادل عطية ريان (2019): بعنوان "مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات"، وقد طبقت الدراسة على (251) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل، وقد هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة

وعلاقتها بمهارات حل المشكلات, وباستخدام المنهج الوصفي, وتم تطوير أدوات الدراسة (اليقظة العقلية - مهارات حل المشكلات) بالاستفادة من مقاييس أخرى, وبالاعتماد على تحليل التباين الرباعي واختبار معامل ارتباط بيرسون بالإضافة إلى اختبار الانحدار الخطي المتعدد, وقد أظهرت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل علم بدرجة مرتفعة, كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية وفقا لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين, في حين لم تكن الفروق دالة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية, كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات. (شاهين وريان, 2019)

5-6- دراسة أسماء لشهب (2018): بعنوان "أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ" وقد طبقت الدراسة على 60 تلميذ من تخصصات شعبة التقني الرياضي (هندسة طرائق, هندسة مدنية, هندسة كهربائية, هندسة ميكانيكية), تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من ثانويات بعض دوائر ولاية الوادي, وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلميذ, (بشكل يمنحه أفضل فرص النجاح والرضا ومن ثم تحقيق صحته النفسية, وقد افترضنا وجود تأثير إيجابي لهذا البرنامج على الفاعلية الذاتية الأكاديمية), باستخدام المنهج التجريبي, ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحثة و برنامج إرشادي المعد للدراسة, وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج تؤكد جميعا على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ. (لشهب, 2018)

6-6- دراسة سقني أسماء وزبدي ناصر الدين (2022): بعنوان "علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" وقد طبقت الدراسة على (100) طالب بالثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتين ثانوية زبيدة ولد قابلية وثانوية آيت مسعودان, هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, باستخدام المنهج الوصفي, ومقياس Kim و Park (2000) لقياس فاعلية الذات العامة, ومقياس التوافق الدراسي ل Youngman ترجمة الدريني (2000), وبالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبار (ت), توصلت الدراسة إلى جملة من

النتائج، أهمها: وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما أظهرت وجود فروق بين الجنسين في متغير التوافق الدراسي لصالح الإناث. (سقني وزبدي، 2022)

6-7- دراسة مريم بوخطة وربيعه جعفر (2020): بعنوان "فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ مرحلتي التعلم المتوسط والثانوي دراسة استكشافية مقارنة بمدينة ورقلة"، وقد طبقت الدراسة على (353) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بتطبيق معادلة ستيفن ثامبسون، بثنائية (العربي سليمان بسكرة/ ورقلة) ومتوسطتي (قريشي بلقاسم، محمد بلعباس بسكرة/ ورقلة)، وهدفت الدراسة لمعرفة درجة فاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعلم المتوسط والثانوي، والكشف عن الفروق تبعا لمتغير (الجنس، المرحلة التعليمية، إعادة السنة)، باستخدام المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والمقارن، ومقياس الكفاءة الذاتية لأحمد الزق، بالاعتماد على اختبار (ت) لعينة واحدة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، أهمها: إن درجة فاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة الدراسة مرتفعة، وجود فروق دالة احصائيا في فاعلية الذات الأكاديمية تبعا للجنس لصالح الذكور، بينما لا وجود فروق تبعا للمرحلة الدراسية وإعادة السنة . (بوخطة وجعفر، 2020)

6-8- دراسة بن مريجة مصطفى (2015): بعنوان "القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي" وقد طبقت الدراسة على (312) تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية غليزان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القلق وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي والتعرف كذلك من خلال هذه الدراسة على تأثير كل من الجنس (ذكور-إناث) والتخصص الدراسي (علمي-أدبي) وكذلك المستوى التعليمي للوالدين (الأب-الأم) على متغيري الدراسة، باستخدام المنهج الوصفي، ومقياس القلق (حالة- سمة) لسيلبرجر (1970) ومقياس فاعلية الذات لعادل العدل (2001)، بالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) لدلالة الفروق وتحليل التباين الأحادي، وقد أسفرت النتائج على وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين القلق (حالة- سمة) وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق (حالة- سمة)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين التلاميذ الأدبيين والعلميين في القلق (حالة - سمة), عدم وجود فروق في سمة القلق, بينما توجد فروق في حالة القلق والدرجة الكلية للقلق تبعاً للمستوى التعليمي للأب, وعدم وجود فروق في القلق (حالة - سمة) تبعاً للمستوى التعليمي للأم حيث كانت الفروق عند الآباء لصالح فئة المستوى التعليمي المتدني, لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات, ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الأدبيين والعلميين في فاعلية الذات, لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين (الأب - الأم). (بن مريجة, 2015)

6-9- دراسة حمزة الربابعة وبسام جباعة (2020): بعنوان "التنبؤ بفاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية" وقد طبقت الدراسة على (591) طالبا وطالبة الصفين الأول ثانوي والثاني ثانوي من المدارس التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء الكورة في محافظة إربد, تم اختيارها بالطريقة المتيسرة, وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالفاعلية الذات الإبداعية, باستخدام المنهج الوصفي الارتباطية ومقياس ابوت (Abbot. 2010) لفاعلية الذات الإبداعية ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية المعد من قبل باير وزملائه (Baer et al. 2006), بالاعتماد على معادلة ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) وإعادة الاختبار (Test- Retest) وتحليل للانحدار وتحليل التباين الثنائي المتعدد, توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج, أهمها: وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الإبداعية ككل ومجالها (التفكير الإبداعي والأداء الإبداعي) لدى طلبة المرحلة الثانوية, كما كشفت النتائج أن المتوسطات الحسابية للذكور على الدرجة الكلية لفاعلية الذات الإبداعية ومجالها كانت أعلى منها للإناث, كما أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية ككل ومجالاتها (المراقبة و الوصف و العمل بوعي وعدم إصدار الأحكام و عدم التفاعل), عدا مجال المراقبة الذي جاء بمستوى مرتفع. وكشفت النتائج أن المتوسطات الحسابية للذكور على مقياس اليقظة العقلية ككل ومجالاته كانت أعلى منها للإناث, وأن المتوسطات الحسابية للطلبة ذوي التخصصات المهنية على مقياس اليقظة العقلية ككل ومجالاته كانت أعلى منها للتخصصات الأخرى. وأظهرت النتائج ان الدرجة الكلية لليقظة العقلية فسرت ما نسبته 19.9% من التباين في فاعلية الذات الإبداعية,

في حين أن مجالات اليقظة العقلية فسرت ما نسبته 39.5% من هذا التباين. (الربابعة وجباعة, 2020)

10-6- دراسة محمود ربيع إسماعيل الشهاوي (2020): بعنوان "اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين" وقد طبقت الدراسة على (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة المكفوفين بجامعة بني سويف واسيوط، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، ومعرفة الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث ومقياس الصمود النفسي من إعداد الباحث ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد حمدي (2013)، وبالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرنباخ واختبار (ت) T-test واختبار تحليل الانحدار لمعالجة البيانات، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجة اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة احصائية بين درجة اليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجة فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في إبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية، مع دلالة الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين (الشهاوي, 2020).

11-6- دراسة أحمد رجب محمد السيد (2021): بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة" وقد طبقت الدراسة على 24 طالبا من الطلاب ذوي الموهبة من الذكور بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الاحساء بالمملكة العربية السعودية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة، وهدفت الدراسة إلى: التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، باستخدام المنهج التجريبي وطبق عليهم استمارة البيانات الأولية، مقياس فاعلية الذات الإبداعية

(Abbott. 2010) ترجمة أبو قورة (2019)، والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية من إعداد الباحث، وبالاعتماد على اختبار (مان وتتي) ومعامل ألفا كرونباخ ومعادلة سبيرمان براون واختبار (ويلكوكسون)، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.01) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فاعلية الذات الإبداعية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات الإبداعية، مما يعني نجاح البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية واستمرار فاعليته في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة أفراد المجموعة التجريبية. (السيد، 2021)

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة ما يلي:

لوحظ من نتائج الدراسات التأثير الإيجابي لكل من اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية في حياة المتعلم، وتباين في نتائج المتغيرات حسب العينة (كالجنس والتخصص..) كدراسة (عميار وبركات، 2022) التي توصلت إلى وجود فروق بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية، عكس دراسة (أبو الحسين ومحمد وعبد العزيز، 2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي.

أما من حيث المنهج فقد استخدمت جل الدراسات المنهج الوصفي و البقية المنهج التجريبي وفقا لطبيعة الدراسة.

ومن حيث العينة فقد تناولت مستويات دراسية مختلفة (متوسط، ثانوي، جامعي)، مع وجود عينة من الطلاب مكفوفين في دراسة (الشهاوي، 2020) وعينة من التلاميذ الموهبين في دراسة (رجب، 2021)، أما بالنسبة لحجم العينات فكانت متفاوتة (من 24 فرد إلى 591 فرد).

وتعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة على حسب أهداف موضوع الدراسة.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة, بكونها اختارت عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لهذه السنة والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا والذي يعد امتحانا مصيريا لدى الكثير من التلاميذ والأسرة على حد سواء, أضف إلى ذلك الظروف الاستثنائية التي يمر بها التلميذ في هذه السنة من حيث التغييرات التي حدثت بالعودة إلى النظام العادي والانعكاسات التي خلفها نظام التفويض الذي تم اعتماده في ظل جائحة كورونا, والتي أثرت على جميع جوانب حياة التلميذ: النفسية والدراسية والاجتماعية, وكلها عوامل ثبت تأثيرها على متغيري اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية.

الفصل الثاني:

اليقظة الذهنية

تمهيد.

- 1- مفهوم اليقظة الذهنية.
- 2- نظريات اليقظة الذهنية.
- 3- خصائص اليقظة الذهنية.
- 4- مكونات اليقظة الذهنية.
- 5- أبعاد اليقظة الذهنية.
- 6- فوائد اليقظة الذهنية.
- 7- أهمية اليقظة الذهنية.

ملخص الفصل.

تمهيد:

يعد مفهوم اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام العلماء والباحثين خاصة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية , ويقصد بها المحافظة على البقاء منتبها للخبرة الحالية وذلك للحد من حالات الشرود والتصرف بتلقائية.

تلعب اليقظة الذهنية دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والجسمية للفرد, مما جعل منها مصدر اهتمام مختلف المجالات كالرياضة والاقتصاد والطب والتربية والتعليم.

يتركز تأثير اليقظة الذهنية في المجال التربوي التعليمي كونها مرتبطة بعملية التعليم وانعكاساتها على الأداء الأكاديمي للمتعلم.

يتضمن هذا الفصل مفهوماً لليقظة الذهنية, ونظرياتها, وكذا أهميتها لدى المتعلم, كما تطرق للخصائص التي تتسم بها, ومكوناتها, وأبعادها, ليختتم بذكر الفوائد المرجوة منها (النتيجة عنها).

1_ مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness:

اليقظة الذهنية أو اليقظة العقلية أو التأمل الواعي أو التأمل اليقظ أو حضور كامل للذهن, هي كلها مسميات متعددة لمفهوم واحد, والذي تم التطرق إليه في هذه الدراسة بمصطلح "اليقظة الذهنية", ومثلما اختلف العلماء في تسميتها فقد اختلفوا في تعريفها, في هذا الشأن سيتم عرض مجموعة من التعريفات كالآتي:

اليقظة الذهنية ترجمتها الانجليزية Mindfulness وهي ترجمة إنجليزية لكلمة "البالية ساتي" وهي لغة هندية قديمة تشير إلى الوعي والانتباه والتذكر, ويجدر الإشارة هنا إلى أن كلمة "ساتي" تمت ترجمتها إلى كلمة Mindfulness عام 1921م. (شاهين وريان, 2019, 2)

ماهي اليقظة؟ ربما تكون أبسط طريقة لوصفها هي القول بأن اليقظة الذهنية هي ممارسة الانتباه: معرفة مكان اهتمامنا والقدرة على اختيار مكان توجيهه, التعرف الأكثر تقنياً هو "تدريب الانتباه" أو "تنظيم الانتباه". (ماكنزي وهاسيد، دت، 14)

وعرفها تايلور Taylor. 2016 على أنها تشير إلى الوعي الذي يظهر نتيجة إعطاء المزيد من الانتباه بطريقة مقصودة إلى الخبرات الراهنة دون إصدار الأحكام. (عبد المجيد, 2021, 188)

كما يعرفها كابات زين (Kabat-zinn 2003) بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (مخامرة, 2018, 16).

كما تعرفها لانجر (Langer 1992) بأنها "حالة من الوعي الحسي، الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، تترك الفرد منفتحاً وحساساً لكل ما هو منظور في المحيط الذي هو فيه". (مخامرة, 2018, 16)

وعرفت لانجر ومولدوفينو (Langer and Moldoveanu) 2000 اليقظة الذهنية بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال مع الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها. (يوسف, 2022, 441)

ويرى كيب وبيجن (Keye and Pidgeon 2013) أن اليقظة الذهنية مهارة تعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة. (حميدة, 2019, 280)

يرى بيير Baer.2009 ويمكن وصف اليقظة الذهنية بأنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعليمها وممارستها. (مقلد, 2021, 11)

وقد عرفها كتلر (Kettler.2013) أيضاً باعتبارها سمة وحالة، وهي كسمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وهي حالة مرتفعة من الوعي، ويتحقق هذا من خلال التأمل. (الليثي, 2022, 5)

مفهوم اليقظة الذهنية: كسمة باعتبارها " استعداد عام يمكن تحسينه من خلال الممارسة". (الكيلاني, 2021, 140)

اليقظة الذهنية هي أن تعلم نفسك بأن تكون أكثر: (WATT .2020 .12)

- وعيا بجسدك, وعقلك, والبيئة المحيطة بك.
- حضورا- في هذه اللحظة - هنا والآن.
- تركيزا وأكثر قدرة على الاختيار أين تريد أن تضع انتباهك.
- تجسيدا بأن تكون حاضرا في جسدك ولديك القدرة على وضع عقلك وجسدك في حالة توافق وانسجام.
- تقبلا لنفسك وللآخرين.

وفي إطار ما سبق ذكره يمكن القول أن اليقظة الذهنية: هي قدرة التلميذ على البقاء حاضرا في اللحظة الحالية عن قصد دون الانشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية وتقبل تلك الخبرات والتسامح معها وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها, مع المحافظة على وعيه بأفكاره وأحاسيسه ومشاعره وانفعالاته والبيئة المحيطة به.

2_ نظريات اليقظة الذهنية:

اختلف العلماء في تناولهم لنظرية اليقظة الذهنية كل حسب وجهة نظره وسيتم التطرق إليها في ما يلي:

1_ نظرية ايلين لانجر 1992 Ellen Langer:

درست ايلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الأعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة واللايقظة (الغفلة), فهي ترى أننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي, وعندما نبحث على الحادثة. (دغوش, 2020, 547)

وقد طورت لانجر نظريتها استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري, إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو

أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (بوعزة, 2020, 54), وقد افترضت نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القدرات محدودة, تكون نتيجة لتقبل لا شعوري للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها, وأشار كل من لانجر وبيك (Langer & Beck , 1979) خلال النتائج التي تبينت لديهم أنه يمكن تحسين الذاكرة الطويلة أو القصيرة المدى من خلال المتغيرات وسياقها, وهذا يساهم في تراكم كم من المعلومات المعالجة بصورة شعورية (اليامي وعلي, 2021, 683), وقد توصلت بعد عديد الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف يختلف عن المفاهيم الأخرى مثل التوقع - والادوار - والعادة - والتثبيت الوظيفي, فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية ولكن يختلف عنها في السلوك (مطلق, 2019, 652), فهي ترى أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور, في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة. (خلف, 240)

وبحسب لانجر فإن اليقظة الذهنية تعني أن يحمل الفرد عقلاً مرناً يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفتحاً على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة, وبناء على ذلك يركز الفرد الواعي على الاستجابة للواقع الحالي ويتجنب عمداً أن تحكمه تصورات مسبقاً, ومن جهة أخرى ترى الخفاف (2017) أن لانجر اعتبرت السلوك اليقظ بأنه سلوك تحذيري وطريقة لمواجهة مشكلات الحياة كاملة, وقد اختلفت مع كوستا وكاليك وبيركنز في التسمية التي تبناها والتي هي العادات العقلية حيث أنها اعتمدت مصطلح اليقظة لوصف أساليب من السلوكيات الذكية والتي تقود الطلبة إلى القرارات السديدة. (دغوش, 2022, 79)

والشكل التالي يوضح هذه السلوكيات الذكية.

2_ نظرية الوعي الذاتي التأملية:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يصبحون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم, وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة الذهنية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية, والذي يعد أمراً أساسياً في تطور المعرفة الذاتية, وإن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملية يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه,

ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذا تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه. (مرزوق، 2022، 119-120)

3_ نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت انتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. (مطلب، 2019، 654)

3_ خصائص اليقظة الذهنية :

يرى براون، راين، كرسويل (Brown,Ryan,Creswell 2007) أن أهم خصائص اليقظة الذهنية تتمثل :

- **وضوح الوعي** و الذي يعد الخاصية الأساسية والأهم لليقظة الذهنية، حيث تتضمن هذه الأخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.
- **المرونة في الانتباه** ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعا لتغير المواقف والأحداث وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة، أي تنوع وتعدد الاستجابات وعدم التقييد بنوع واحد أو فئة واحدة.
- **الوعي بال اللحظة الآنية** فغالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته أو تلك المتعلقة بالمستقبل و التخطيط له متغافلا عن

الوجود والعيش في الحاضر. في حين تمتاز اليقظة الذهنية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي لها.

- **الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي** ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة الذهنية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة الذهنية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية بل تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

- **الاستمرار في الوعي والانتباه** حيث تعد قدرة الأفراد عن الانتباه والوعي متفاوتتا فضلا عن الاستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر وتمتاز اليقظة الذهنية بالقدرة العالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.

- **وقفة تجريبية نحو الحقيقة**، فاليقظة الذهنية بطبيعتها حالة تجريبية إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

(دغنوش، 2020، 551-552)

لقد وضع كابات زين (Kabat_Zinn 1990) عدد من الخصائص للفرد الذي يتمتع باليقظة الذهنية وذلك على النحو التالي:-

ـ **اللاحكم**: وتعني أن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضر دون تقييم أو تصنيف.

ـ **الموافقة**: وتعني أن الفرد منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، الموافقة لا تعني السلبية بل أنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

ـ **صبور**: يسمح الفرد للأشياء بالظهور في وقتها، حيث يتسم بالصبر والتأني والتمعن في الأمور في اللحظة الحاضرة.

ـ **واثق**: واثق من نفسه وقدراته والمحيطين به وانفعالاته.

ـ **متعاطف:** يتصف الفرد بالمشاعر, فهو قادر على فهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.

ـ **منفتح:** يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ولديه مرونة في التعامل مع الأشخاص والأحداث فهو منفتح لا يتمسك بوجهة نظره واحدة فقط.

ـ **لطيف:** يتصف بكونه داعما للمحيطين به وغير صارم ومتسامحا.

(عبد الحميد, 2020, 258-259)

وتشير (1989) لانجر إلى أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم

هي:

أـ **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ, إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيد من الخيارات في أداء أعمال أفضل.

بـ **تعديل السلوك التلقائي:** فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

جـ **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض, إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم.

دـ **تأكيد العملية بدلا من النتيجة:** وهنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟), والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة, كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغيرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

هـ **تقبل الشك:** يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار, أما أصحاب الفكر اليقظ

فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد (شلبي وآل معيض، 2021، 620-621).

مما سبق يمكن استنتاج أن الفرد اليقظ ذهنيا يتصفون بالعديد من الخصائص الإيجابية، حيث أنهم يتميزون بالقدرة على البقاء في اللحظة الآنية بكل وعي، والقدرة على التحكم في توجيه الانتباه للمواقف أو الأشخاص أو الاحداث والتعامل بانفتاح معهم، والتقبل للأفكار الجديدة دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

4_ مكونات اليقظة الذهنية :

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة الذهنية:

حيث وضع كابات زين (Kabat-Zinn(1990 ثلاث مكونات أساسية لليقظة الذهنية :

- **القصد:** وهو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً. وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى اكتشاف الذات.
- **الانتباه:** ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية.
- **الاتجاه:** ويشير إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. (شيحا وآخرون، 54)

أما (1989) لانجر:

البحث عن الجديد، والارتباط: وهما مكونان يشيران إلى توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها بما تتضمنه من البحث عن الجديد والانفتاح واستطلاع البيئة.

تقديم الجديد، والمرونة: يشيران إلى عمليتي التفاعل والتعاون اللتين يمارسهما الفرد أثناء احتكاكه مع البيئة. (محمد، 2019، 12)

كما حدد براون مكونين أيضا لليقظة الذهنية، هما:

_ **المكون الأول:** يتمثل في حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه.

_ **المكون الثاني:** يتمثل في المعالجة المعرفية ويفسر هذا المكون على أنه ملاحظة محايدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المنبهات والمثيرات كما هي في الوقت الحاضر. (الهاشم، 2017، 19)

بينما حدد هاسكر (Hasker) مكونين لليقظة العقلية هما:

_ **المكون الأول:** يمثل التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية.

_ **المكون الثاني:** يمثل الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (حميدة، 2019، 284)

أما المرشود (2020) فتقدم تصورا آخر لمكونات اليقظة الذهنية يتمثل في:

النية: وهي المكون الأساسي والمركزي لليقظة الذهنية لما لها من أهمية بالغة في فهم اليقظة الذهنية ككل وغالبا ما يتم تجاهلها.

الانتباه: يتضمن الانتباه في سياق ممارسة اليقظة الذهنية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية، ويمكن ملاحظة أهمية الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي الذي يقوم على قدرة استدعاء السلوكيات الداخلية والخارجية وجوهر اليقظة الذهنية هو هذه الممارسة من الانتباه.

الاتجاه: تظهر أهمية الاتجاه في أنه يؤثر على درجة على درجة انتباه الفرد ويربط اليقظة الذهنية مع الوعي ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح. (دغنوش، 2022، 83)

يتضح مما سبق أن لتطبيق اليقظة الذهنية يشترط أن يكون الفرد قادرا على التنسيق بين هذه المكونات والتحكم فيها، ذلك من خلال الوعي المقصود في اللحظة الحالية وتركيز الانتباه على المهام، وبهذا يظهر الاداء الحقيقي للفرد.

حيث تساعد التلميذ على تنظيم واستيعاب المعلومات وتخزينها واستدعائها عند الحاجة إليها.

5_ أبعاد اليقظة الذهنية:

تباين العلماء في تحديد أبعاد اليقظة الذهنية وفقا للتوجهات النظرية نحوها:

وفقا لنظرية (لانجر 1989) تتحدد اليقظة الذهنية بأربع أبعاد وهي:

• التمييز اليقظ:

ويتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء, فالأفراد اليقظين يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتوليد أفكار جديدة, أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة, بمعنى أن اليقظة الذهنية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة, وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محدودة, فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما, فضلا على أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر.

• الانفتاح عن الجديد:

ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها, فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا, وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها, وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم للمهمة التي بين أيديهم.

• التوجه نحو الحاضر:

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا, فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث, إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات بطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

• الوعي بوجهات النظر المتعددة:

ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة, فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار ويبدأ بتمييز كل فكرة على حدة, ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقتها منفتحة, وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية. (علاق وبنين, 2020, 135-136)

وحدد براون وراين (Brown and Ryan. 2003) أبعاد اليقظة الذهنية وفق الآتي:

• وضوح الوعي: حيث تركز اليقظة الذهنية على الوعي الواضح للعالمين الداخلي

والخارجي للفرد, وتركز بصفة خاصة على كل من الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس أو الأفعال أو الأشياء المحيطة الموجودة عند لحظة معينة, لذلك تعرف اليقظة الذهنية باسم الانتباه "المجرد" والوعي "الخالص" أو "الوضوح", مما يساعد في كشف الحقائق التي تحدث قبل أو بعد الأفكار التي يتم تناولها, بشيء يشبه عمل المرأة اللامعة, حيث يعكس العقل ما يمر أمامه, وإن هذا الاستقبال غير المتأثر أو المشوه يعمل أيضا على دعم التفكير حول الواقع, حيث تصبح حتى الظواهر المخفية عن الأنظار مرئية أو معروفة بمزيد من الوضوح.

• مرونة الوعي والانتباه: من بين السمات الرئيسية المميزة لليقظة الذهنية مرونتها,

حيث تشبه العدسة المكبرة في إمكانية استرجاعها من حالات عقلية معينة لاكتساب رؤية أفضل حول ما حدث (الوعي الواضح), وفيما يتعلق بالتفاصيل الموقف (الانتباه المركز) تبعا للميول والرغبات, كما أن اليقظة الذهنية والتركيز يعدان قدرات فريدة, ومن بين الفوارق الجوهرية بينهما أن التركيز يحمل تقييدا للانتباه نحو عنصر صريح يؤدي إلى التخلي عن المثيرات الحسية, إنما يشمل النمط اليقظ للمعالجة بمفهومه الكامل تنظيما اختياريا مرنا كحالات الانتباه والوعي.

• استقرار الوعي والانتباه واستمراريتهما: تمثل اليقظة الذهنية قدرة وراثية للكائن

البشري لكنها مع هذا تتباين بالقوة, حيث يمكن أن تكون اليقظة في بعض الحالات مؤقتة أو قليلة الحدوث أو غير نظامية أو مستمرة, فاستقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم والأفكار والمشاعر المرتبطة بها وتحويلها إلى حقائق

مجردة، ومثل هذا الثبات يسهل في التمييز بين الأفكار التصورية والانفعالات التي تجذرت في خبرة سابقة أو لاحقة، والعودة إلى الوعي الذي يحصل آنيا.

- **المرونة الذهنية:** تعرف المرونة الذهنية القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى حالات المحن بمقارنة فعالة وناجحة، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية للفرد بغية القيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه" ويتطلب ذلك تحويل وجهات النظر كلياً، ويبقى ما يتوافر من قدرات أو إمكانيات، ومهما صغرت المرونة فإنه يمكن البقاء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الوضع باتجاه الانفتاح.

- **البدائية البناءة:** تعد البدائية مقوماً من مقومات اليقظة الذهنية التي تعني القدرة أو المعرفة التي تتيح للفرد تنظيم الأحداث وفق إضاءة جديدة، تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف يفتح على التحرك والتصرف، وتندرج البدائية البناءة ضمن ثلاثة مستويات للقدرة المعرفية المتمثلة بـ"الانتقاء" والمقصود به عملية فكرية توجه توظيف الموارد على بعض مجالات النشاط الوظيفي، مما يوجه السلوك بفاعلية عبر الزمن والمكان والوضع الحالي، و"التعظيم" والذي يتمثل في تعبئة المهارات والإمكانيات والوسائل وتنظيمها بأكبر درجة ممكنة من الفاعلية والجدوى واكتساب الجديد، و"التعويض" الذي يتمثل في استعمال وسائل بديلة حينما تعجز الوسائل الحالية أو تفقد فاعليتها، وهي عمليات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة، مما ينطبق على المجتمعات كما الأفراد. (سليمون و سودان، 2020، 30-31)

حسب نموذج بيير (Baer):

- **الملاحظة:** تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحاسيس والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، ويشير "براون وريان" إلى أن الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره وعواطفه وأحاسيسه لحظة بلحظة.

- **الوصف:** يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بشكل لفظي، أي وصف الخبرة الملاحظة، ووصف الخبرات هو جزء من عملية تطوير اليقظة الذهنية، وكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة المباشرة كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوه.

• **التصرف الواعي:** وهي تعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما, وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر, وبمعنى آخر فهو يشير إلى التعامل بوعي وأن يكون حاضرا في نشاطاته آنية, وهو يرتبط بإعادة التوجيه والإدراك وبذلك يسمح لمزيد من الموضوعية والالتزان.

• **عدم التحكم في الخبرات:** يعني عدم إصدار احكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية وتقبل كل شيء, فهذا الأخير ينشأ من الانتباه الكامل للحظة الراهنة, ومعناه اختبار الواقع دون تقييم.

• **عدم التفاعل مع الخبرات:** يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد, أو ينشغل بها, وتفقده التركيز في اللحظة الحاضرة. (زيد الخير, 2022, 510)

مما سبق يظهر أنه تعددت وجهات النظر في تحديد أبعاد اليقظة الذهنية حيث حددتها **لانجر** في: التمييز اليقظ, والانفتاح عن الجديد, و التوجه نحو الحاضر, والوعي بوجهات النظر المتعددة, في حين أشار **براون وراين** إلى مجموعة أبعاد تمثلت في: وضوح الوعي, ومرونة الوعي والانتباه, واستقرار الوعي والانتباه واستمراريتها, والمرونة الذهنية, والبدائية البناءة, أما **بيير** فقد قدم خمسة أبعاد لليقظة الذهنية, وهي: الملاحظة, والوصف, و التصرف الواعي, وعدم التحكم في الخبرات, وعدم التفاعل مع الخبرات, وهي الأبعاد التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة.

6_ فوائد اليقظة الذهنية:

يعود الفضل إلى حد كبير في تطور اليقظة الذهنية في وعي المجتمع إلى انفجار اهتمام المجتمعات العلمية والطبية خلال العقود القليلة الماضية. فقد أثبتت البحوث العلمية الفوائد الهائلة لممارسة التيقظ الذهني لصحتنا الجسدية والعقلية مع دراسات جديدة في كل شهر. وقد أوصى الأطباء والمستشارون باستخدام اليقظة الذهنية بشكل كبير كمنهج للمرضى المصابين بالاكتئاب والتوتر والأمراض المرتبطة بالقلق. وقد أصبحت تمارينات اليقظة الذهنية معتمدة في المدارس وأماكن العمل أيضا, لمساعدة الطلبة والموظفين على أن يكونوا أكثر تركيزا وإنتاجا, وأقل استجابة للضغوطات.

وقد أظهرت البحوث العلمية فوائد اليقظة الذهنية في عدة جوانب:

• **الصحة الجسدية:** تساعدنا اليقظة الذهنية على التأقلم بشكل أفضل مع مجموعة من الظروف التي تشمل الآلام المزمنة وأمراض القلب والسرطان، وقد أثبت تعزيزها للجهاز المناعي، وتحسين استجابتنا للأمراض المختلفة التي تتراوح من البسيطة كالإنفلونزا إلى المتوسطة كالصدفية وحتى الخطيرة كفيروس نقص المناعة المكتسبة.

• **الصحة العقلية:** استخدمت اليقظة الذهنية بشكل متزايد لمساعدة الأشخاص الذين يواجهون اضطرابات مثل الاكتئاب الدوري والإدمان والأمراض المرتبطة بالقلق والإجهاد العام، وقد أظهر الأشخاص الذين مارسوا اليقظة الذهنية انخفاضاً في مستوى هرمون الكورتيزول الذي يعد مؤشراً على الإجهاد.

• **الوضوح والتركيز:** أظهر ممارسو اليقظة الذهنية أداءً أفضل في الاختبارات التي تقيس الانتباه والاستيعاب والذاكرة العاملة والحل الإبداعي للمشكلات، وبما أن حياتنا العملية أصبحت مثقلة بالمعلومات والمدخلات، فقد إشارة الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية قد تحسن من الوضوح واتخاذ القرارات، وهي الآن متضمنة في العديد من الدورات التدريبية للقيادة.

• **جودة الحياة:** كثير من المشاركين في برنامج التدريب على اليقظة الذهنية أظهروا رضا واستحساناً عالياً لحياتهم، وكذلك العديد من الفوائد مثل زيادة الوعي الذاتي، وزيادة في تقبل الانفعالات، وزيادة في الإحساس بمشاعر الآخرين. ويدعم علماء الأعصاب هذه الفوائد الآن مع بحوث أظهرت أن التأمل الذاتي قد يعزز من مناطق في الدماغ مرتبطة بالسعادة وجودة الحياة والتعاطف (WATT, 2021, 16).

أشار ميس (Mace. 2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، وكراهية الذات)، إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية تحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

وأن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي:

1_ تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز, فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة, ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن مستويات الأداء في العمل.

2_ تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

3_ تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك, لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.

4_ تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

5_ تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية, فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.

واوضح دوير (Deurr.2008) انه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة, وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز, كما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية وتتمثل الفوائد النفسية خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح, أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن. (الشهب, 2023, 59-60)

يتضح مما سبق الانعكاسات الإيجابية لممارسة اليقظة الذهنية على صحة الفرد في جميع الجوانب العقلية والنفسية والجسدية والاجتماعية, وهي تعتبر من الآليات القائمة على الوقاية والعلاج لبعض الأمراض النفسية والجسمية.

7- أهمية اليقظة الذهنية:

يؤكد ألبرت وكوهين (2012) على أن اليقظة الذهنية تساعد الطلبة في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح, وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي

فيظهر الطالب عدد من السمات الايجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف وتحسين صورة الجسم, على المستوى الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية فتسهم اليقظة الذهنية في ارتفاع أداء الطلبة الأكاديمي. (صغير, 2020, 292)

وترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها ماي May (المالكي, 2019, 320):

1_ عدم التسرع في الحكم على نفس, أو الآخرين, أو الأحداث عند وقوعها.

2_ بث الصبر بالنفس والآخرين.

3_ الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة.

4_ الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.

5_ الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء.

6_ قبول الأشياء على حقيقتها كما هي, وليس كما يصوره الآخرون

7_ ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

وتعد اليقظة الذهنية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية, فتساعد اليقظة الذهنية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية, وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد تبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجهها. (صغير, 2020, 292)

1_ تحقيق العديد من الفوائد الفسيولوجية والنفسية وقد تتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الفسيولوجية مثل خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم, بينما تتمثل الفائدة النفسية في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية, بالإضافة الى تحسين الذاكرة العاملة, وعمليات الإدراك والانتباه.

2_ تساعد المتعلمين على إعطاء الاهتمام بالمثيرات الداخلية والخارجية على حد سواء, وتشمل المثيرات الداخلية كل من (الأفكار, المشاعر, الأحاسيس الجسمية), بينما تشمل المثيرات الداخلية كل من (المشاهد, الروائح, الاحداث التي تحدث في البيئة المادية

والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد)، كما تتأى اليقظة الذهنية بالفرد عن التصرف والتفكير بطرق غير عقلانية، وتسهم كذلك في تكوين مخططات معرفية منطقية.

3_ أن ممارسة استراتيجيات اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية تساعد على تقليل القلق والتوتر لدى المتعلمين، والذي ينعكس بدوره على سلوكياتهم وأدائهم الأكاديمي. كما أن التدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية تساعد على التخلص من المخاوف النفسية

4_ توفر حالة من الوعي والاسترخاء تجعل الفرد أكثر تركزاً وإصراراً على معرفه ومشاعره وأفكاره ودوافعه، وأكثر تسامحاً واتساعاً مع نفسه.

5_ تلعب دوراً مهماً في إخضاع العقل للتفكير المنظم المعتمد على الوعي، بدلاً من التفكير التلقائي الغير خاضع للسيطرة، إذ تسمح للفرد بمراقبة أعمال العقل لحظة بلحظة لرؤية الأفكار على أنها مجرد أفكار، والسماح للأفكار بالذهاب دون الوقوع في القصص التي تحكيها.

6_ تدفع المتعلمين لتعزيز ذواتهم بتحسين الثقة بالنفس وتوكيد الذات وابتكار آفاق وطرق جديدة تزيد من الفهم الانفعالي، وتحسين قدراتهم على اتخاذ خيارات مرنة، كما لها أثر إيجابي في الاتزان الانفعالي مما يدعم الوعي الانفعالي لملاحظة وفهم وتفسير وتنظيم وإدارة انفعالاتهم والتنبؤ بها، والحد من الضغوط الانفعالية (أبو العزم، 2022، 269).

كما يمكن الإشارة لأهمية تنمية اليقظة الذهنية لدى المتعلمين في ما يلي (أبو العلا وأبوعرب، 2021، 60-61):

_ تساهم اليقظة الذهنية في رفع الجانب المعرفي وزيادة الحاجة إلى المعرفة كذلك الاندماج الأكاديمي لدى المتعلمين.

_ تساعد اليقظة الذهنية في تنمية أساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين.

_ تزود المتعلمين بطرق إثراء المتعلم، والتعلم العميق، والتي تساعدهم في إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية.

_ تؤدي اليقظة الذهنية دورا كبيرا في زيادة قدرات الطلاب على البحث الجاد والنشط عن المعلومات والبدائل التي تتعلق بالمواقف المختلفة، وكذلك تساعد على تحليل المعلومات المعروضة عليهم وإمعان النظر فيها.

_ تساعد اليقظة الذهنية المتعلمين في خفض الأفكار السلبية عن ذاتهم وتزودهم، كما تساعد في التعرف على القواسم المشتركة بينهم وبين الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى شفقة الفرد بذاته والطف بها وعدم توجيه النقد اللاذع لها.

_ ترفع اليقظة الذهنية من المرونة الذهنية لدى المتعلمين عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفزهم على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة.

_ تسهم في إثراء مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال تمكين الفرد لاستقبال المعلومات بشكل واع، وبطرق جديدة ومدرسة.

_ تساعد اليقظة الذهنية في زيادة مستوى الرغبة في التعلم لدى المتعلمين، كما تساهم في زيادة كفاءة التعلم لدى المتعلمين، وكذلك زيادة مستوى حماسهم ومشاركتهم الإيجابية في بيئة التعلم، بالإضافة إلى زيادة مستوى الاندماج النفسي والمعرفي في بيئة التعلم وزيادة مستوى الفضول وحب الاستطلاع المعرفي.

يتضح مما سبق دور اليقظة الذهنية في تحسين الأداء الأكاديمي للمتعلم بصفة خاصة وتنمية شخصيته في شتى المجالات بصفة عامة، ومنه تبرز أهمية دمج نشاطات اليقظة الذهنية في المناهج المدرسية وتطبيقها في الفصول الدراسية لتطوير هذه المهارة والاستفادة منها.

ملخص الفصل:

يتضح من خلال هذا الفصل أن وجهات نظر العلماء متباينة في تحديد عناصر الإطار المفاهيمي لليقظة الذهنية بدءاً بتسميتها المختلفة (كاليقظة العقلية والتأمل اليقظ والتأمل العقلاني وكذا الحضور الكامل للذهن..)، انتقالاتاً إلى تعريفها، مكوناتها، أبعادها، ومن ثم خصائصها ونظرياتها.

وعلى الرغم من هذا الاختلاف الحاصل بين العلماء في تحديد عناصرها إلا أنه من المتفق عليه كونها تقوم على تركيز انتباه الفرد على الخبرات الحالية دون الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية.

ولقد أثبتت الدراسات الأثر الإيجابي لبرامجها في المجال التربوي حيث أنها تساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي وإخضاع العقل للتفكير المنظم بطريقة عقلانية والمرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة للحد من التوتر والتركيز في العملية التعليمية كما تساهم في زيادة مستوى الاندماج النفسي والمعرفي في بيئة التعلم، كل هذا يحسن جودة عملية التعلم.

الفصل الثالث:

الفاعلية الذاتية الأكاديمية

تمهيد.

- 1- مفهوم الفاعلية الذاتية.
- 2- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية (باندورا).
- 3- أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها.
- 4- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها.
- 5- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية.
- 6- خصائص فاعلية الذاتية الأكاديمية.
- 7- الأهمية السلوكية للفاعلية الذاتية الأكاديمية.
- 8- علاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية التعليمية.

ملخص الفصل.

تمهيد :

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه "باندورا" والذي يرى أن معتقدات الشخص حول فاعليته تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد حول امتلاكه للقدرات اللازمة لأداء مهام ما، من خلال إدراكه لإمكانياته الذاتية وثقته في نفسه ومهاراته الشخصية في القيام بالمهام المطلوبة منه للوصول لنتائج المرغوبة فيها، كما أن الفاعلية الذاتية تساعد الفرد على مواجهة المشكلات والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، كما أنها ترتبط بالتوافق النفسي للفرد.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الفاعلية الذاتية ثم نظرية "باندورا" لفاعلية الذات، فأبعاد الفاعلية الذات ومستوياتها، ثم مصادرها وأنواعها، ومنه التخصص في مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية ثم خصائصها وأهميتها السلوكية، للوصول في الأخير إلى علاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية التعلمية.

1_ مفهوم فاعلية الذات: Self-Efficacy

يعرفها باندورا (1994) بأنها معتقدات الفرد المتعلقة بإمكانياته للقيام بمستويات معينة من الأداء، تؤثر في أحداث مهمة في حياته، فإن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ويؤثر في مقدار الجهد الذي سي بذله، ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه، وفي أسلوب تفكيره وهي في جوهرها تعتمد على توقعات الفرد المستقبلية. (الحراني، 2016، 12)

ويرى ايرجبول (2004) أن فاعلية الذات تشير إلى توقع الفرد وثقته في قدراته وإمكاناته لتنظيم وتنفيذ السلوك المطلوب لأداء وإتمام المهام بنجاح. (حميدة، 2011، 395)

أما الشبول (2004) فيرى بأنها معتقدات الشخص حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العلمية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد، كما هي الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته. (الجبوري والطريحي، 2016، 21)

ويعتبر الشعراوي (2000) أن فاعلية الذات هي مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرته للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للإنجاز. (معروف، 2019، 31)

ويذكر كل من جيكس، وبليسي (1999) أن الأفراد ذوي المستويات العليا من فاعلية الذات يميلون إلى استخدام استراتيجيات المكابدة، بينما ذوي فاعلية الذات المنخفضة لديهم ميلا نحو القلق حول أنفسهم. (حميدة، 2011، 395)

وفي إطار ما سبق ذكره يمكن القول بأن الفاعلية الذاتية: هي معتقد الفرد حول قدرته على القيام بمهمة ما بنجاح، وهي ناتجة على مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته الشخصية والتي تؤدي بدورها إلى تغيير سلوكه وطريقة تفكيره بهدف الوصول إلى الغاية المنشودة.

2_ الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية (باندورا):

أشار "باندورا" 1986: للنظرية المعرفية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي في كتاب بعنوان: أسس التفكير والأداء، حيث يعود الفضل لـ "باندورا" في وضع أسس وتطوير وإثراء هذه النظرية كنتاج لعشرين عاما من البحث السيكولوجي امتد من 1977 حتى 1997، ويفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير ويظهر ذلك من خلال تعريف:

قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها: "الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي والوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي". (دودو، 2017، 28)

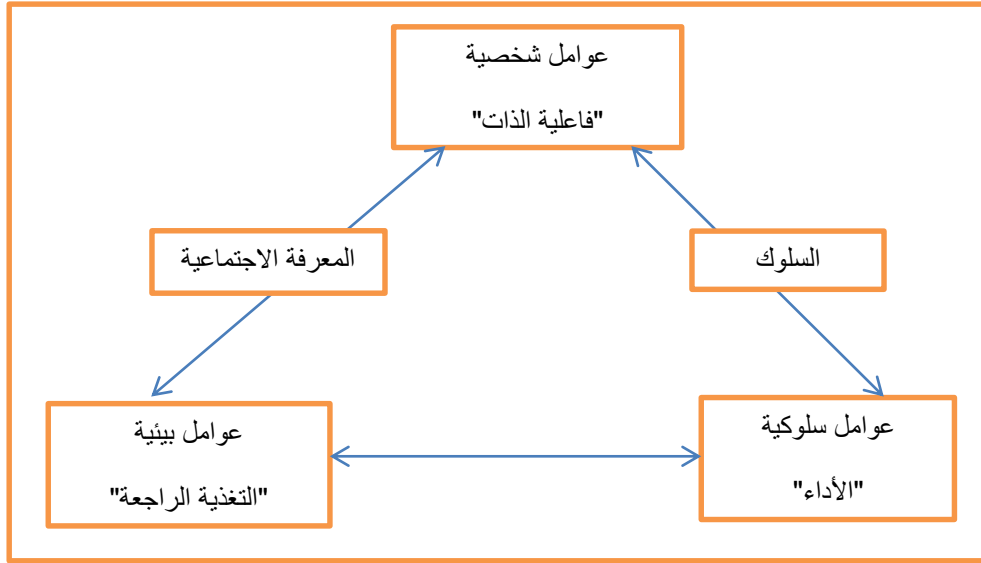
كما يعتبر "باندورا" أن التفكير والسلوك الإنساني يعتبران كنتاج دينامي للتأثيرات كل من:

_العوامل الشخصية التي تمثل: (المعرفة، التوقعات، الاتجاهات، ...)

_ العوامل السلوكية التي تمثل: (المهارات, الممارسة, التدريب, الاستجابات)

_ العوامل البيئية التي تمثل: (معايير اجتماعية, تأثير الآخرين)

وقد عبر عن هذا التفاعل من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة, الذي ينص على أن السلوك الإنساني يتحدد تبادلياً من خلال تفاعل هذه العوامل الثلاثة حيث يعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.



شكل (1) نموذج الحتمية المتبادلة لنظرية فاعلية الذات.

يتبين من خلال الشكل السابق, أن نموذج الحتمية المتبادلة يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك, وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة. (دودو, 2017, 29)

ويعتبر "باندورا" أول من توصل إلى نظرية فاعلية الذات بتحقيق توازن دقيق بين مكونين أساسيين لبناء هذه النظرية وهما "التأمل الابداعي" و"الملاحظة الدقيقة", ويرى أن فاعلية الذات تشير إلى توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في مواقف معينة, وأن فاعلية الذات تلعب دوراً مهماً في علاج العديد من المشكلات النفسية والسلوكية. (معروف, 2019, 33)

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق مختلف المهام المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية, ومعرفة العلاقة بين

هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والنتائج عنها وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية، ويضيف باندورا أن فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة، فعندما تكون الفاعلية الذاتية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة، وعندما ترتبط الفاعلية الذاتية بالمنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئبا حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أداء أعمال صعبة بالنسبة إليه، وعندما يواجه الأشخاص الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يغيروا البيئة وقد يستخدموا الاحتجاج والتشيط الاجتماعي أو حتى القوة لإثارة التغيير، ولكن إذا أخفقت جهودهم سوف يستخدمون مسارا جديدا، وحين ترتبط الفاعلية الذاتية المنخفضة ببيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس. (الشهب، 2018، أ، 62-63)

باستخدام أسلوب التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا تم التوصل إلى النتائج التالية: (الشهب، 2021، 180)

1_ أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه (باندورا) سنة 1977 كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي سيقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات التي قد يواجهها، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات مستقاة من أربع مصادر رئيسية وهي: الانجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والحالة النفسية والفيسيولوجية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد وهي: قدر الفاعلية، عموميتها وقوتها.

2_ فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، أنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدرة على الاستطاعة سواء كان فيسيولوجية أو عقلية أو نفسية.

3_ تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج، ويمارس النوعان تأثيرا قويا على السلوك الانساني.

4_ فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك وهو ما قد يفسر مثابرة الفرد في مواجهة العقبات.

5_ تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

• المكونات الأساسية لنظرية فاعلية الذات: (الآلوسي, 2014, 76-77)

تقترح نظرية فاعلية الذات وجود ثلاثة عناصر معرفية تعد مكونات مهمة وأساسية في تحديد أي السلوكيات التي يشرع بها الأفراد وإلى أية درجة يثابرون ويصمدون عندما تواجه جهودهم بعض العقبات, كما تعد هذه المكونات مهمة لكثير من المشكلات النفسية وأن تعديل أو تغيير هذه المكونات يعد من الوسائل العلاجية المهمة وهذه المكونات هي:

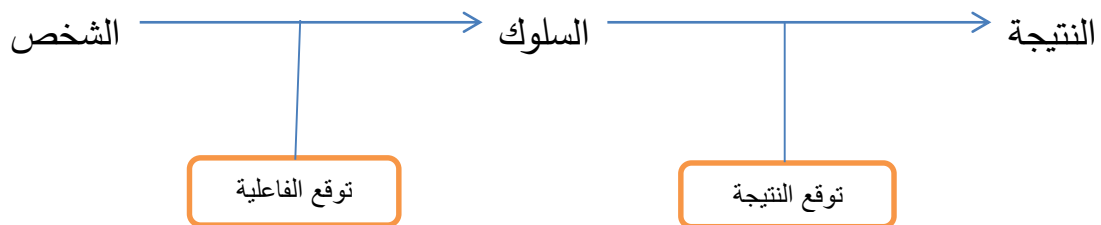
1_ توقع فاعلية الذات:

وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة, ويفترض في فاعلية الذات أن تكون ذات تأثير قوي في السلوك, وإن تحدد مستويات الدافعية لدى الأفراد كما تنعكس على التحديات التي يواجهونها والجهد الذي يبذلونه في النشاط وصمودهم بوجه العقبات وقد بينت الكثير من الأبحاث النظرية والتجريبية إن توقعات فاعلية الذات تعد عوامل تنبئية بشأن السلوك.

2_ توقع النتائج:

وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال أن يؤدي سلوكه إلى نتائج محددة.

فالفرد الذي يعتقد أن الالتزام ببرنامج رياضي معين سيؤدي إلى رفع اللياقة البدنية لديه ستكون لديه توقعات عالية فيما يخص السلوكيات في هذا البرنامج والنتائج المرغوب فيها التي قد تنتج من الممارسة المنتظمة للسلوكيات في هذا البرنامج.



شكل (2) يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج.

3_ قيمة النتائج:

وهي القيمة الذاتية أو الأهمية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة, إن النتيجة تؤثر في القرارات بشأن المبادرة بالسلوك فقبل أن يكون الفرد راغبا في العمل باتجاه غاية ويمضي في العمل باتجاه تحقيقها عليه أن يقيم أو يرغب في نتائج تلك الغاية, والدراسات المتعددة حول ما يعرف بنظريات القيمة المتوقعة أظهرت أن قيمة النتائج المحتملة للسلوك التي تسمى أحيانا بالقيمة التعزيزية لها تأثير قوي في السلوك.

3_ أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها:

سيتم التطرق أولا إلى أبعاد الفاعلية الذاتية:

• أبعاد الفاعلية الذاتية:

1. مستوى الفاعلية ومقدارها:

ويشير إلى أحكام الفرد حول قدرته على أداء عددا من المهام, وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف, إذ يتضح مقدار الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية. (حميده, 2011, 395)

2- العمومية:

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة, فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة التي يتعرضون لها, وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة, وسائل التعبير عن الإمكانية سواء سلوكية أو معرفية أو انفعالية, وخصائص الموقف والمهمة وخصائص الشخص ذاته. (الشميلة وآخرون, 2017, 287)

3- القوة:

ويقصد بها "باندورا" الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة, وما يتبع ذلك من مشاعر الإحباط, ويرجع ذلك إلى التفاوت بين الأفراد في الفاعلية الذاتية, فالفرد

الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة العقبات، أما الفرد الذي يمتلك توقعات منخفضة عن الفاعلية الذاتية، يكون أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه، فيعجز عن المواجهة والتصدي للعقبات. (الرواحية، 2016، 36)

يتضح مما سبق أن الفاعلية الذاتية تؤثر في أداء التلميذ للمهام المطلوبة منه وتتأثر بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية له حسب طبيعة الموقف.

• مستويات الفاعلية الذاتية:

أما بالنسبة لمستويات الفاعلية الذاتية قد وصف شواريز وشميتز (2005) Schwarzer & Schmitz مستويين رئيسيين للفاعلية الذاتية وهما: (الشهب، 2021، 181)

1- مستوى عالي من الفاعلية الذاتية:

هناك العديد من الدراسات التي تدل على أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع الفاعلية الذاتية يتسمون بإتقان الأهداف، ويفضلون تنفيذ مهام إضافية وأكثر تطلبا ومبتكرة.

2- مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية:

ويتسم الفرد ذو المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية بتجنبه للمواجهة. كما يرتبط انخفاض فاعلية الذات مع الهلع والاكتئاب والمعاناة من الإرهاق.

يتضح مما سبق أن للفاعلية الذاتية مستويين، مستوى عالي من الفاعلية الذاتية يظهر في أداء الفرد لعمل ما وإتقانه له ومحاولة التطوير فيه، أما ذوو المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية فإنهم يتجنبون مواجهة الصعاب ويشعرون بإحباط والقلق تجاه المهام الموكلة لهم.

4_ مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها:

أولا سيتم ذكر المصادر التي حددها "باندورا" لفاعلية الذات كالتالي:

• مصادر الفاعلية الذاتية: (الزهراني، 2020، 800-802)

1_ الانجازات الأدائية:

وتتضمن خبرات التمكن والنجاح التي يمر بها الفرد, ويشير باندورا (1982) إلى أن هذه الخبرات تعد الأقوى تأثيراً على معتقدات الفاعلية الذاتية, لأنها تقدم للفرد أدلة فعلية على إمكانية تحقيقه للنجاح عند أدائه للمهام المطلوبة, كما أن خوض الفرد للتجارب العملية بدحض ما قد يوجد لديه من معتقدات خاطئة تتعلق بعدم قدرته على أداء الأنشطة والمهام المختلفة لاعتقاده بأنها صعبة أو تفوق قدراته.

ويضيف باندورا (1989) أن تأثير الإنجازات الأدائية على معتقدات الفاعلية الذاتية يتحدد في ضوء العديد من العوامل, ومن أهمها: الإدراك المسبق من جانب الفرد لقدراته الذاتية, ومقدار ما يبذله من جهد في تنفيذها, والظروف التي تحيط به أثناء تنفيذ المهمة, والتوقيت الزمني للنجاحات والاختراقات وترتيبها.

كما تشير نتائج الدراسات إلى أن تأثير هذا المصدر على معتقدات الفاعلية الذاتية لدى الفرد في حالة المهام التي ينجزها الفرد بنفسه أقوى منه في حالة المهام التي ينجزها بمساعدة الآخرين.

ومن الجدير بالذكر هنا أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية قابلة للتنمية والتطوير من خلال تعرض الطلاب للخبرات التربوية المناسبة, حيث تسهم هذه الخبرات في زيادة إحساس الطلاب بتمكنهم وقدرتهم على أداء المهام الأكاديمية المطلوبة منهم على أكمل وجه.

2_ الخبرات البديلة:

ويتضمن هذا المصدر الخبرات التي يمكن أن يحصل عليها الفرد بطريقة غير مباشرة من خلال النمذجة أو التعلم بالملاحظة, وإذا كانت ملاحظة الفرد لأنشطة الآخرين الناجحة تزيد من توقعات الفاعلية الذاتية لديه, فإن ملاحظة الفرد لفرد آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق في أداء المهام الموكلة إليه قد يؤدي إلى انخفاض معتقدات فاعليته الذاتية.

ويتوقف تأثير الخبرات البديلة على معتقدات الفاعلية الذاتية على إدراك الفرد لمدى التشابه بين صفاته وقدراته وصفات وقدرات النموذج الذي يشاهده, فكلما كان التشابه كبير

كلما كان تأثير هذا المصدر على معتقدات الفاعلية الذاتية أقوى، وبالعكس كلما قل هذا التشابه كلما ضعف تأثير هذا المصدر على معتقدات الفاعلية الذاتية لدى الفرد.

3_ الإقناع اللفظي:

ويتضمن هذا المصدر عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم (المعلمون، والأقران، والوالدان) يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة، كما قد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ شكل الحديث الإيجابي مع الذات.

ويوضح جابر (1990) أنه بالرغم من أن تأثير هذا المصدر على معتقدات الفاعلية الذاتية محدود إذا ما قورن بالمصدرين السابقين، إلا أن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يسهم في تحسين معتقدات الفاعلية الذاتية، وأنه لكي يتحقق ذلك يجب أن تصدر النصائح أو التحذيرات عن شخص موثوق به، وأن يتناسب النشاط الذي تتضمنه عملية الإقناع اللفظي مع اهتمامات وميول الفرد.

4_ الحالة الانفعالية والفسولوجية:

يشير باजारز (1997) إلى أن الحالة الانفعالية الإيجابية تعمل على رفع معتقدات الفاعلية الذاتية، في حين تعمل الحالة الانفعالية السلبية على خفضها، كما يضيف باندورا (1997) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية يفسرون انفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للأداء، في حين أن الأفراد الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الانفعالات على أنها معوقة للأداء.

يتبين من العرض السابق أن هناك عدة مصادر للفاعلية الذاتية وكل شخص يتأثر بما يقنعه، منها مصادر خارجية المتمثلة في الإقناع اللفظي مثل النصائح، والخبرات البديلة كالنمذجة، وأخرى مصادر داخلية وهي الاستثارة الانفعالية كالشعور بالقلق، وإنجازات الأداء وهي التجارب الشخصية وتعتبر أقوى مصادر توقعات فاعلية الذات.

كما أن للفاعلية الذاتية عدة أنواع سيتم عرض بعض منه في ما يلي:

• أنواع فاعلية الذات:

1_ فاعلية الذات الجماعية:

وهي مجموعة من الأفراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستويات المطلوبة منها. (الشهب, 2018 ب, 450)

2_ فاعلية الذات القومية:

أن فاعلية الذات القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها, مثل: انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات, والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير أن يعيشون في الداخل, كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. (الهوراني, 2016, 17)

3_ فاعلية الذات العامة:

وتعني الإدراك العام لقدرات الفرد العامة المثبتة لكفاءاته في حياته بشكل عام. (دودو, 2017, 35)

4_ فاعلية الذات الخاصة:

يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد, مثل: الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب - التعبير). (الهوراني, 2016, 17)

5_ فاعلية الذات الأكاديمية:

وتشير إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها, بعني قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي, والتي تتأثر بجملة من المتغيرات كحجم الفصل, وعمر المتدربين, ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل. (الشهب, 2018 ب, 450)

ومنه يظهر أن للفاعلية الذاتية عدة أنواع على حسب المجال الذي تدرسه، وفي هذه الدراسة سيتم التركيز على الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

5_ مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

ويعرف باندورا وآخرون 1986 فاعلية الذات الأكاديمية بأنها: ثقة الفرد في قدرته على أداء المهمة الأكاديمية المحددة بكفاءة والتحكم في الأحداث التي تؤثر في تحصيله والتنبؤ بمدى الجهد المبذول والمثابرة والتحدي في مواجهة ما يصادفه من الصعاب والتغلب عليها والوصول إلى النتائج المرغوبة. (عبد الله، 1438هـ)

أما فتحي مصطفى الزيات فقد عرفها على أنها: اعتقاد الفرد في إمكانياته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعرفية والانفعالية والحسية والعصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه. (الشهب، 2018ب، 451)

وتعرف فاعلية الذات الأكاديمية بأنها الأحكام التي يصدرها التلاميذ حول امتلاكهم أو عدم امتلاكهم للمهارات والقدرات المطلوبة لأداء المهام، وبالتالي فهي تتعلق بمفاهيم التلاميذ حول قدرات أدائهم لمهمة ما. (بوقفة، 2013، 30)

فاعلية الذات الأكاديمية تؤدي دورا بارزا في الأداء الأكاديمي للتلميذ وتتبلور هذه الكفاءة في شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بشأن مدى كفاءتها، فهذه الأفكار تتوسط بين ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية. (بوقفة، 2013، 29)

وتتضمن الفاعلية الذاتية في جزء منها إدراك الذات أو الصورة التي يطورها الطالب عن نفسه، لأنها تعتمد على درجة كفاءته وقدراته بصورة عامة، وتوقعاته لها، وهي التي تجعله يقوم بأداء مرتفع أو متوسط أو حتى متدن في المواقف الأكاديمية، مما يؤثر بالتالي في توقعات النتائج التي يطمح لتحقيقها، فتطور لديه قناعة ذاتية بقدرته على تحقيق الأداء النجاح وإنجازه للنتائج المرغوبة التي خطط لها سابقا، وهذا جميعه يعزز ثقته بنفسه ويدفعه لتحقيق ما يريد. (الشميلة، 2017، 285)

ويمكن استنتاج من التعريفات السابقة أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية: هي معتقدات التلميذ حول قدراته على أداء المهام الأكاديمية الموكلة إليه بنجاح، بالإضافة إلى إدراك

التلميذ لإمكانياته الذاتية وثقته بنفسه وقدراته المعرفية وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعلومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه.

6_ خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

في البداية سيتم تناول خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية بصفة عامة كما يلي:

• الخصائص العامة: (يوسف, 2016, 38-39)

- 1_ مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكانياته ومشاعره.
- 2_ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- 3_ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيسيولوجية, أم عقلية, أم نفسية, بالإضافة إلى توفر الدافعية في المواقف.
- 4_ توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- 5_ أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا مع حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوفر لديه من مهارات, ففاعلية الذات هي " الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".
- 6_ هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وإنها نتاج للقدرة الشخصية.
- 7_ أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين, كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- 8_ أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ, ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكانياته الحقيقية, فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفع وتكون إمكانياته قليلة.

9_ تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف, كمية الجهد المبذول, مدى مثابرة الفرد.

10_ إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

يمكن استنتاج أن خصائص فاعلية الذات الأكاديمية تتحدد بالعديد من العوامل منها القدرات الشخصية للتلميذ وطبيعة المهمة المراد إنجازها ودافعيته للأداء هذا العمل والسعي نحو التقدم وتحقيق النجاح, كما أنها قدرة قابلة لنمو والتطور بالتدريب وهي تتأثر بالمحيط الخارجي.

بينما يتسمون الأفراد ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة بعدة خصائص مميزة من بينها ما يلي:

• **خصائص فاعلية الذات المرتفعة:** (بن مريجة, 2015, 67-68)

- ✓ يتميزون بمستوى عالي من الثقة بالنفس.
- ✓ لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية.
- ✓ لديهم مهارة اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- ✓ يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- ✓ لديهم طاقة عالية.
- ✓ لديهم مستوى طموح مرتفع, فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
- ✓ يعززون الفشل للجهد الغير كافي.
- ✓ يتصفون بالتفاؤل.
- ✓ لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- ✓ لديهم القدرة على تحمل الضغوط.

يتبين مما سبق أن التلاميذ ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة يتسمون بخصائص إيجابية تمكنهم من أداء مسؤولياتهم بطريقة سليمة ومفيدة لهم ولغيرهم.

أما سمات الأفراد ذوو فاعلية الذات المنخفضة فتتمثل في ما يلي:

• **خصائص منخفضي الفاعلية الذاتية: (دودو, 2017, 33)**

_ يركزون على النتائج الفاشلة.

_ أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.

_ طموح ضعيف وعدم الالتزام.

_ يستسلمون بسرعة.

_ يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح, مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.

_ عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق.

على عكس ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة, فإن التلاميذ ذوو الفاعلية الذاتية المنخفضة يتسمون بالسلبية ونظرة تشاؤمية للحياة ويركزون على نقاط ضعفهم ويقللون من قيمة قدراتهم.

7_ الأهمية السلوكية للفاعلية الذاتية الأكاديمية:

وتؤثر الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى الفرد على جوانب مختلفة ومتعددة من سلوكه. حيث أشار "باندورا" إلى عدد من العوامل التي تعد محددات للفاعلية الذاتية ولها أثرها الفعال على دافعية السلوك لدى الفرد وهي: (عبد الله, 1438هـ)

1. اختيار الأنشطة: يختار الإنسان النشاط الذي يؤديه بنجاح, لأن النجاح يدفع إلى فاعلية ذاتية أعلى, ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل, ويختار الطلبة الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح, وتجنب الأنشطة التي تفوق قدراتهم ولا يستطيعون التكيف معها.

2. الجهد والمثابرة: أي أن الطالب مهما واجه من صعوبات لديه فاعلية ذاتية لأن يتحلى بمستوى مثابرة عالي وكاف لإزاحة المعوقات والصعوبات. للوصول إلى تحقيق درجة عالية

في موضوع دراسي ما، فينتج جهدا مثابرا يؤدي إلى تخطي تلك الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه.

3. التعلم والإنجاز: عندما يطور الطالب فاعلية ذاتية عالية ويدركها. يساعده ذلك على تحقيق درجات تعلم أعلى وكذلك درجة عالية من الإنجاز. وفكرة الطالب هذه تساعد على توليد قدرات فعلية ذاتية ملبية لتحقيق التعلم والإنجاز.

4. التفكير واتخاذ القرار: الأفراد الذين لديهم إيمان بفاعليتهم في حل المشكلات يكون لديهم القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند إنجاز المهمات المعقدة. عكس الأفراد الذين لديهم شك وعدم ثقة بفاعليتهم الذاتية عند حل المشكلات يكون نمط تفكيرهم سطحيًا وليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشكلات وتدني تفكيرهم عند أداء العمل.

5. ردود الفعل العاطفية: الأفراد الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية المرتفعة يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة ويتجاوبون مع تحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل وبالمقابل فإن الأفراد الذين يعانون من الشعور بعدم الفاعلية الذاتية يشعرون بالقلق والاحباط وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهام أو الأنشطة.

يتبين مما سبق أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تؤثر على عدة جوانب عند أداء التلميذ للمهام الدراسية، منها اختيار النشاط الذي يعتقد بأنه قادر على النجاح فيه والذي يدفعه إلى بذل الجهد الكافي للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، كما تؤثر في طريقة تفكيره واتخاذ القرارات المناسبة عند مواجهة المشاكل والتحكم في ردود أفعاله العاطفية والتركيز في متطلبات المهمة.

8_ علاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية التعليمية:

لفهم العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعملية التعلم، سيتم التطرف بداية إلى آثار الفاعلية الذاتية بشكل عام:

❖ آثار الفاعلية الذاتية:

• العملية المعرفية:

ويرى مادوكس Maddux أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير في: (الهوراني, 2016, 28)

_ الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم, فالذين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافا طموحة, ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات, بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

_ الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد, من أجل تحقيق الأهداف.

_ التنبؤ بالسلوك المناسب , والتأثير في الأحداث.

_ القدرة على حل المشكلات, فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات, اتخاذ القرارات.

• العملية الدافعية:

لقد أشار "باندورا" إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية, وهناك ثلاثة أنواع النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية الغزو السببي, ونظرية توقع النتائج, ونظرية الأهداف المدركة, وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها (الهوراني, 2016, 29):

1_ نظرية الغزو السببي:

تقوم هذه النظرية على أساس أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى قلة الجهد المبذول أو إلى قلة الظروف الموقفة غير الملائمة, بينما الأفراد منخفضي الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض قدراتهم, وبذلك يؤثر الغزو على الدافعية والأداء وردود الأفعال.

2_ نظرية الأهداف المدركة:

إن الأهداف الواضحة والتي تتضمن تحديات تعمل على تعزيز الفاعلية الذاتية, وتتأثر الدوافع القائمة على الأهداف بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي:

— الرضا أو عدم الرضا عن الأداء.

— فاعلية الذات المدركة للهدف.

— إعادة تعديل الأهداف انطلاقاً من التقويم الشخصي.

3_ نظرية توقع النتائج:

يتم تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكاً معيناً سوف يؤدي إلى نتائج مرغوبة، وأن قوة الدوافع تتحكم فيها توقعات النتائج من خلال الأحداث المختلفة التي تنتج نتائج متميزة، والتي يسميها "أتكينسون" بدافعية الإنجاز. (معروف، 2019، 49-50)

• العملية الوجدانية:

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الفرد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض لفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما. (بن مريجة، 2015، 66)

• عملية اختيار السلوك:

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره.

ويمكن اجمال نتائج الدراسة فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي: الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون

من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم, حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة, فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليها, وليس كتهديد يجب تجنبها, كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل. (يوسف, 2016, 41-42)

❖ آثار الممارسة التعليمية على الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

تمثل الممارسة التعليمية مجموعة من العمليات التي تؤثر على نمو الفاعلية الذاتية الأكاديمية, ولقد حدد (شاناك) Schanek مجموعة من هذه العمليات والممارسات التعليمية وأوردها كالتالي: (الشهب, 2018, 79-80)

1. أهداف التعلم:

إن إدراك الأهداف التعليمية على أنها مثيرة وقابلة للتحقيق. كما يؤدي نجاح الأفراد في المقارنة بين ما تم تحقيقه وما يجب تحقيقه من خلال معايير واضحة للقياس إلى تعزيز وتقوية وتوقعات الفاعلية الذاتية الأكاديمية, الأمر الذي من شأنه أن يدفع الطلبة إلى الاستمرارية في التقدم الأكاديمي.

2- الاستراتيجيات:

إن تزويد الأفراد باستراتيجيات تساعد على النجاح يؤدي إلى رفع مستوى توقعاتهم بفاعليتهم, فالطلبة الذين يعتقدون أن لديهم وسائل تساعد على الإنجاز بنجاح يميلون إلى الاعتقاد بقدرتهم على إنجاز ذلك, ومع تطبيقهم لتلك الاستراتيجيات فإنهم يلاحظون تقدمهم فيؤدي ذلك إلى تعزيز وتقوية وتوقعات الفاعلية الذاتية لديهم.

3- ملاحظة النماذج الاجتماعية:

إن ملاحظة النماذج وهي تقوم بتنفيذ المهام الأكاديمية بنجاح يؤدي إلى رفع الفاعلية الذاتية الأكاديمية والدافعية نحو التعلم والإنجاز الأكاديمي, كما أن عرض النموذج للسلوك

النجاح أمام الملاحظين يجعلهم يشعرون بأنهم قادرين على تعلمه, حيث يعتقد الأفراد في الغالب أنهم سيحققون النجاح إن هم اتبعوا نفس المراحل التي اتبعها النموذج.

4- التشابه بين النموذج والملاحظين:

يعتبر التشابه بين النموذج والملاحظ أمراً مفصلياً, خاصة بالنسبة للمتعلمين الذين يشكون في قدراتهم في بداية التعلم, ولذلك فإن النماذج التي تظهر محاولة التوافق مع المشكلة والتعامل معها أفضل من النماذج التي تظهر براعة في الأداء.

5- التغذية الراجعة:

تمثل التغذية الراجعة بصفة عامة مصدراً اقناعياً لبناء توقعات الفاعلية الذاتية الأكاديمية, لذا تعتبر مؤثراً مباشراً من خلال ما يقدم من تقييمات مباشرة عنها, وبطريقة غير مباشرة من خلال ما تقدم من تقييمات عن الإنجاز واكتساب المهارة.

6- الحوافز:

عند أداء الطلبة للمهام الأكاديمية يتعلمون الأفعال التي تؤدي إلى نتائج جيدة مما يدفعهم إلى الإصرار والمثابرة. كما أن الإثابة المرتبطة بالإنجاز والأهداف القريبة ترفع من توقعات الفاعلية إلى أعلى درجة ممكنة, وكذلك الإنجاز, وسبب ذلك أن كل من الإثابة والأهداف تزود الطالب بمعلومات عن مستوى تقدمه.

ملخص الفصل:

وكخلاصة لهذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم شامل للفاعلية الذاتية على أنها توقعات الفرد لقدرته على أداء مهمة ما, كما تعتبر أفضل منبأ لأداء وسلوك الفرد, كما تم التطرق للإطار النظري لها حسب وجهة نظر رائدها "باندورا", ثم أبعادها المتمثلة في (مستوى الفاعلية ومقدارها, العمومية, القوة) مع تحديد مستويين لها (مستوى عالي, ومستوى منخفض), يليها مصادر اكتساب الفاعلية الذاتية وهم (إنجازات الأداء, والخبرات البديلة, والإقناع اللفظي, والاستثارة الانفعالية) ثم التطرق لمجموعة أنواع للفاعلية الذاتية وأهمها فاعلية الذات الأكاديمية وهو يعتبر المتغير الذي تركز عليه هذه الدراسة, حيث يمكن

تلخيص مفهومها في أنها معتقدات التلميذ على قدرته على أداء المهام الأكاديمية المطلوبة منه بنجاح, وبعدا تم التطرق إلى أهم خصائصها, ثم الأهمية السلوكية للفاعلية الذاتية الأكاديمية, وعلاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية بالعملية التعليمية التعلمية.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.

1. منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية.

4-حدود الدراسة.

5- أدوات الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية.

ملخص الفصل.

تمهيد:

تقف مدى صحة النتائج التي يتحصل عليها البحث في أي دراسة يقوم بها على دقة الأساليب والإجراءات المستخدمة في معالجة موضوع الدراسة، وعليه سيتم في هذا الفصل تحديد المنهج المستخدم، ثم الكيفية التي تم بها اختيار العينة، وأدوات الدراسة، ثم حدود الدراسة فالأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.

1. منهج الدراسة:

يعني منهج البحث " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة أو طائفة من القواعد العامة، والتي تهيمن على العقل وتحدد عملياته من أجل الوصول عن طريق ذلك إلى نتائج معلومة " (المشهداني، 2019، 115). وعلى الرغم مما يؤكد هذا المفهوم من وحدة المنهج، إلا أن ارتباط البحث العلمي بأبعاد زمنية ومكانية متعددة وسعيه لتحقيق أهداف مختلفة، يتطلب تنوع هذه المناهج باختلاف المواضيع فكل منهج وظيفته وخصائصه التي تتناسب مع طبيعة وخصوصية كل مشكلة.

وقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة كونه الأنسب لتحقيق أهدافها والتحقق من فرضياتها، "فالبحوث الارتباطية هي الدراسات التي تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كمياً، من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو بين مستويات المتغير الواحد." (عباس وآخرون، 2006، 77)، وبالتالي سيكون من معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة، ومستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، كما سيتمكن من معرفة درجة ذلك الارتباط إن وجد. ومن خلال إتباع خطوات هذا المنهج باعتباره فرعاً من فروع المنهج الوصفي وهو "المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً بوصفها وتوضيح خصائصها، وكمياً بإعطائها وصفاً رقمياً من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى." (خضر، 2013، 195) فإننا سنتمكن من التعرف

على مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ السنة
ثالثة ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تستخدم البحوث الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة
وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث
العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها، ويتوقف العمل في مراحل البحث الأخرى التي تلي
الدراسة الاستطلاعية على البداية الصحيحة والملائمة التي تخطوها هذه
الدراسة. (خضر، 2013، 77)

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- كشف الصعوبات والنقائص التي يمكن مصادفتها في الدراسة الأساسية وذلك من
أجل تحاشيها أو التقليل منها.
 - التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة من حيث الصدق والثبات.
 - التعامل مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم مع أداة القياس من حيث فهمهم
لمعاني الفقرات وتعديلها إن تطلب الأمر.
 - تقدير الوقت اللازم للدراسة الأساسية والفترة الزمنية الأنسب لإجرائها.
- أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها (30) تلميذا من بين تلاميذ أقسام السنة
ثالثة ثانوي، بمتقنة العلامة الشيخ عبد القادر الياجوري بقمار، تم اختيارهم بطريقة عشوائية،
في الفصل الثاني من الموسم الدراسي (2022-2023)، قصد التأكد من مدى وضوح تعليمات
المقيسين وفقراته، والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين.

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

_ مجتمع الدراسة:

ويقصد بها جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء التي يكون موضوع مشكلة
البحث. (الدريد، 2006، 21)

تم تطبيق الدراسة الأساسية ب "ثانوية الشهيد محمد علية بقمار".

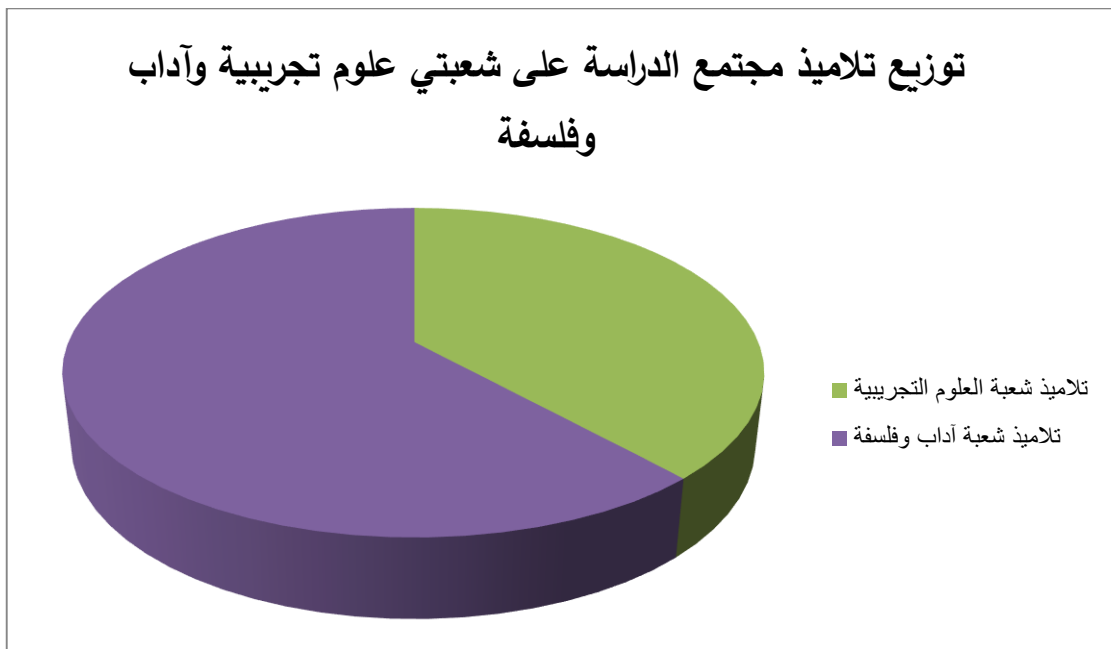
حيث تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لشعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة، وبلغ عدد أفرادها (115) تلميذ.

جدول رقم (01): يوضح توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

النسبة	عدد أفراد مجتمع الدراسة	الشعبة
38.26%	44	شعبة علوم تجريبية
61.73%	71	شعبة آداب وفلسفة
100%	115	الحجم الكلي لمجتمع الدراسة

يوضح الجدول رقم (01) أن نسبة تلاميذ شعبة علوم تجريبية (38.26%) أقل بكثير من نسبة تلاميذ شعبية آداب وفلسفة (61.73%) في مجتمع الدراسة.

شكل رقم (03): يوضح توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.



يتضح من الشكل أعلاه أن نسبة تمثيل تلاميذ شعبة آداب وفلسفة في مجتمع الدراسة تفوق نسبة تمثيل تلاميذ شعبة علوم تجريبية.

_ عينة الدراسة:

ويقصد بها هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (المحمودي، 2019، 160)

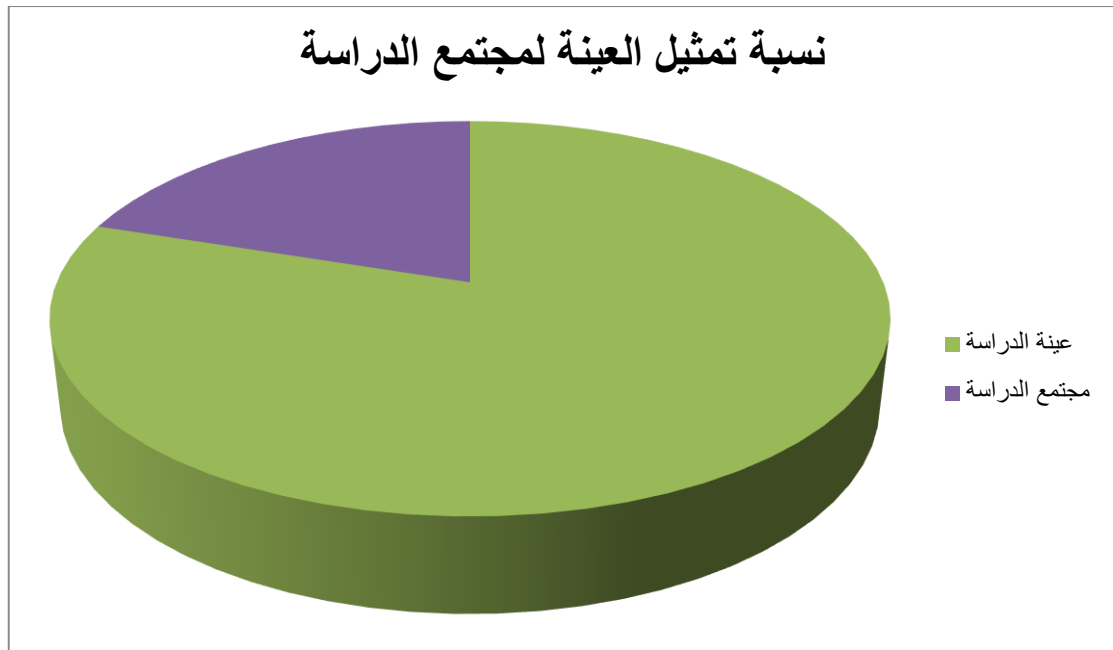
وتم استخدام العينة العشوائية الطبقية، وتتبع هذه الطريقة لاختيار عينة من مجتمع غير متجانس، بعد تقسيمه إلى طبقات متجانسة، وتتميز بأنها دقيقة في تمثيلها للمجتمع الأصلي. (الأسود، 2019، 271)

حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من بين تلاميذ أقسام السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية و شعبة آداب وفلسفة بثانوية الشهيد علي محمد بغمرة، وبلغ حجم العينة لهذه الدراسة (92) تلميذا وتلميذة.

جدول (2) يمثل نسبة العينة لمجتمع الدراسة.

عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة	نسبة تمثيل العينة للمجتمع
115	92	80%

يبين الجدول (02) أن مجتمع الدراسة والتي يبلغ حجمها (115) فرد تمثل نسبة (80%) من حجم عينة الدراسة البالغ عدد أفرادها (92) تلميذ.



شكل (4) يوضح نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

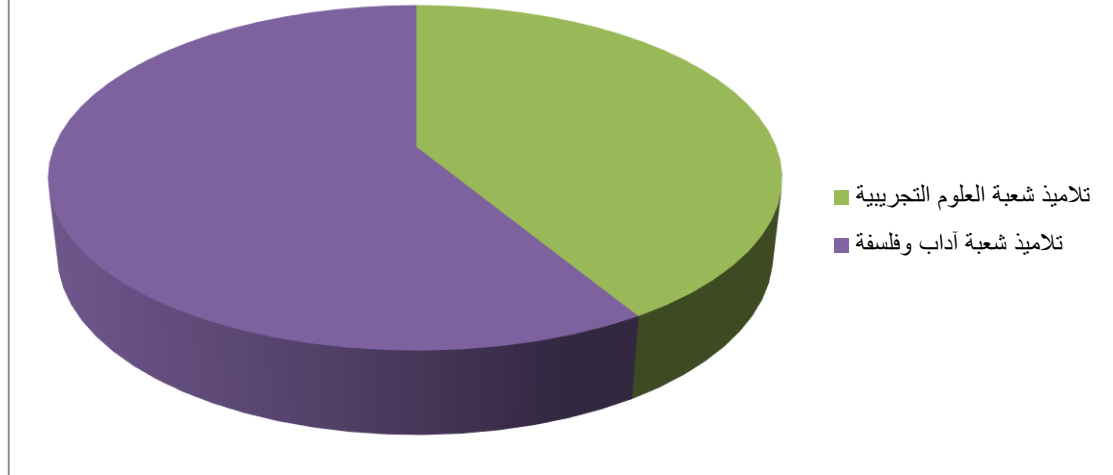
يوضح هذا الشكل أن حجم العينة أكثر من ثلاثة أرباع مجتمع الدراسة.

جدول (3) يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبتي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

النسبة	عدد أفراد عينة الدراسة	الشعبة
%41.36	38	شعبة علوم تجريبية
%58.69	54	شعبة آداب وفلسفة
%100	92	الحجم الكلي لعينة الدراسة

يبين الجدول رقم (03): توزيع تلاميذ عينة الدراسة، حيث بلغ عدد تلاميذ شعبة العلوم التجريبية (38) بنسبة (%41.36)، وبلغ عدد تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (54) بنسبة (%58.69).

توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة



شكل (5) يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

يوضح الشكل رقم (05) أن نسبة تمثيل تلاميذ شعبة آداب وفلسفة في عينة الدراسة تفوق نسبة تمثيل تلاميذ شعبة علوم تجريبية.

4- حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الأساسية بالحدود التالية:

✓ **الحدود البشرية:** شملت (92) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لشعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة، حيث كان عدد تلاميذ شعبة العلوم التجريبية (38) تلميذاً وعدد تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (54) تلميذاً.

✓ **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الأساسية في ثانوية الشهيد محمد عليّة . بغمرة .

✓ **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي

2023/2022.

كما وتحددت الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكمترية، والمنهج المعتمد.

5- أدوات الدراسة:

تم تبني أدوات الدراسة حسب طبيعة متغيري الدراسة الحالية وهي كالتالي:

1- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية:

لقد قام الباحث "أحمد الزق" بتطوير مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية للاطلاع على الأدب النظري والمقاييس المستخدمة لقياس الفاعلية الذاتية، حيث قام بمراجعة مقياس الفاعلية الذاتية العامة لـ "جروزل" و "شوارتزر" "Schwarzer & Jerusalem" (1993) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة للأطفال لـ "هارتز" "Harter" (1982)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لـ "شيرر"، والذي عربته "الجبور" (2002)، ومقياس الفاعلية الذاتية لـ "حمدي وداود" (2000).

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من "22" فقرة، مدرجة كل منها على سلم من خمس درجات، وكانت الفقرة التي تدل على الفاعلية الذاتية الأكاديمية العالية تعطى (5) درجات في حالة الإجابة عنها (صحيح تماماً)، و(4) درجات الإجابة (صحيح)، و(3) درجات الإجابة (لا أعرف)، و(2) للإجابة (نادراً)، و(1) درجة واحدة للإجابة (غير صحيح على الإطلاق)، أما الفقرات التي تدل على الفاعلية الذاتية المتدنية، فقد كانت تعطى الدرجات: (1)، (2)، (3)، (4)، (5) للإجابة (صحيح تماماً)، (صحيح)، (لا أعرف)، (نادراً)، (غير صحيح على الإطلاق)، وكانت الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص تتراوح بين (22-110) درجة؛ بمتوسط فرضي مقدر بـ(66) درجة، وتجدر الإشارة إلى أن الفقرات الواردة في المقياس التي تأخذ الأرقام (3-4-8-10-12-18-20) هي الفقرات السالبة، بمعنى أنها تدل على الفاعلية الذاتية المتدنية، في حين أن باقي الفقرات في المقياس هي فقرات إيجابية، بمعنى أنها تدل على الفاعلية الذاتية المرتفعة.

(بوقفة، 2013، 123)

• الخصائص السيكمترية:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكمترية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية على النحو التالي:

• صدق وثبات المقياس:

تم استخراج دلالات الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرضه على عشرة محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي، تصفهم من حملة درجة الدكتوراه ونصفهم ممن يحضرون لنيل هذه الدرجة في الجامعة الأردنية، فطب منهم إبداء الرأي في مدى الفقرات وسلامتها اللغوية، ومدى تمثيلها لبعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، وقد تم استبقاء الفقرات التي اتفق 80% من المحكمين على صلاحيتها، كما تم تعديل بعض الفقرات في ضوء ملاحظات المختصين، كذلك تم التوصل إلى دلالات عن صدق الاختبار بطريقة إحصائية، وذلك بتطبيق الاختيار على عينة أولية بلغت 120 طالبا، وكان المقياس في صورته الأولية يتكون من (23) فقرة، وتم استخراج معامل ارتباط كما فقرة بالدرجة الكلية للاختبار، فكانت معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة باستثناء فقرة واحدة تم حذفها، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بين (0.22-0.39) وقد تم اعتبار ذلك مؤشرا على القدرة التمييزية للفقرات، ومن ثم اعتبار الاختبار صادقا، كما تم استخراج ثبات الاختبار، عن طريق حساب معامل الاتساق الداخلي للاختبار، بعد تطبيقه على العينة الأولية التي بلغت 120 طالب، وقد بلغت قيمة "ألفا كرونباخ" المحسوبة (0.78)، وقد اعتبر "أحمد الزق" هذه القيمة مناسبة لأغراض دراسته.

(124-123)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1-الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل (α) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول (4) يبين معامل ثبات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
فاعلية الذات الأكاديمية	22	30	0.82	0.01

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ثبات "ألفا كرونباخ" للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية قدرة ب(0.82) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، إذن فهو معامل يدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

2- الصدق:

- المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (5) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على

مقياس فاعلية الذات الأكاديمية

اتجاه الفرق	مستوى الدلالة عند 0.01	ت المجدولة	ت المحسوبة	ن	الفئة الدنيا	الفئة العليا	فاعلية الذات الأكاديمية
لصالح الفئة العليا	دال	2.8	11.84	20	10	10	عدد التلاميذ
					62.22	87.22	المتوسط الحسابي (م)
					5.16	3.66	الانحراف المعياري (ع)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (11.84) أكبر من القيمة المجدولة (2.8) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

ومنه يمكن استنتاج أن المقياس صادق وثبات، وبالتالي فهو صالح للاستخدام في جمع البيانات.

2- مقياس اليقظة الذهنية:

مقياس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016).

- تعريف بالمقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة الذهنية متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال) ويتكون مقياس من 39 بنداً أو عبارة مزروعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقاً حتى تنطبق دائماً وتحصل الإجابة (لا تنطبق إطلاقاً) على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة (تنطبق دائماً) على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه، وكانت الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص تتراوح بين (39-195) درجة، ومتوسط فرضي مقدّر ب (117) درجة، وقد تم تقنين هذا المقياس في العديد من الثقافات الغربية مثل إسبانيا والنرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين.

جدول (6) يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس.

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

م = موجبة , س = سالبة

في هذا الجدول (06) نسجل ما يلي:

- وجود 20 عبارة موجبة.

- وجود 19 عبارة سالبة.
- جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه.
- جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه.
- العبارات رقم 12, 16, 22 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه. (عبد الرحمن 2016) إضافة لما تم عرضه حول المقياس فقد تضمن كذلك جزء خاص بيانات عامة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية التي تخص كل مبحوث والتي لها علاقة بفرضيات الدراسة وهي الشعبة الدراسية، الجنس، اسم المؤسسة التعليمية.

• الخصائص السيكمترية:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية على النحو التالي:

أولاً- صدق المقياس:

1- الصدق الظاهري:

يتمتع مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه - من خلال النظرة الظاهرية له - بدرجة جيدة من الصدق الظاهري فمن خلال القراءة المتأنية من قبل أي متخصص لبنود كل بعد سوف يلاحظ أنها مصاغة لفظيا لمقياس البعد الذي تتدرج تحته كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها ولا تحتل أي عبارة فيها أكثر من معنى.

2- الصدق التناسبي:

للتحقق من الصدق التقاربي لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد قام معد بتطبيقه مع النسخة العربية من مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية الذي نقله للعربية كل من فتحي عبد الرحمن وأحمد طلب (2013) وقد ارتبطت أبعاد مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه والدرجة الكلية له بأبعاد مقياس فيلادلفيا والدرجة الكلية له.

3- الصدق التمييزي:

للتحقق من الصدق التمييز لمقياس أجريت مقارنة بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية في مقياس بيك للاكتئاب وأسفرت النتائج على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الارباعي الأدنى (منخفضي درجة على مقياس اليقظة العقلية) مما يؤكد أن الأشخاص من الذين لديهم درجة منخفضة من اليقظة (الارباعي الأدنى) يكون لديهم درجة أعلى من الاكتئاب، بينما الأشخاص الذين لديهم درجة أعلى من اليقظة العقلية (الارباعي الأعلى) يكون لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب ويدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس.

جدول (7) الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية.

قيمة ت ودلالاتها	الأربعاء الأعلى ن = 62		الأربعاء الأدنى ن = 67		مك الصدق التمييزي
	ع	م	ع	م	
4.56 دالة عند 0.01	9.29	16.9	8.3	23.97	مقياس بيك للاكتئاب

ثانيا - الاتساق الداخلي للمقياس:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (0.01) ماعدا البندين رقم 17,4 فقد كان معامل ارتباطهما دالا عند 0.05 مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي.

كما ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين 0.41 , 0.69

وكلها دالة إحصائية 0.01.

كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (8) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية.

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الملاحظة	0.41	0.01
الوصف	0.69	
التعامل مع الوعي	0.68	
عدم إصدار أحكام	0.58	
عدم إصدار ردود أفعال	0.62	

(دغوش، 2022، 189-192)

ثالثاً - الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس في البيئة المصرية حسب ثباته بطريقتي ألفا كرونباخ مع استبعاد المفردة وبطريقة التجزئة النصفية.

- مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ أوضحت نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية بدرجة جيدة من الثبات إذ تراوحت بين (0.62-0.81) للأبعاد وبلغت 0.78 للدرجة الكلية وهو ما يجعله يتوفر على الثقة في نتائجه. (دغوش، 2022، 194)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1- الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول (9) يبين معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	39	30	0.76	0.01

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة معامل ثبات "ألفا كرونباخ" للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية قدرة ب(0.76) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن المقياس صادق.

2- الصدق:

- المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس اليقظة الذهنية.

اليقظة الذهنية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	7.43	2.8	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	132.88	99.11					
الانحراف المعياري (ع)	11.09	7.93					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (7.43) أكبر من القيمة المجدولة (2.8) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

ومنه يمكن استنتاج أن المقياس صادق وثبات، وبالتالي فهو صالح للاستخدام في جمع البيانات.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد في عملية تحليل البيانات على تقنيات الإحصاء الوصفي وتقنيات الإحصاء الاستدلالي، وسيتم ذكرها كآتي:

- تقنيات الإحصاء الوصفي:

التكرارات، النسب المئوية، المدرج التكراري، المنحنيات البيانية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- تقنيات الإحصاء الاستدلالي:

■ اعتمدت الدراسة معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة في مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وذلك للتعرف على العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، حيث " يستخدم معامل ارتباط بيرسون في حساب قيمة العلاقة بين متغيرين متصلين، وتتنوع قيمهما توزيعاً اعتدالياً بشرط ألا يقل عدد الأفراد عن 30 فرد" (الدريد، 2006، 176)

■ اختبار (ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109). وقد استخدمنا في حالتنا معادلة حساب " ت " لعينتين غير متساويتين. والتي نصها (الدريد، 2006، 67):

$$t = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \frac{s^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

ويجدر الإشارة إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة عن طريق الإعلام الآلي وذلك باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" SPSS

(Statistical Package for Social Sciences)

ملخص الفصل:

تم في هذا الفصل عرض كل ما يتعلق بإجراءات المنهجية لدراسة، وذلك بدءً بتعرف المنهج المتبع في الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم وصف المجتمع الذي أخذت منه عينة الدراسة وطريقة اختيارها، ويليه التعرف على أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (إعداد ببيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016) ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية ل(أحمد الزق)، وأيضاً حدود الدراسة، وفي الأخير تم توضيح الأساليب الإحصائية المستعملة في التحليل الإحصائي للبيانات المتحصل عليها واختبار صحة الفرضيات.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

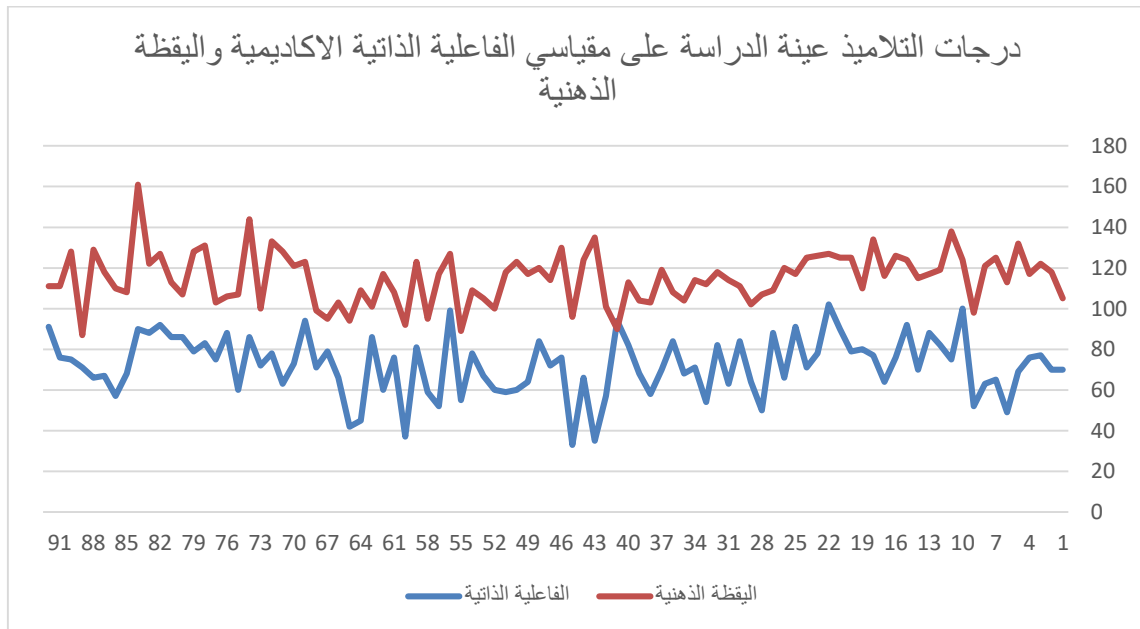
- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.
 - 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
- ملخص الفصل.

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة من خلال تطبيق ادوات الدراسة والأساليب الإحصائية للفرضيات، ثم تفسيرها على ضوء الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

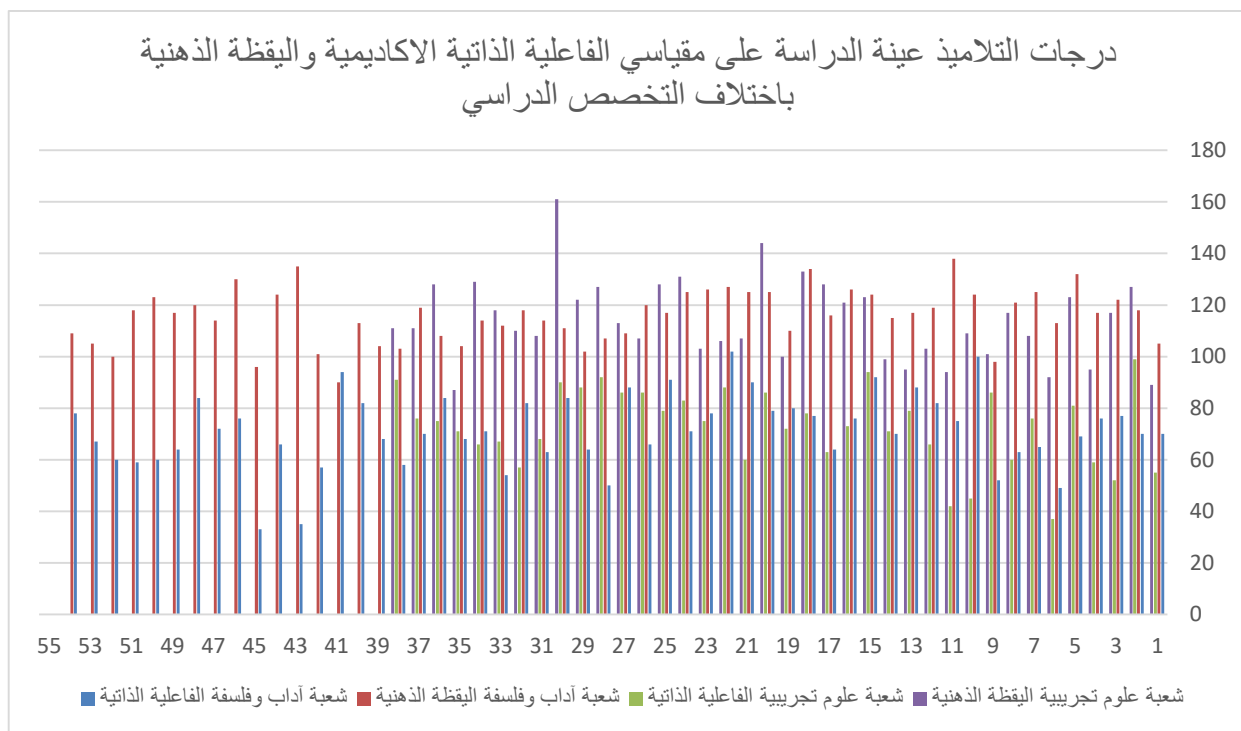
قبل التطرق إلى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق إلى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي الفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية:



شكل (6) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية

والفاعلية الذاتية الأكاديمية.

يوضح الشكل رقم (06) درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية، كما يظهر أن درجات اليقظة الذهنية ودرجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية رغم تفاوتها إلا أنها تعبر عن وجود تقارب بين نتائج معظم التلاميذ.



شكل (7) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والفاعلية

الذاتية الأكاديمية باختلاف التخصص الدراسي(علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

يتبين من الشكل رقم (07): أن اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى شعبة علوم تجريبية متقاربان مع شعبة آداب وفلسفة.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة: التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم (11) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (11) يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية

الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة.

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفاعلية الذاتية الأكاديمية	0.35	90	0.01
اليقظة الذهنية			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.35)؛ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي وجود علاقة طردية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي عينة الدراسة، أي أنه إذا كان مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ عينة الدراسة مرتفعاً، قد يرافقه ارتفاعاً في مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والقيمة الجبرية لمعامل الارتباط والتي لم تتجاوز 0.35 تدل على أن هذه العلاقة متوسطة.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة) "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (12) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (12) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة

الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)

اليقظة الذهنية	آداب وفلسفة	علوم تجريبية	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
عدد التلاميذ	54	38	92	0.7	1.99	غير دال
المتوسط الحسابي (م)	115.90	113.81				
الانحراف المعياري (ع)	10.43	15.86				

يوضح الجدول رقم (12) أعلاه أن القيمة المحسوبة لـ "ت" بلغت (0.7) وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية (90) تساوي (1.99) وبالتالي فهي غير دالة احصائياً؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية والتي نصها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)".

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (13) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (13) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى

التلاميذ عينة الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية (آداب وفلسفة/علوم تجريبية).

مستوى الدلالة عند 0.05	ت المجدولة	ت المحسوبة	ن	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	الفاعلية الذاتية الأكاديمية
غير دال	1.99	0.45	92	38	54	عدد التلاميذ
				72.94	71.53	المتوسط الحسابي (م)
				15.04	14.30	الانحراف المعياري (ع)

نقرأ من الجدول رقم (13) أن القيمة المحسوبة لـ "ت" لم تتعد (0.45) في حين أن قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية (90) تساوي (1.99) وكون القيمة المحسوبة أصغر من القيمة المجدولة يعبر على عدم دلالتها إحصائياً؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)". وبالتالي فإن الفروق المشاهدة بين التلاميذ عينة الدراسة قد تعود للصدفة.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج على ضوء ما خلصت إليه الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة

والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة"، وأثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" وجود علاقة طردية متوسطة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تم الاطلاع عليها والتي توصلت إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية، رغم اختلافهم في شدة تلك العلاقة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الشهاوي (2020)، بعنوان "اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين"، حيث توصلت إلى وجود علاقة متوسطة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية. (الشهاوي، 2020)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه عندما يكون الفرد متيقظا ذهنيا يكون في حالة وعي بكل الأحداث الداخلية والخارجية التي تحصل له وقدرته على تركيز انتباهه للخبرة الحالية وقدرته على وضع جسده وعقله في حالة توافق وانسجام وهذا يؤدي به إلى تقبل لنفسه والآخرين وأكثر انتباها وواعيا لكافة المهام التي يقوم بها، كما أن الانعكاسات التي تحدثها اليقظة الذهنية على وظائف الدماغ تعمل على تحفيز أداء العمليات المعرفية (الانتباه، الإدراك، الذاكرة)، كما تساهم في تنمية أساليب التفكير التحليلي والتفكير المنظم لدى المتعلم، وهو ما أشارت إليه لانجر 1989 في تعريفها اليقظة الذهنية "على أنها عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسة لكثير من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتعلم" (الهسلمون، 2019، 2)، كما أثبتت دراسة المالكي (2019) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية" والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وأساليب التفكير التحليلي (المالكي، 2019)، كل هذه العمليات العقلية تساعد المتعلم على تحسين أدائه الأكاديمي، والتي بدورها تؤثر على شخصية المتعلم فتزداد ثقته بنفسه واحترامه لذاته وهي خصائص ترفع من فاعلية الذات الأكاديمية له حيث يصبح أكثر إدراكا بما لديه من قدرات وإمكانات وحسن توظيفها للوصول إلى أفضل أداء.

من جهة أخرى يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طريقة عمل اليقظة الذهنية في الظروف الصعبة والضاغطة حيث تجعل الفرد يدرك الواقع كما هو في الحقيقة وتمكنه من رؤية الأمور من جميع الزوايا، وعدم التسرع في إصدار أحكام مسبقة نحو الموقف الذي يتعرض له، وذلك من خلال التعامل مع المواقف والظروف وكأننا نراها لأول مرة بدلا من النظر إليها في ظل الخبرات والاعتقادات السابقة وهو ما أشار إليه كابات زين (1990) في

ذكره للخصائص الفرد اليقظ ذهنيا (عبد الحميد, 2020, 258-259), إضافة إلى العمل على التفكير في كيفية التعامل مع المشاكل بشكل صحيح ومنطقي, كما تساعد على التحكم في الانفعالات والسيطرة على الأفكار السلبية والمشاعر المصاحبة لها, "وذلك من خلال فك العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطا إيجابيا وتحكما سلوكيا ذاتيا متزنا في الحياة اليومية" (ناجواني, 2019, 221), وكما أثبتت دراسة "شاهين وريان" (2018) بعنوان "مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات" والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات (شاهين وريان, 2018), وعندما يجد المتعلم نفسه قادرا على التعامل مع الصعاب والضغط بطريقة مناسبة, يؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالتوازن مما يرفع فاعلية الذات الأكاديمية لديه.

كما يمكن تفسير ضعف العلاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية في دراسة الشهاوي (2020), إلى تأثير المتغيرين بمجموعة من العوامل منها العوامل الذاتية كسلامة الحواس, كون فقدان أحد الحواس كالבصر سوف يؤثر تأثيرا سلبيا على كلا المتغيرين. أما بالنسبة للدراسة الحالية يمكن تفسير وجود علاقة متوسطة بين متغيراتها, إلى تأثير نظام التفويج الذي اعتمدته المؤسسات التربوية في ظل الظروف الصحية للسنوات الثلاثة الماضية, حيث أدى هذا النظام إلى التأثير بشكل إيجابي على أداء التلميذ, والمتمثلة في التخلص من كثافة الفصول (الاكتظاظ) الشيء الذي ساعد المعلم في القدرة على ضبط الفصل والتحكم فيه وتوفير الهدوء, مما أدى إلى زيادة مستوى تركيز وانتباه التلميذ في الدرس ومنه زيادة قدرته على الفهم والاستيعاب, هذا ما أثبتته دراسة (جعيجع, 2020), وبالعودة إلى النظام العادي في هذه السنة وبنفس المشاكل المتسببة في مواجهة التلميذ لصعوبات في التركيز والانتباه, والتي ظهرت عبر النتائج المنخفضة للمتوسط الحسابي لليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة والمتراوحة بين (113.81 للأدبيين و115.90 للعلميين).

واختلفت النتائج المتوصل إليها مع دراسة "المتولي" (2020) بعنوان "فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطات", وتكونت عينة الدراسة من 40 طالب من ذوي التحصيل المرتفع بكلية التربية, وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 20

طالب وضابطة عددها 20 طالب، وقد اسفرت الدراسة على وجود علاقة قوية جدا بين اليقظة العقلية و الفاعلية الذاتية الاكاديمية (المتولي، 2020)، هذا راجع للتدريبات التي طبقت في البرنامج التي أدت لتطوير مستوى اليقظة العقلية لديهم والتي ساهمت في رفع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، على عكس ما توصلت إليه الدراسة الحالية فيما يخص وجود علاقة متوسطة بين المتغيرين ذلك أنه قد تم قياس مستواه في الحالة العادية للعينة. أي أن اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية متغيران قابلان للنمو بالتدريب وهو ما أثبتته دراسة لشهب (2018) حيث توصلت إلى عدة نتائج تؤكد جميعا على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ، في حين ترى لانجر "أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هي أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة"(بوعزة، 2020، 54)، بمعنى أن اليقظة الذهنية تحتاج إلزام وممارسة في البداية ثم تصبح أسلوب حياة.

2-2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم التجريبية/ آداب وفلسفة)", والتي توصلت إلى أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم التجريبية/ آداب وفلسفة)".

ولقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو الحسن وزميليه (2020)، بعنوان "العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية" والتي أجريت على 60 طالبا بالمرحلة الثانوية، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة الذهنية (أبو الحسين ومحمد وعبد العزيز، 2020)، وهذا قد يكون راجع إلى أن للمقياس المعتمد في هذه الدراسة نفس الأبعاد المستخدمة في الدراسة الحالية وهي (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم في الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات).

ويمكن ارجاع هذه النتيجة التي تم التوصل إليها لتقارب العمر الزمني لأفراد العينة, وتعرضهم لنفس الوضعية الأكاديمية، ولكلا الشعبتين نفس النظام التدريسي، وكذا مواجهة تلميذ السنة الثالثة ثانوي لنفس الصعوبات والضغط النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

كما أن اليقظة الذهنية هي خاصية شخصية لدى الفرد ترتبط بسماته وقدراته على الاستبصار بالذات والوعي العقلي(بهنساوي, 2020, 57), وهي تعتمد على توجيه انتباه الفرد لخبراته الخارجية والداخلية والتصرف بوعي معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة على هذه الخبرات, كل ما سبق لا يتعلق بنوع الشعبة إن كانت علمية أم أدبية.

في حين اختلفت نتائج هذه الفرضية مع دراسة "عميار و بركات" (2022) بعنوان "مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي - تيارت- " على عينة قدرت ب200 تلميذ من الثانوي تم سحبها عشوائيا, وتوصلت إلى وجود فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية (عميار وبركات, 2022), وهذا قد يكون راجعا إلى أن الدراسة أجريت على جميع مستويات المرحلة الثانوية (أولى/ثانية/ثالثة), في حين أن الدراسة الحالية اقتصرت على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد اثبتت ذات الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث، وهذا بسبب زيادة الاهتمام بهذه السنة الموجه نحو التركيز الانتباه في الدراسة.

2-3- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

والتي نصت على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)", وتوصلت الدراسة إلى أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)".

حيث اتفقت مع دراسة "بن مريجة (2015)": بعنوان "القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي" والتي أجريت على عينة بلغ عددها 312 تلميذ من ثانويات ولاية غليزان، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

التلاميذ الأدبيين والعلميين في فاعلية الذات (بن مريجة, 2015), وهذا راجع إلى أن العينتان ينتميان لنفس المستوى الدراسي (السنة الثالثة الثانوي), حيث أن هذه السنة تلقى تركيزا كبير من قبل التلميذ وبالتالي تدفعه لسعي والاجتهاد وبذل الجهد الكافي وكذا مواجهة التحديات للوصول للهدف المرغوب فيه.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى مصادر فاعلية الذات وهي أربعة كما حددها "باندورا" في النظرية المعرفية الاجتماعية وهي: (الزهراني, 2020, 800-802)

تتضمن **الانجازات الأدائية** التي تتمثل في خبرات النجاح وكذا خبرات الفشل التي مرى به, والتي تؤثر على معتقدات الفعالية الذاتية الأكاديمية كونها أدلة ملموسة على القدرة على النجاح, وحصول الفرد على **الخبرات البديلة** من خلال إدراك الفرد لمدى التشابه بينه وبين النموذج المقتدى به وملاحظته لأدائه للمهام الموكلة إليه والتي تنعكس على معتقدات الفعالية الذاتية لديه, أما **الاقناع اللفظي** فله مصدرين هما: الاقناع اللفظي الخارجي المتمثل في التشجيع والتدعيم من أشخاص موثوق بهم, والاقناع اللفظي الداخلي الذي يأخذ شكل الحديث الايجابي مع الذات, ورابعا **الحالة الانفعالية والفيزيولوجية** حيث تؤثر الحالة الفيزيولوجية الناجمة عن المثيرات الانفعالية الخارجية على مستوى الفعالية المرتبطة بالقدرة على التوافق, وهذه المصادر هي التي تولد الفاعلية الذاتية لدى الفرد فهي لا تقصر على شعبية معينة.

ويشير الزيات(2001) في تعريفه للفاعلية الذاتية الأكاديمية على أنها "اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته, وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعرفية والانفعالية والحسية والعصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه" (الشهب, 2018ب, 451), وهذا يدل على أنها خاصية موجودة لدى كافة التلاميذ باختلاف شعبهم.

أما بالنسبة للمستوى المرتفع لفاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة راجع إلى اختيارهم لشعبية التي يرون أنهم قادرون على النجاح فيها أو تناسب قدراتهم الأكاديمية وميولهم واستعداداتهم مع طبيعة الشعبة التي تم التوجه إليها, وهذا ما أثبتته دراسة كل من " بوجرادة وبن عبد المالك (2019)": بعنوان "السيرورة الانتقالية للفعالية الذاتية وأثرها على الاختيار الدراسي من منظور تلاميذ السنة الرابعة متوسط", التي أجريت على عينة قوامه 20 تلميذ, ولتحقيق أغراض الدراية تم إجراء (20) مقابلة نصف موجهة مع تلاميذ موزعين

على بعض متوسطات سطيف تم اختيارهم قصديا وفق لبعض الخصائص تبعا لأهداف الدراسة، وقد توصلت إلى أن فاعلية الذات عملية جد مؤثرة على اختيار المسار الدراسي من وجهة نظر تلاميذ السنة الرابعة متوسط. (بوجراة وابن عبد المالك، 2019)

كل هذا يجعل التلاميذ يمرون بنفس الظروف في كلا الشعبتين مما يؤدي إلى عدم تأثر نوع الشعبية بفاعلية الذات الأكاديمية.

في حين اختلفت النتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة المخلافي (2010): بعنوان "فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة -دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء-" وقد بلغت عينة البحث 110 طالبا وطالبة، تم اختيارها بالطريقة عشوائية، وتوصلت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير التخصص (علمي -إنساني) لصالح طلبة التخصص العلمي (المخلافي، 2010)، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى طبيعة المرحلة الجامعية والمرحلة الثانوية، وتباعد الفترة الزمنية حيث طبقت دراسة "المخلافي" سنة (2006) أما الدراسة الحالية فطبقت هذه السنة (2023).

ملخص الفصل:

تم التعرض في هذا الفصل للنتائج المتحصل عليها من خلال التجريب الميداني، وعرض نتائج الدراسة ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها وذلك في ضوء الدراسات السابقة، وقد أسفرت النتائج على وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إضافة إلى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

استنتاج عام:

يسعى كافة المسؤولين على العملية التربوية إلى تطوير أداء المتعلم والوصول به إلى القدرة على ترجمة معارفه إلى أفعال تطبيقية في الواقع وتنميته في جميع جوانب شخصيته ومساعدته على التخلص من العراقيل التي تعيق سير عملية التعلم كالتوتر وشروذ الذهن، وفي هذا الصدد ركز الباحثون في علم النفس الإيجابي على جوانب القوة في الشخصية والعمل على تطويرها لمواجهة مثل هذه المشاكل بما يتناسب معها، ومن الحلول التي أهتم به الباحثون وهي اليقظة الذهنية والدور الذي تلعبه في تحفيز عمليات الانتباه والوعي وكافة العمليات العقلية التي تساعد المتعلم على اكتساب المعلومات بطريقة منظمة ودقيقة ومن ثم تخزينها واسترجاعها عند الحاجة إليها، كل هذا يجعل المتعلم أكثر فعالية ومنه تزداد ثقته بنفسه ويتسع إدراكه لقدراته في التعامل مع المهام الأكاديمية، وهذا ما أثبتته الدراسة الحالة، والتي بينت وجود علاقة طردية بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية وعدم وجود فروق بين الشعبتين (علوم تجريبية/آداب وفلسفة) في كلا المتغيرين وهذا راجع إلى طبيعة المتغيرين فهما موجودين لدى جميع الأفراد بدرجات مختلفة.

من خلال نتائج الدراسة الحالة ومراجعة الإرث النظري حول الموضوع تم التوصل إلى جملة من مقترحات لأهمها:

- إجراء دراسات أخرى مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى.
- الاهتمام بإجراء بحوث وإصدار مؤلفات عربية خاصة باليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية نظرا لندرتها إضافة إلى ترجمة الأجنبية منها.
- الاهتمام بفاعلية الذات لدى التلاميذ من خلال إثراء المحتوى الدراسي بمضامين ونشاطات تسهم في تنمية فاعلية الذات لديهم في مراحل دراسية مختلفة.
- ضرورة تقديم الدعم النفسي للتلاميذ ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة من خلال بناء برامج علاجية تهدف إلى تنمية الفاعلية الذاتية.
- إجراء دراسات تتناول علاقة فاعلية الذات الأكاديمية بمتغيرات أخرى.
- إقامة دورات تدريبية توجه انتباه أعضاء الهيئة التدريسية إلى توظيف اليقظة الذهنية لدى طلبتهم خلال عملية التعلم.

- إعداد برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتخفيف حدة الضغوط الأكاديمية وتقليل من حالة الشرود وزيادة تركيز انتباه المتعلم أطول وقت ممكن في الدرس.
- إثراء برامج تدريبية قائمة على اليقظة الذهنية وذلك لتنمية قدراتهم الأكاديمية والتخلص من حالات القلق المصاحبة للامتحانات لاسيما الامتحانات المصيرية كامتحان البكالوريا.

قائمة المراجع:

- أبو العلا, هالة سعيد وأبو عرب, إيمان شعبان (2021). تصور مقترح قائم كفايات التعليم الالكتروني لتنمية أبعاد البراعة التدريسية واليقظة العقلية لدى طالبات معلمات الاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية -جامعة الاسكندرية, مجلة التربية, عدد أغسطس -ج1 - (88), 125-24.
- أبو العزم, هدى محمد السيد (2022). نمذجة العلاقات بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية, مجلة البحث العلمي في التربية, المجلد 23, العدد الرابع, 297-261.
- أبو الحسن, وليد محمد حسين ومحمد, احمد على بديوي, و عبد العزيز, محمود إبراهيم (2020). العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية, المجلة العلمية - كلية التربية - جامعة الوادي الجديد, العدد (35), 64-38.
- أبو غنايم, سامية محمد الصغير (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوي العامة, مجلة كلية التربية جامعة بني سويف, عدد يناير, الجزء الثالث 2022, 190-163.
- الأسود, الزهرة (2019). العينات في البحث العلمي: إجراءات واعتبارات, مجلة "تنوير" للبحوث الإنسانية والاجتماعي, العدد 12, 279-262.
- الألوسي, أحمد اسماعيل (2014). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي, عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- بن مريجة, مصطفى (2015). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي, الماجستير, جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-: الجزائر.

- بهنساوي, أحمد فكري (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية, المجلة التربوية, العدد الثامن والسبعون, 12-73.

- بوقفة, إيمان (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء, ماجستير, جامعة سطيف2: الجزائر.

- بوخطة, مريم و جعفر, ربيعة (2020). فعالية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي دراسة استكشافية مقارنة بمدينة ورقلة, دراسات نفسية وتربوية, المجلد 2/13 (عدد خاص) 108-124.

- بوجرادة, محمد وبن عبد المالك, عبد العزيز (2019). السيورة الانتقائية للفعالية الذاتية وأثرها على الاختيار الدراسي من منظور تلاميذ السنة الرابعة متوسط - دراسة ميدانية ببعض متوسطات سطيف - , مجلة العلوم النفسية والتربوية, مجلد 18(1), 172-190.

- بوعزة, ربة (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا, شهادة دكتوراه, جامعة قاصدي مرباح -ورقلة: الجزائر.

- الجبوري, حسين موسى والطريحي, فاهم حسين (2016). سيكولوجية الكفاءة وتطويرها, عمان: دار الأيام للنشر والتوزيع.

- جعيجع, عمر (2020). استجابات تلاميذ الأقسام النهائية (الثانوي والمتوسط) لفعالية التفويج في ظل الجائحة (كوفيد 19), مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع, مجلد 06, عدد 02, 57-73.

- حسين, محمد محمد حبشي (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة, المجلة المصرية للدراسات النفسية, المجلد 28, العدد 99, 17-76.
- حميدة, محمد إسماعيل سيد (2011). دور الفاعلية الذاتية المدركة والفروق بين الجنسين في الإعاقة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, العدد 71, المجلد الواحد والعشرون, 380-426.
- الحوراني, حياة زكريا محمد (2016). فعالية الذات والمهارات الاجتماعية كمتنبئات بجودة الحياة لدى المعلمين في مدارس التعليم العام, درجة الماجستير, جامعة الأقصى - غزة: فلسطين.
- خشبة, فاطمة السيد حسن (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة, مجلة كلية التربية, جامعة الأزهر, العدد: (179 الجزء الأول), 495-598.
- خضر, أحمد إبراهيم (2013). إعداد البحوث والرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة, قسم الخدمة الاجتماعية وتنمية المجتمع, كلية التربية, جامعة الأزهر بالقاهرة.
- خلف, أحمد حميد. الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة, مجلة الجامعة العراقية, العدد 44, ج3, 238-246.
- دغنوش, نورة (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي, مجلة علوم الإنسان والمجتمع, المجلد 9, العدد 4, 533-559.
- دغنوش, نورة (2022). اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة, شهادة الدكتوراه, جامعة محمد خيضر. بسكرة: الجزائر.
- الدردير, عبد المنعم أحمد (2006). الإحصاء البارامتري واللابارامتري, مصر: عالم الكتب.

- دودو، صونيا (2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغير التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي، دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة:- الجزائر.

- الربابعة، حمزة وجباعة، بسام (2020). التنبؤ بفاعلية الذات الابداعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 17، عدد 4، 647-629.

- رزيخ، فيصل حمدي (2022). الكفاءة المعرفية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى المعلمين، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد (29)، العدد (7)، الجزء الثاني، 470-448.

- الرواحية، بدرية محمد يوسف (2016). التوافق المهني وعلاقته الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، جامعة نزوى.

- الزهراني، محمد رزق الله (2020). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (186، الجزء الثالث)، 844-787.

- زيد الخير، زينب (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة -طالب عبد الرحمن بالأغواط، الجزائر، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 16، العدد 02، 523-509.

- سعد، هبة محمد إبراهيم (2021). فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية، المجلة التربوية، عدد يونيو-ج3-(86)، 1138-1088.

- سقني، أسماء وزبدي، ناصر الدين (2022). علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة المرشد، المجلد 12 - العدد 1، 127-115.

- سليمون, ريم ميهوب و سودان, فداء محمود (2020). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس, مجلة التربية الإلكترونية السورية, العدد واحد(12), 24-45.
- السيد, أحمد رجب محمد (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة, مجلة الإرشاد النفسي, العدد 65 ج1, 190-235.
- شاهين, محمد عبد الفتاح وريان, عادل عطية (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات, المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني, المجلد 8, العدد 14, 1-13.
- شلبي, يوسف محمد وآل معيض, عايض عبد الله (2021). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة, المجلة التربوية, عدد أبريل - ج2-(84), 612-667.
- الشمايلة, نسرین بهجت والبوريني, إيمان سعيد وعميرة, عريب علي أبو و الجعافرة, أسى عبد الحافظ (2017). مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات, مجلة العلوم التربوية, العدد الأول, ج3, 278-311.
- شند, سميرة محمد ورامز, محمود وشعت, نهى محمد (2014). مقياس فاعلية الذات للمراهقين, مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر, ع38, ج3, 814-846.
- الشهاوي, محمود ربيع إسماعيل (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين, مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس, العدد الرابع والأربعون (الجزء الرابع), 15-76.

- شيحا، فؤاد وبن حمادي، ابراهيم وبن عزوزي، ابراهيم (2018). التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية: نظرة مختصرة، مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، مجلد 2(1)، 51-57.

- صغير، عبلة محمد الجابر مرتضي (2020). الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد -19) وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية (دراسة عبر ثقافية مقارنة)، مجلة الارشاد النفسي، العدد 63، ج1، 278-341.

- عبد المجيد، أماني فرحات (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، العدد الخامس والأربعون (الجزء الثالث)، 163-239.

- عبد الله، أحمد عمرو ورفاعي، إسلام عيد (2018). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 17، العدد 2(A) ديسمبر 2020، 224-262.

- عبد الله، بكر محمد سعيد (1438هـ). فعالية برنامج على تدبر الإشارات النفسية في بعض آيات القرآن الكريم في تنمية فعالية الذات الأكاديمية والاتجاهات الدراسية نحو التوجيه الإسلامي لعلم النفس، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الخامس والأربعون.

- عبد الحميد، إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم (2020). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية -جامعة حلوان، المجلد السادس والعشرين، العدد ديسمبر 2020 ج2، 242-316.

- عبد الرحمن، حنان أحمد (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، العدد الرابع والأربعون (الجزء الرابع)، 115-192.

- عبد الحفيظ, مقدم (2011). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات, الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عباس, محمد خليل وبكرنوفل, محمد و العبسي, محمد مصطفى و أبو عواد, فريال محمد (2006). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عمار, كهينة وبركات, عبد الحق (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثنائية بن مستورة العربي- تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية, المجلد (7) العدد (2), 686-663.
- عمارة, إسلام عبد الحفيظ محمد (2022). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم, مجلة التربية جامعة سوهاج, عدد(103), ج1, 301-234.
- قمر, مجنون أحمد محمد أحمد (2022). درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة , مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا, المجلد 2(2), 168-142.
- الكيلاني, سمر أحمد محمد (2021). فعالية برنامج تعليمي في علم النفس التربوي قائم على بعض مبادئ التعلم المستند إلى الدماغ في تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة مطروح, مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية - العدد 1, 158-127.
- لشهب, أسماء (2018 أ). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ, شهادة دكتوراه, جامعة الجزائر 2 "أبو القاسم سعد الله": الجزائر.

- لشهب, أسماء (2018 ب). تصميم وتقنين أداة لقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي), مجلة العلوم النفسية والتربوية, 6(4), 445-470.
- لشهب, أسماء (2021). الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الايجابي, مجلة العلوم النفسية والتربوية, 7(2), 169-203.
- لشهب, أسماء, (2023). انعكاسات نظام التفويج المتبع في ظل الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة الذهنية للمتعلم, مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربية, مجلد 04, عدد 02, 52-68.
- الليثي, شريهان محمد علي (2022). مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورهما في العلاج النفسي, مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة, العدد 120, 1-30.
- المالكي, ماجد أحمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية, المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط, المجلد 25- العدد العشر - جزء ثاني, 310-349.
- ماكنزي, ستيفن وهاسد, كريج. اليقظة الذهنية, ترجمة عمرو محمد.
- المتولي, محمد عبد القادر (2020). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام, مجلة العلوم التربوية والنفسية, المجلد 21, العدد 3, 301-345.
- محمد, نرمين عوني (2019). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية, المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة اسيوط, المجلد 25, العدد العاشر, 1-59.
- المحمودي, محمد سرحان علي (2019). مناهج البحث العلمي, الطبعة الثالثة, اليمن: دار الكتب.

- مخامرة, مرام رسمي عودة (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم, رسالة ماجستير, جامعة القدس.
- المخلافي, عبد الحكيم (2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية, مجلة جامعة دمشق, المجلد 26, 481-514.
- مرزوق, رانيا شعبان الصايم (2022). قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة "دراسة سيكومترية كينيكية", مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس, العدد السادس والأربعون (الجزء الثاني), 101-200.
- المشهداني, سعد سلمان (2019). منهجية البحث العلمي, الأردن - عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- مطلق, فاطمة عباس (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة, Route Educational & Social Science Journal, المجلد 6(8), 645-676.
- معروف, محمد (2019). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي واستراتيجيات التعامل -دراسة ميدانية مقارنة عند أساتذة التعليم الثانوي- , شهادة دكتوراه, جامعة وهران 2: الجزائر.
- مقلد, هاله كمال الدين حسن (2021). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة, جامعة المنيا.
- ناجواني, نجلاء بنت عبد الخالق (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط, مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس, مجلد 13 عدد 2, 220-234.
- ناصر, سلوى سعيد (2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي, دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP), العدد السابع والثمانون, الجزء الثاني, 355-410.

- الهاشم, أماني عبد الله عقله (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم, درجة الماجستير, جامعة الشرق الأوسط.

- الهشلمون, رانية عز الدين (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل, ماجستير, جامعة الخليل كلية الدراسات العليا: فلسطين.

- اليامي, حسين مسعود علي و علي, أشرف محمد أحمد (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات . دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين, المجلة العربية للنشر العلمي (AJSP), العدد الثلاثون, 707-672.

- يوسف, محمود رامز (2022). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية", مجلة كلية التربية -جامعة عين شمس, العدد السادس والاربعون (الجزء الأول), 512-421.

- يوسف, ولاء سهيل (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية, درجة الماجستير, جامعة دمشق.

- T . WATT (2021). اليقظة الذهنية - دليل خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة- , ترجمة سامي بن صالح العرجان وفاطمة عبد الله الشخي, دار الفكر: عمان - الأردن.

الملاحق

ملحق رقم (01): مقياس اليقظة الذهنية.

جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ أختي التلميذة: تحية طيبة وبعد

يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات نرجو أن تقرأ كل عبارة جيدا وتحاول فهمها وتحدد رأيك فيها، بحيث تعكس إجابتك شعورك الحقيقي بكل صدق وذلك بوضع علامة (x) واحدة فقط أمام كل عبارة. لا تترك أي عبارة دون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فلكل شخص رأيه الخاص. نشكرك مسبقا على حسن تعاونك معنا، ولك منا خالص التقدير والامتنان.

بيانات خاصة بالتلميذ(ة):

اسم المؤسسة التعليمية: الشعبة الدراسية:

☐

أنثى

☐

الجنس: ذكر

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة أحاسيس جسدي وهو يتحرك.					
2	أجيد إنتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي.					
3	انتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها.					
5	يتشتت ذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما.					
6	عندما أستحم أو أغتسل، أظل منتبها للأحاسيس التي يحدثها الماء على جسدي.					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات.					
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا.					
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أنفاعل معها).					
10	أخبر نفسي أنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و أحاسيسي الجسدية وانفعالاتي.					

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
12	من الصعب أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي.					
14	اعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه لإحساسي مثل حركة الهواء على شعري أو أشعة الشمس على وجهي.					
16	لدي صعوبة في التفكير (إيجاد) في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء.					
17	أستطيع أن أحكم أفكار هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة).					
18	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.					
19	عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي.					
20	انتبه إلى الأصوات: مثل دقات الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة.					
21	في المواقف الصعبة أستطيع التوقف دون رد فعل فوري (في الحال).					
22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب فإنه من الصعب علي أن أصغه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك.					
23	أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.					
24	عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.					
25	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.					
26	ألاحظ عبير وروائح الأشياء.					
27	حتما عندما أكون في غاية الضيق، أستطيع وصف حالتي كلمات مناسبة.					
28	اندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها في الحقيقة.					
29	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها.					
30	اعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة.					

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.					
32	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي.					
33	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها.					
34	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.					
35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أو سيء بناء على محتوى هذه الأفكار والتخيلات.					
36	انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.					
37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.					
38	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.					
39	لا أرضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية(خاطئة).					

ملحق رقم (02): مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

الرقم	الفقرة	صحيح تماما	صحيح	لا أعرف	نادرا	خاطئ تماما
1	استطيع دائما أن أحل المشكلات الدراسية الصعبة إذا ما بذلت جهدا كافيا.					
2	استطيع تحقيق العلامات (النتائج) التي أخطط لها.					
3	سرعان ما أصاب بالإحباط عندما أعجز عن فهم أحد الدروس أو المواضيع.					
4	اعتقد أن غالبية المواد الدراسية صعبة بدرجة تفوق قدراتي.					
5	أنا على ثقة بأنني قادر على التعامل بفعالية مع الأسئلة أو المهام الأكاديمية (الدراسية) غير المتوقعة.					
6	أعتقد أنني كفء لدرجة تمكنني من التعامل مع المواقف الأكاديمية الصعبة.					
7	استطيع أن أكتب بنفسى وبكفاءة عالية أي تقرير يطلب منى فى المواد المختلفة.					
8	أشعر أنه من الصعب على حل غالبية المشكلات الدراسية مهما بذلت من جهد.					
9	استطيع أن أبقي هادئا عند مواجهة المشكلات الأكاديمية لأننى استطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية.					
10	أجد أننى أتهرب كثيرا من المهام الدراسية الصعبة.					
11	اعتقد أن أدائى سيكون متميزا فى كل المواد التى تطرح فى القسم.					
12	أجد أننى قليل المثابرة عندما أواجه عوائق تعيقنى عن الفهم والتحصيل.					
13	عندما أواجه مشكلة دراسية استطيع أن أجد عدة حلول ممكنة لها.					
14	استطيع دائما التعامل مع أى مشكلة دراسية تعترض سبيلى.					
15	أعتقد أن حصولى على علامة غير مرضية فى مادة ما يزيد من جهودى ولا يقلل منها.					

الرقم	الفقرة	صحيح تماما	صحيح	لا أعرف	نادرا	خاطئ تماما
16	إذا تراجع أدائي في مادة ما، أستطيع دائما أن أعوض هذا التراجع.					
17	أجد أنني أكافح لآخر لحظة من أجل النجاح أو التفوق في حالة فشلي أو حصولي على تقدير غير مرضي في المادة.					
18	إذا ما فشلت في مهمة دراسية فإنني أشعر بضيق يلزمني طويلا دون أن أستطيع التخلص منه.					
19	إذا عجزت عن فهم موضوع ما أستطيع دائما أن أجد أكثر من وسيلة لفهم هذا الموضوع.					
20	أعتقد أنني غير قادر على التعامل مع المهام الدراسية الصعبة.					
21	أستطيع أن أبذل جهودا كبيرة في محاولة فهم أي موضوع دراسي هام.					
22	أستطيع التفوق في أي مادة حتى لو كانت أسئلة الأستاذ صعبة وتفوق قدرات التلاميذ.					