الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي(دراسة ميدانية بثانويتي بلدية كوينين)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتان:
- مشارة عواطف
- شهراء حقي

إشراف الأستاذة:
د. أسماء لشهب

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د.خيرة لزعر	أستاذ محاضر-أ	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر-أ	مشرفا ومقررا
د.إيمان عزي	أستاذ محاضر-أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي(دراسة ميدانية بثانويتي بلدية كوينين)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطلبة:
- شهراء حقي
- عواطف مشارة

إشراف الأستاذة:
د. أسماء لشهب

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د.خيرة لزعر	أستاذ محاضر-أ	رئيسا
د.أسماء لشهب	أستاذ محاضر-أ	مشرفا ومقررا
د.إيمان عزي	أستاذ محاضر-أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

شكر وعرفان

الحمد لله حمداً كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة والسلام على اشرف مخلوق انارة الله بنوره واصطفاه وانطلاقا من قول الرسول صلى الله عليه وسلم من "لم يشكر الناس لن يشكر الله".

نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالمحبة والاحترام والتقدير، شاكرين لها على كل ما قدمته لنا من نصائح وإرشادات في إشرافها على هذا البحث الأستاذة الفاضلة

""د. أسماء لشهب""

كما نتقدم بجزيل الشكر والعطاء إلى كل يد رافقتنا في هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد والشكر موصول إلى عائلاتنا الذين سهروا على تقديم لنا كل الظروف الملائمة لإنجاز هذا العمل

كما نتوجه بأرقى عبارات الشكر والتقدير على أعضاء لجنة المناقشة لتشريفنا بقبولهم مناقشة مذكرتنا.

إلى كل العاملين الإداريين بثانوية حفيان محمد العيد وثانوية صنديد محمد منيب ببلدية كوينين، الذين سهلوا علينا تطبيق الدراسة.

ونتقدم بالشكر إلى أساتذتنا الذين درسونا خلال سنوات الدراسة، وكذا الأسرة الجامعية التي رافقتنا طيلة مشوارنا الدراسي، فشكرا لكل من ساهم من قريب أو بعيد من أجل وصولنا لهذه المرحلة المهمة.

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي(جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب) بثانويتي بلدية كوينين بالوادي (ثانوية حفيان محمد العيد/ثانوية صنديد محمد منيب)، ودراسة الفروق بين أفراد العينة في متغيري الدراسة تبعا للتخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وباستخدام مقياس**Bear et al (2006)** لليقظة العقلية ترجمة عبد الرقيب وآخرون(2014)، ومقياس **simon cassidy(2016)** ترجمة اللحياني (2013). تم تطبيق الدراسة الميدانية خلال الفصل الثاني للموسم الدراسي (2024/2023)،وبالاعتماد على أسلوب الحصر الشامل تم اختيار عينة بلغ حجمها (208) فردا تمثل جميع التلاميذ المتمدرسين بثانويتي بلدية كوينين بالوادي.

باستخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار "T" لعينيتين مستقلين توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة طردية متوسطة ذات دلالة احصائية بين درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب) لصالح جذع مشترك العلوم والتكنولوجيا.

Abstract:

-The current study aimed to reveal the relationship of mental alertness to academic resilience among first-year Secondary school students (common care science and technology/Trunbe common etiquette) in my municipality Koenin، in the valley (Hafyan Muhammad Al-Eind High School Sundid Muhammad Munib High School) and Studying the differences between the Sample members in the two study variables according to the academic specialization (common care science and technology Trunk common etiquette).Based on the descriptive correlational approach and using a scale Bear et al (2006) For mental alertness، translated by Abdel Raqib et al (2014) and Scale Simon Cassidy (2016) Translated by Al_ Lihani (2013) The study was applied through comprehensive enumeration of their population (208) a male or female student at the Koenin Municipal Secondary school in the valley during the second semester of the school Season (2023/2024).

_ Using Pearson correlation coefficient and test "T" For two independent samples، the -study reached a set of results، the most important of which is:

-There is a moderate positive relationship between degrees of mental alertness and academic resilience among first-year Secondary school students in the study sample.

- There are we statistically significant differences between the average scores of mental alertness among first-year end Secondary school students due to the academic specialization variable (Trunk common of science and technology /Trunk common etiquette)

-There are statistically significant differences between the average scores of academic resilience among fist-year secondary school students due to the academic specialization variable (Trunk common of Science and technology /Trunk common etiquette) in favor of the common trunk of science and technology.

فهرس المحتويات:

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	أ
مستخلص الدراسة	ب
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	و
فهرس الأشكال	ز
مقدمة	ي
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1- مشكلة الدراسة	3
2- فرضيات الدراسة	07
3- أهداف الدراسة	07
4- أهمية الدراسة	08
5- التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة	09
6- حدود الدراسة	09
7- الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
تمهيد	23
1- تعريف اليقظة العقلة	23
2- النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية	25
3- خصائص اليقظة العقلية	27
4- أبعاد اليقظة العقلية	29
5- أهمية اليقظة العقلية	30
ملخص الفصل	32
الفصل الثالث: الصمود الأكاديمي	

تمهيد	**34**
1- مفهوم الصمود الأكاديمي	**35**
2- النظرية المفسرة للصمود الأكاديمي	**37**
3_خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي	**39**
4- أبعاد الصمود الأكاديمي	**40**
5- العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي	**42**
4- أهمية الصمود الأكاديمي	**43**
ملخص الفصل	**44**
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	**47**
1- منهج الدراسة	**47**
2-الدراسة الاستطلاعية	**47**
3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية	**50**
4-أدوات جمع البيانات	**54**
5-الأساليب الاحصائية المعتمدة لتحليل البيانات	**61**
ملخص الفصل	**62**
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج	
تمهيد	**64**
1_ عرض وتحليل نتائج الدراسة	**64**
2_ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	**68**
ملخص الفصل	**75**
الخاتمة	**77**
قائمة المراجع	**80**
الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	**48**
02	يوضح توزيع تلاميذ مجتمع وعينة الدراسة على الثانويتين ميدان الدراسة.	**51**
03	يوضح نسبة تمثيل تلاميذ الجذعين المشتركين في مجتمع وعينة الدراسة.	**52**
04	يوضح نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة.	**53**
05	يوضح البنود الايجابية والبنود السلبية لمقياس اليقظة العقلية	**55**
06	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أرفاد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس اليقظة العقلية.	**75**
07	يبين معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفاكرونباخ	**58**
08	يوضح البنود الايجابية والسلبية لمقياس الصمود الأكاديمي	**59**
09	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس الصمود الأكاديمي	**60**
10	يوضح معامل ثبات مقياس الصمود الأكاديمي بطريقة ألفاكرونباخ	**61**
11	يوضح دلالة معامل الارتباط ""بيرسون"" بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى التلاميذ عينة الدراسة	**66**
12	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/ جذع مشترك آداب)	**67**
13	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)	**68**

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة الاستطلاعية	**49**
02	يوضح تمثيل تلاميذ الثانويتين في مجتمع وعينة الدراسة	**51**
03	يوضح تمثيل تلاميذ الجذعين المشتركين في مجتمع وعينة الدراسة	**52**
04	يوضح تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة	**53**
05	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي	**64**
06	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي باختلاف التخصص الدراسي(جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)	**65**

مقدمة

مقدمة:

تعد المرحلة الثانوية جزءا مهما من العملية التربوية، حيث تتكامل فيها الجوانب الأكاديمية والتوجيهية لضمان تنمية شاملة للطلاب، فهي تركز على تطوير المهارات الأكاديمية والشخصية لمواجهة التحديات التي تعترض مسارهم الدراسي، كما يعتبر التوجيه في هذه المرحلة عنصرا أساسيا حيث يتم فيه مساعدة الطلاب على تحديد مساراتهم الأكاديمية بناء على ميولهم وقدراتهم ويتم توجيههم لاختيار تخصصات معينة كالعلوم والآداب ..، مما يساعدهم على التركيز في المجالات التي تناسب مع اهتماماتهم وطموحاتهم ويمهد لهم طريق النجاح في المرحلة الجامعية.

وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، فهي تساعد على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلاب، كما تعزز لديهم المرونة الذهنية وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانيات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجههم في الحياة المدرسية والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، وقد أثبتت **Zahra et Riaz (2017)** أن اليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل وبهذا تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها(بليل،2019, 422).

كما يساهم الصمود الأكاديمي في تحقيق نجاح مستمر للطلاب رغم تعرضهم للمواقف العصيبة والصعوبات والعوائق التي قد تعوق تقدمهم، والقدرة على استعادة توازنهم النفسي بعد تعرضهم للصعوبات الأكاديمية وقد يتخذ الطلاب هذه العقبات كتحدي ودافع ويضلوا يثابروا لتحقيقهم النجاح الأكاديمي والتفوق الدراسي، كما أن للصمود الأكاديمي تأثير وقائي في الضغوط الدراسية لدى المراهقين الذين مروا بخبرات فشل فمثلا انتهت دراسة **(2004) Borman et overman** الى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الصمود الأكاديمي والأداء الأكاديمي الجيد(ميري,2023، 244).

وبما أن العملية التعليمية تهدف إلى تنمية قدرات الطلاب وإعدادهم لمواجهة تحديات الحياة المختلفة، فإن تعزيز اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي أصبح جزءا أساسيا من هذه العملية ليصبحوا أفرادا منتجين مرنين قادرين على مواجهة التحديات بثقة ونجاح، وبناء مستقبل مشرق ومستدام للطلاب.

انطلاقا من هذا التوجه تحاول هذه الدراسة تسليط الضوء على علاقة اليقظة العقلية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، من خلال تصميمنا لخطة البحث التي احتوت على خمسة فصول موزعة بين جانب نظري وآخر ميداني كالآتي:

الجانب النظري

يحتوي على ثلاثة فصول هي:

- **الفصل الأول:** يتضمن مشكلة الدراسة، الفرضيات، أهداف الدراسة وأهميتها، حدود الدراسة إضافة إلى التعاريف الإجرائية والدراسات السابقة.
- **الفصل الثاني:** يتضمن اليقظة العقلية والنظريات والنماذج المفسرة لها، ثم التعرض في هذا الفصل إلى خصائص اليقظة العقلية وأبعادها وأهميتها.
- **الفصل الثالث:** خصص للصمود الأكاديمي وتناولنا فيه مفهوم الصمود الأكاديمي والنظريات المفسرة له، وخصائصه وأبعاده وأشرنا في هذا الفصل إلى العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي وأهميته.

الجانب الميداني قسم الى فصلين، على النحو التالي:

- **الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية بالإضافة الى مجتمع وعينة الدراسة الاساسية وصولا الى أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليلها.

- **الفصل الخامس:** وقد احتوى على عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها إضافة إلى تفسيرها ومناقشتها على ضوء ما توفر لدينا من معلومات في الجانب النظري والدراسات السابقة.

لنختم الدراسة بخاتمة، كما أرفقت في الأخير بقائمة المراجع المستخدمة إضافة، إلى الملاحق التي أثرينا بها هذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

لعلم النفس الإيجابي دور فعال في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية المتعلمين وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والابداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وأملا في المستقبل. وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيرا إيجابيا في عملية التحصيل والتفوق مما يفتح أمام المتعلمين مجالا لاستخدام مجموعة من المهارات منها التركيز والابداع والتحمل والمرونة واليقظة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في أدائهم الأكاديمي (الأسود، 2018، 03).

ومن بين أهم المهارات الحديثة التي اهتم بها علم النفس الإيجابي اليقظة العقلية والتي تعتبر من المفاهيم المميزة التي من شأنها أن تجعل الفرد سعيدا إيجابيا مستمتعا بالحياة.

واعتبرت **لانجر(2018)langer** أن اليقظة العقلية مؤشر أساسي للتوقعات والتفكير المستمر باعتماد الفرد على خبراته، وتحديد الأشياء الدقيقة في الموقف والنقاط الجديدة فيه والتي من شأنها تعمل على تحسين الاستبصار، فالفرد عندما يكون في حالة يقظة عقلية فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجودا بجسمه وعقله في آن واحد في نفس اللحظة الحاضرة(محمد20،2020).

فاليقظة العقلية تلعب دورا هاما في التعامل مع الضغوط النفسية فعندما يكون الفرد يقظا عقليا ومركزا يكون لديه القدرة على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات الصحيحة حتى في ظل الضغوطات والتحديات فتمكنه من إدارة الصعوبات بفعالية وهذا ما دلت عليه دراسة **دغنوش (2020)** الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كون اليقظة العقلية تعمل على خفض التوتر والقلق وتعمل على زيادة الانتباه وتحسين الذاكرة والقدرة على تجاوز المحن الأكاديمية (دغنوش، 209،2020).

وأدى الاهتمام المتزايد باليقظة العقلية خلال السنوات الأخيرة باعتبارها عاملا أساسيا لتعلم الطلبة فقد أكد كول**(Col 2017)** على أنها أحد أهم الملامح المهمة التي تمكن التلميذ من

التقيد نحو الأهداف كونها تمثل عاملا مهما لتجنب الأحداث الضاغطة وسوء التوافق النفسي والاجتماعي في الحياة التعلمية(بوقصارة،2022،147).

وتشير الكثير من الدراسات الى وجود ارتباط مباشر بين اليقظة العقلية والعملية التعلمية كدراسة **الشلوي(2018)** التي هدفت الى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية تكونت العينة من(154) طالب وطالبة، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية فقدرة الفرد على التفكير بوعي وتحليل المواقف والمعلومات واتخاذ القرارات الصحيحة تجعل منه فردا قادرا على إدارة نفسه وتنظيم وقته ومهاراته للوصول الى أهدافه.

بالمقابل، يعد الصمود الأكاديمي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي الذي يتجه الى بناء نقاط القوة لدى الفرد وينميها، من خلال التركيز على العوامل الوقائية والحماية من إدارة الأزمات. كما أنه جزء من الصمود النفسي وعامل مساعد للمتعلم على تخطي المحن ومواجهة الضغوط والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد داخل الموقف التعليمي وقدرته على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه لتلك الصعوبات(العتيبي501,2021).

فقد أشار **ذو الفقار وآخرون(2020)** إلى أن الطالب ذو الصمود الأكاديمي المرتفع يتكيف مع الشعور السلبي والتغيير حالة الضغط الى أمر إيجابي ومن ثم تحقيق إنجازات مرتفعة تساعدهم على حل المشكلات الحياتية(ضيف،440,2022).

لذا اهتم الباحثين بدراسته والبحث عن علاقته بالمتغيرات التي قد تأثر فيه وتسهم بالتنبؤ به وقد ارتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات كدراسة **ميري(2023)** حول العلاقة بين تقدير الذات والصمود الأكاديمي لدى عينة من المراهقين من مدارس الثانوية حيث تكونت العينة من (171)طالب وطالبة وتوصلت الى وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين تقدير الذات والصمود الأكاديمي ودراسة **العتيبي (2021)** حول العلاقة بين الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى

طالبات الدراسات العليا تكونت العينة من(300) طالبة وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية فالطالب الواثق بنفسه ويقدر قدراته غالبا ما يكون أفضل من حيث الأداء الأكاديمي لأنه يكون اكثر عزم وتحفيز لتحقيق النجاح من خلال التعامل الإيجابي مع الضغوط وهذا ما أكدته دراسة **(2004Borman et)overman** الى وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين الصمود الأكاديمي والأداء الأكاديمي كون الصمود الأكاديمي يجعل التلميذ قادر على التصدي ومواجهة الاحداث وتحويلها الى فرص لتحقيق النمو الأكاديمي عن طريق استخدام المهارات الذاتية والتقييم المعرفي المتفاعل لهذه الاحداث وتفسيرها بموضوعية وواقعية (ميري،2023، 248).

يواجه طلاب المرحلة الثانوية خاصة الطلبة الجدد سنة أولى ثانوي العديد من المشكلات التربوية نتيجة ضغوط نفسية واجتماعية وسلوكية ...الخ بشكل عام والضغوط والصعوبات الأكاديمية بشكل خاص وكثير من التحديات نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة فتغيير البيئة المدرسية قد تشعر الفرد بصعوبة التكيف مما يأثر على تطوره المعرفي وهذا ما أكدته نظرية بياجيه الذي حلل عملية التطور المعرفي من خلال الجهود التي يبذلها الفرد من أجل التكيف مع بيئته الطبيعية والاجتماعية(بن رابح،2023، 11)، ومن أبرز المشكلات التربوية التي يشعر فيها التلميذ بالضغط والتوتر نلاحظ زيادة حجم المناهج والمقررات مما تأدي إلى صعوبة في الفهم والاستيعاب فيؤثر على أدائه الأكاديمي وهذا ما دلت عليه دراسة **محمدي (2019)** في دراسة استكشافية حول أبرز المشكلات التربوية في المؤسسات التربوية من وجهة نظر الأساتذة والأولياء والتلاميذ وعلى عينة من ولاية ورقلة منها مشكلة الفهم والاستيعاب لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث عبر عنها الأساتذة الثانوي والذي قدرت نسبتهم ب (92.86%) من مجموع عينة الدراسة أن معظم التلاميذ لديهم صعوبة في الفهم والاستيعاب مما يؤدي إلى عدم الرضا عن مستوى تلاميذهم أما من حيث مشكلة المناهج الخاصة بالمواد الأساسية فقد يرى التلاميذ والتي قدرت نسبتهم ب (95%) من عينة الدراسة

أنه عبارة عن حشو المعلومات وتراكم الدروس وغموض بعض المواد مثل الرياضيات والفيزياء....الخ (محمدي 2019، 2059)، فالمشاكل التي يتعرض لها التلميذ والتي تؤثر على تحصيله الدراسي، وبالتالي يجد صعوبة في اتخاذ قرار التخصص، وهذا ما يجعله عرضة للكثير من القلق خاصة إذا لم يتمكن من الالتحاق بالشعبة التي تحتل المرتبة الأولى ضمن تفضيلاته الدراسية هذا ما توصلت إليه دراسة وردة **بلحسيني (2002)** التي أجرتها على (140) تلميذ وتلميذة من تلاميذ التعليم الثانوي الى وجود فروق في مستوى الإحباط بين التلاميذ الموجهين برضاهم والموجهين بغير رضاهم لصالح الفئة الثانية ويعود السبب في ذلك إلى اعتماد عملية التوجيه في الجزائر على نتائج التلاميذ المدرسية كمعيار أساسي في توجيههم (لشهب،2018، 23).

ومما سبق، تتجلى أهمية اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي بالنسبة للمتعلم عامة ولتلميذ المرحلة الثانوية خاصة، فمن جهة تعد اليقظة العقلية محركا أساسيا لذهن الطالب وانخفاض مستوى اليقظة العقلية لديه قد تؤثر على سير حياته الدراسية ونشاطاته المختلفة في شتى مجالات حياته الاكاديمية امام الصعوبات والتحديات التي قد تعوق تحصيله الدراسي، ومن جهة ثانية يعد الصمود الاكاديمي للتلميذ عاملا حاسما في التغلب على التحديات الدراسية، مما يعزز فرص تحقيق النجاح والتفوق في بيئة تعليمية متغيره، والملاحظ انه بالرغم من وجود العديد من الدراسات التي تعكس الاهتمام بعلاقة اليقظة العقلية بمختلف المتغيرات الأكاديمية الأجنبية منها والعربية، وكذا علاقة الصمود الاكاديمي بمختلف المتغيرات الاكاديمية، إلا أن هناك ندرة على المستوى المحلي على حد علم الطالبتان في دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين، مما استدعى البحث في اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي من خلال العرض السابق، انبثقت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/ جذع مشترك آداب)؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/ جذع مشترك آداب؟

2- فرضيات الدراسة:

تهدف الدراسة الى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، عينة الدراسة والذين يدرسون بثانويتي بلدية كوينين ولاية الوادي لسنة الدراسية 2024/2023

وبناء على مشكلة الدراسة والاطار النظري لها تمت صياغة فرضيات تعتبر حلولا مؤقتة ستسعى الدراسة الى اختبارها، ونورد هذه الفرضيات كالتالي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجينا/جذع مشترك آداب).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)

3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى:

- الكشف عن وجود وطبيعة العلاقة بين درجات اليقظة العقلية وصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سمة أولى ثانوي عينة الدراسة.
- معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي عينة الدراسة.
- معرفة مستوى الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي عينة الدراسة.
- الكشف عن إمكانية وجود فروق في اليقظة العقلية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي.
- الكشف عن إمكانية وجود فروق في الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- تناولها لمتغيرين مهمين والمتمثلان في اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي باعتبار أن لهما تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي للمتعلم وتحقيقه لذاته.
- خصائص العينة المستهدفة، والمتمثلة في المراهقين المتمدرسين والمقبلين على اتخاذ قرار اختيار التخصص الدراسي لشعب السنة الثانية ثانوي، هذا الاختيار الذي يحدد وبشكل كبير ملمح مستقبلهم الدراسي والمهني.
- قد تلفت نتائج هذه الدراسة القائمين على الشأن التربوي الانتباه إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية لشخصية التلميذ بدل التركيز على جوانب النقص لديه.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

للتمكن من معرفة المعنى الدقيق والصحيح لتغيرات الدراسة الحالية لا بد من وضع تعاريف إجرائية لأهم المصطلحات الواردة فيها:

- **اليقظة العقلية:** تم تبني تعريف بير وآخرون **(Bear et al.2006)**–كونه يتفق مع المفهوم المعتمد في هذه الدراسة– والذي عرفها: "أنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة، أكثر من الانشغال من الخبرات الماضية، أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل هي في الواقع وبدون اصدار احكام تقييمية"(دغنوش،50،2022)، ويستدل عليه بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية.
- **الصمود الأكاديمي:** تم تبني تعريف **(Martin2013)** أنه قدرة الفرد على مواجهة التحديات وذلك من خلال إظهار التكيف المناسب الذي يمكنه من متابعة حياته الأكاديمية والتغلب على الضغوط والصعوبات الحادة أو المزمنة التي تعتبر تهديدا رئيسي لتطور التعليمي للطالب"(اللحياني،2022، 271) ويستدل عليه بالدرجة الإجمالية التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

6- حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في:

- **الحدود البشرية:** وتمثلت في تلاميذ السنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)، بلغ تعدادهم (208) تلميذا وتلميذة.
- **الحدود الجغرافية:** تم إجراء الدراسة الحالية في ثانويتي حفيان محمد العيد وصنديد محمد منيب ببلدية كوينين ولاية الوادي.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2024/2023.
- كما وتتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكومترية، والمنهج المعتمد.

7- الدراسات السابقة:

لأجل هذا تم البحث عن الدراسات ذات الصلة بالموضوع وقد وفقنا إلى جمع عدد منها ما تعلق بالمتغير الأول للدراسة الحالية، وهو اليقظة العقلية، ومنها أيضا ما تعلق بالمتغير الثاني لدراستنا وهو الصمود الأكاديمي بغرض الانطلاق منها كقاعدة لبحثنا الحالي:

7_1 الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية:

1- دراسة مسعد(2017):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأسلوبي التعلم (المعالجة السطحية- المعالجة العميقة)، وبالتعرف على الفروق بين المتوسطات درجات الطلاب أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها، وأسلوبي التعلم تبعا للتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، أخسرت العينة بطريقة عشوائية أما أدوات الدراسة فاستخدمت، مقياس اليقظة العقلية لـ **Bear et al (2006)** ترجمه الباحث، واستبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين **(R-SpQ-26)** من اعداد **Briggs et al (2001)** وتعريب الباحث إضافة لدرجات الطلاب في مختلف المسافات الدراسية خلال الامتحانات، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها توجد علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائية بين متوسطات درجات طلبة لتخصص العلمي ومتوسطات درجات أقرانهم طلبة التخصص الأدبي في أبعاد كل من: الملاحظة، الوعي بالفعل، الدرجة الكلية لليقظة العقلية وذلك لصالح طلبة التخصص العلمي، بينما لا يوجد فروق دالة احصائيا بينهما في بعدى: الوصف والقبول دون حكم ثمن أبعاد اليقظة العقلية(مسعد، 2017، 448-449).

2-دراسة جمال(2018):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة المراهقين من الجنسين والفروق بين الذكور والاناث في المتغيرين وتكونت عينة الدراسة من 250 مراهقا ومراهقة، وجرى اختيارهم بطريقة عشوائية، إذ اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي الفارق،

أما أدوات الدراسة فاستخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية تعريب عبد الرقيب البحري وآخرون (2014)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي 2013)، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، مع عدم وجود الفروق بين الذكور والاناث من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة (جمال، 2018، 883).

3-دراسة حسيني (2019):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية وإمكانية التنبؤ بالاندماج الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة، وكذلك الكشف عن تأثير النوع (ذكور- إناث) في اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي، حيث تكونت عينة البحث من 296 طالب وطالبة حيث جرى اختيارهم بطريقة عشوائية، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وذلك باستخدام كل من الأسلوب الارتباطي والأسلوب الفارق باستخدام معامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد واختبار (T) للمجموعات المستقلة، حيث اشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية ترجمة حسن (2017) وعليه توصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا موجبة بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية، كما اشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاندماج الأكاديمي من بعض أبعاد اليقظة العقلية. الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير دال احصائيا للنوع (ذكور- إناث) في بعدي (الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الإناث وعدم وجود تأثير دال احصائيا للنوع في أبعاد الوصف، التصرف بوعي عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية(النجار،2019، 92).

4- دراسة زكي وحلمي(2019):

الدراسات السابقة تابعة لليقظة العقلية تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الجامعية والكشف عن فعالية البرنامج المقترح في تحسين أبعاد الصمود، تكونت الدراسة من (54) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة اعتمدت الباحثة عن المنهج التجريبي، أما أدوات الدراسة إعتمدت على مقياس اليقظة العقلية لـ (**Bear et al (2006** تجريب كمال اسماعيل (2017) ومقياس الصمود الأكاديمي اعداد **cassidy (2016)** ترجمة الباحثين، والبرنامج التدريبي المقترح، تم استخدام اختبار ""ت"" واختبار مربع إيتا للتحقق من صحة الفروض، توصلت نتائج الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الصمود الأكاديمي (زكي وحلمي،1،2019)

5-دراسة الحربي (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية أم القرى في ضل جائحة كوفيد19، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي، حيث تكونت العينة من217 طالبة، طبقت على عينة عشوائية طبقية معتمد في ذلك على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونا من (38) موزعة على خمسة أبعاد من اعداد الباحث، حيث أشارت نتائج الباحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدا طالبات، وكما أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح تخصص الادارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع (الحربي،2021، 01).

6-دراسة محروس (2021):

بعنوان نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، اذ هدفت الدراسة إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على قلق المستقبل كمتغير تابع من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر اذ تكونت عينة البحث من 472 طالبا وطالبة، طبقت على عينة عشوائية معتمد في ذلك على المنهج الوصفي التحليل، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس قلق المستقبل كلهم من اعداد الباحث وعليه توصلت نتائج البحث إلى وجود تأثيرات مباشرة دالة احصائيا لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي عدا بعدي التصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ووجود تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والاناث (محروس، 2021، 466-491).

7-دراسة الصغير (2022):

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية، هذا بالإضافة إلى التعرف على الظروف في اليقظة العقلية تبعا لمتغير (النوع)، وتكونت العينة من 156 طالب وطالبة من طلاب الثانوية وجرى اختيارهم بطريقة عشوائية واعتمد البحث على المنهج الوصفي ولجمع البيانات تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية، كما أسفرت النتائج أيضا عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين أبعاد اليقظة العقلية في ضوء متغير الجنس، ما عدا الوصف في اتجاه الاناث (الصغير، 2022، 163-173).

8-دراسة سيد (2023):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح والضغوط الأكاديمية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن الفروق في متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لأدوات الدراسة المستخدمة (مقياس اليقظة العقلية) وفقا للنوع (ذكور-إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي-أدبي)، وقد تكونت العينة من (221) طالب وطالبة وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية، متبعة في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، أما أدوات الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ومقياس الطموح والضغوط الأكاديمية وجميعهم من اعداد الباحث.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح، وقد كشفت أيضا على أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية للمقاييس الثلاثة وذلك تبعا للنوع والتخصص الأكاديمي (سيد، 2023، 431-444).

9-دراسة ماسيدا (Masuda et al 2009) :

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، بلغت عينة الدراسة 267 طالب من تخصص علم النفس بالجامعة، حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية معتمدة في ذلك على المنهج الوصفي، اذا استخدمت الدراسة التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد **brown et ryan 2023**، أظهرت الدراسة أن اليقظة العقلية تعتبر منبئ قوي لبعض متغيرات الصحة النفسية لأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية والمرض النفسي العام (دغنوش، 2023، 22-23).

7-2 الدراسات التي تناولت متغير الصمود الأكاديمي

1- دراسة محمود (2018)

هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين الصمود الأكاديمي وكل من الامتنان والتحيز المعرفي لدى طلبة المرحلة ثانوية، ومدى اسهام كل من الامتنان وابعاد التحيز المعرفي والتنبؤ بالصمود الأكاديمي ومعرفة أي من هذين المتغيرين يتنبأ بدرجة أكبر بالصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة وتكونت العينة 115 طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وجرى اختيارهم بطريقة عشوائية وقد استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي التنبؤي للتعرف على نمط العلاقة بين متغيرات الدراسة والتنبؤ بها، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الامتنان ومقياس التحيز المعرفي من إعداد الباحثة، أما مقياس الصمود الأكاديمي توجهت الباحثة لمقياس(2016) Cassidy، توصلت الدراسة إلى أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين متغير الصمود والتحيز المعرفي وابعاده اتسمت بكونها معاملات، ارتباط سالبة، بينما كان معامل ارتباط بين الصمود الأكاديمي والامتنان موجبا، كما توصلت الدراسة الى أن الامتنان أقوى منبئ بالصمود الأكاديمي (محمود، 2018، 649).

2- دراسة شعبان (2019)

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق بمصر والتي هدفت الى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كلا من الصمود الأكاديمي مستوي (أولى – رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات الدراسة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، تكونت عينة البحث من 326 طالب وطالبة من جامعة بالمستويين (أولى – الرابعة) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الارتباطي اما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية لـ Bear et al 2006 مترجم من طرف الباحثة ومقياس الصمود الأكاديمي بإعداد cassidy 2016 مترجم من طرف الباحثة ومقياس ضغوط

الحياة المدركة إعداد الباحثة، توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما وجدت فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، كما أن هناك فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور والاناث ووجدت علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي، كما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي (شعبان، 2019، 2464).

3- دراسة سرور (2020):

بعنوان الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة تبوك، هدفت الدراسة الى التعرف على الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي منم خلال الطفو الدراسي لدى عينة الدراسة، تكونت العينة من 183 طالب وطالبة من مرحلة الثانوية اختبرت بطريقة عشوائية، كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، اما أدواتها فاستخدمت مقياس الطفو الدراسي ومقياس الصمود الأكاديمي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة الى ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الدراسي والصمود الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بمستوى الصمود الأكاديمي من خلال معرفة مستوى الطفو الدراسي لدى عينة الدراسة (معزي، 2020، 393).

4-دراسة الغرباوي(2020):

بعنوان الرفاهية النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين طالبات الغرفة الثانية والثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة في الصمود الأكاديمي، تكونت العينة من 200 طالبة من طالبات الغرفة الثانية والثالثة وجرى اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، أما ادوات الدراسة فتمثلت في مقياسين من إعداد الباحثة وهما مقياس الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي، كما أن هناك

فروق دالة إحصائيا بين طالبات الغرفة الثانية والثالثة في الصمود الأكاديمي لصالح طلاب الغرفة الثالثة (الغرباوي، 2020، 369).

5-دراسة العتيبي(2021):

بعنوان الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الصمود الأكاديمي، والكفاءة الذاتية لديهم طبقا للفئة العمرية وكذلك إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية للطالبات تكونت عينة الدراسة من 300 طالبة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود والإمام، قسمت عينة الدراسة طبقا للفئة العمرية إلى ثلاث مجموعات، وابتعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية من أعداد الباحثة، حيث توصلت الدراسة الى مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي ووجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الصمود بين مجموعات الطالبات لصالح الفئة العمرية الأكبر، كما توصلت الدراسة الى امكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية للطالبات(العتيبي، 2021، 882).

6- دراسة جرجيس(2021):

بعنوان معتقدات الذاكرة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة الموصل. تهدف الدراسة إلى الكشف عن الظروف في معتقدات الذاكرة والصمود الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس والصف الدراسي، وعن العلاقة بين معتقدات الذاكرة والصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة الموصل، تكونت عينة الدراسة من(683) طالب وطالبة جرى اختبارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت الباحثة عن المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. أما ادوات الدراسة تمثلت في أداتين احدهما من اعداد الباحثة وهي مقياس معتقدات الذاكرة، ومقياس الصمود الأكاديمي لـCassidy(2016) ترجمته الباحثة للعربية، وأظهرت النتائج ان معتقدات الطلبة إيجابية عن ذاكرتهم، وأما الفروق ذات الدلالة الإحصائية

كانت غير دالة تبعا لمتغير الجنس ودالة تبعا لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة المستوى الثاني في معتقدات الذاكرة ولديهم صمودا أكاديميا، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث وغير دالة إحصائيا تبعا لمتغير المستوى الدراسي في الصمود الأكاديمي، كما أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين معتقدات الذاكرة والصمود الأكاديمي (جرجيس 2021، 48).

7- دراسة الخليوي والمحمدي(2022):

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصمود والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الملك سعود، والظروف بينهم في الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في ضوء متغير التخصص، تكونت العينة من 136 طالبة من طالبات مرحلة البكالوريا للتخصصات الإنسانية(الآداب، التربية) والعلمي(العلوم، الحاسب والمعلومات) لجميع المستويات تم اختيارهم بطريقة عشوائية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، أما الأدوات فتمثلت في مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد(**Casidy2016**) مترجم للعربية من قبل الباحثتان، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد هديان2021، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في كل من (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة) بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث للصمود الأكاديمي وهو التأثيرات والاستجابة الانفصالية والتفكير الإيجابي، كما ان المتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي بمتوسط حسابي (3.66) وبدرجة استجابة عالية، اما المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي جاء بمتوسط حسابي 4.17 وبدرجة استجابة عالية، كما توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس الصمود الأكاديمي بجميع أبعاده وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول مقياس التفكير الإيجابي تعزى لمتغير التخصص

(الخليوي والمحمدي، 2022، 113).

8- دراسة ضيف(2022):

بعنوان الدور الوسيط للدافعية الأكاديمية الذاتية في العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الوسيط للدافعية الأكاديمية الذاتية في العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي، بحيث تكونت عينة الدراسة من 175 طالبا من طلاب المرحلة الثانوية اختيرت بطريقة عشوائية، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الدافعية الذاتية ومقياس الرفاهية النفسية ومقياس الصمود الأكاديمي وبعد التأكد من خصائصها السيكو مترية تم تطبيقها على عينة البحث، واستخدام البحث كلا من معاملات الارتباط واختبار النسبة التائية: قيم(ت)، واختبار تحليل الانحدار لمعالجة البيانات إحصائيا أظهرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدافعية الأكاديمية الذاتية النفسية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الدافعية الأكاديمية الذاتية والصمود الأكاديمي، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي وأن الدافعية الأكاديمية الذاتية تتوسط العلاقة بين الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية (ضيف، 2022، 23).

7-3 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي تحدثت عن العلاقة بين اليقظة العقلية بمتغيرات عدة كأسلوب التعلم أو الرضا عن الحياة أوالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي أو التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل أو مستوى الطموح والضغوط الأكاديمية والاكتئاب والسعادة النفسية والقلق، أو تلك الدراسات التي تناولت متغير الصمود وارتباطه بعدة متغيرات كالامتنان والتحيز المعرفي والضغوط الأكاديمية أو الطفو الدراسي أو الرفاهية النفسية او معتقدات الذاكرة او التفكير الإيجابي....وغيرها.

كما يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أن اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي من أهم المهارات التي يهتم بها في مختلف أصناف المعرفة العلمية فإن معظم الدراسات كانت عينتها متمثلة في طلبة الجامعة إلا دراسة جمال(2018)، ودراسة الصغير (2022)، فيما يخص اليقظة العقلية، أما دراسة محمود(2018) ودراسة ضيف(2022)، فيما يخص صمود الأكاديمي تمثلت عينة دراستهم من طلاب الطور الثانوي وكانت جميع الدراسات السابقة اختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية وكان عددها يتراوح بين(100–600) ما عدا دراسة زكي وحلمي (2019)، تكونت عينة دراستهما من 54طالبا وطالبة من كلية التربية تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة.

أما من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فنجد معظمها اعتمدوا على مقياس اليقظة العقلية (**Bear et al.2006**)،ومقياس الصمود الأكاديمي ل**(cassidy2016)** باستثناء كل من دراسة الصغير(2022) ودراسة محروس(2021)ودراسة سيد(2023) ودراسة العتيبي (2021)كانت المقاييس المعتمدة من اعدادهم.

أما في ما يخص المنهج المعتمد فقد لوحظ أن أغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي بأنواعه (ارتباطي– مقارن– تنبؤي)، ماعدا دراسة محروس(2021) ودراسة (2022) فاعتمدت على المنهج التحليلي كونه الأنجح لتفسير العلاقات السببية بين المتغيرات، ودراسة زكي وحلمي(2019)التي اعتمدت على المنهج التجريبي لقياس مدى فاعلية البرامج التدريبية المقدمة، وأجريت تلك الدراسات على مراحل الدراسة كالطور الثانوي والجامعي، وقد أظهرت بعض النتائج كدراسة الصغير(2022)على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والاستقلالية والذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن جهة أخرى أظهرت نتائج دراسة شاهين(2023)على وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح أي كلما كان مستوى اليقظة عال عند الطالب كفيل بالتخلص من حالة التوتر لديه وهذا ما يعزز

من مستوى الثقة لديه بنفسه وقدرته على التحمل والصمود أمام التحديات والضغوطات الأكاديمية وهذا يرجع إلى زيادة مستوى الطموح والفاعلية لديه.

أما دراسة العتيبي(2021)توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الدافعية الأكاديمية والصمود الأكاديمي على أن الدافعية الأكاديمية تساعد الطلاب على مواجهة التحديات والتغلب عليها وبالتالي يتحسن لديهم الأداء الأكاديمي.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، كونها اختارت عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مما يسمح بفهم أفضل لتأثيرات المرحلة الانتقالية والتوجيهية على صمودهم الاكاديمي وتطورهم النفسي والتعليمي في بداية لمرحلة التعليم الثانوي، وكلها عوامل ثبت تأثيرها على متغيري اليقظة العقلية والصمود الاكاديمي.

الفصل الثاني:
اليقظة العقلية

تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية

2. النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية

3. خصائص اليقظة العقلية

4. أبعاد اليقظة العقلية

5. أهمية اليقظة العقلية

ملخص الفصل

تمهيد:

تعتبر اليقظة العقلية أو الوعي العقلي من أهم الجوانب التي تؤثر على حياة الانسان فهيا مهارة تفتح لمن يتعلمها أبواب السعادة، لآنها تساعد على تحسين الادراك وملاحظة نموذج تكون الأفكار والمشاعر وبالتالي التحكم فيها وتجنب التفكير السيئ مما تمكن من حل المشاكل المترتبة، ويتم ذلك عن طريق توجيه الانتباه والتركيز نحو الحاضر والتفكير النقدي والتأمل والانفتاح على ما يمكن أن يكون في المستقبل، ولتوضيح هذا أكثر استندنا على مجموعة من المفاهيم منها: تعريف اليقظة العقلية لمجموعة من الباحثين والدراسات، ومن ثم تطرقنا إلى نظريات اليقظة العقلية، ثم الخصائص فمكوناتها وأبعادها وتليها أهميتها، لنختم في الأخير بخلاصة حول اليقظة العقلية.

1- تعريف اليقظة العقلة:

إن اليقظة العقلية هي حالة من الاستيقاظ والانتباه الشديد للمحيط والتفكير بصورة واعية وواضحة، فهي قدرة عقلية تمكن الفرد من توجيه انتباهها وتركيز على الأفكار والمشاعر والتجارب الحالية، فهي عنصرا أساسيا في تطوير السلوكيات بطريقة سليمة، مع القدرة على اتخاذ القرارات بوعي.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية إلا أنه ما زال يحتاج إلى دراسة فقد اختلفت النظرة لليقظة العقلية، فأحيانا ينظر إليها بأنها عملية أو حاله مؤقتة، أو سمة، أو نوع من الممارسات التأملية أو تدخل علاجي (السيد،2018، 890).

1-1- يعرفها بير وآخرون (Bear et al 2006):

اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الابعاد متضمنة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخيرات الداخلية وعدم التفاعل معها(السيد،2018، 890).

-ركز**بير**في تعريفه لليقظة العقلية على أبعادها فهو يعتبر بأن اليقظة العقلية هي القدرة على الانتباه والتركيز والاستجابة بشكل صحيح وسريع للمحفزات الخارجية، فهو يعتبرها من

المهارات العقلية الأساسية التي تساعد على تحسين أداء الفرد في مختلف النشاطات اليومية والعقلية.

1-2- يعرفها كابات زينن (KABAT_ZINN 2006):

تركز اليقظة العقلية على وعي الفرد بالخبرات ، وملاحظة هذه الخبرات أثناء حدوثها، دون تقييم عما اذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة (حمدان، 2022، 06).

يعتبر الباحثون هنا بأن اليقظة العقلية هي تحقيق حالة من الوعي العقلي والانتباه الذهني المستمر والحاد، كما أنها حالة يكون فيها الفرد مدركا تماما لما يحدث حوله وقادرا على التفكير والتحليل بشكل عميق ومنطقي وعلى أهب الاستعداد للاستجابة بشكل فوري وفعال للمعلومات والمحتويات الذهنية المتنوعة التي تواجهه سواء جيدة أو سيئة وتتم هذه الحالة بطريقة هادئة.

1-3- يعرفها وآخرون كينسلا (KINSELLA ET AL.2020):

على أن اليقظة العقلية تساعد على تدعيم العادات الابداعية للعقل مثل زيادة التعاطف والانفتاح (حمدان، 2022، 06).

إن تعريف كينسلا يماثل التعاريف السابقة فهو أيضا يركز على أن اليقظة العقلية هي الحالة التي يكون فيها الفرد على استعداد لاستقبال ومعالجة المعلومات بشكل سريع وفعال مع إتخاذ القرارات بدقة وصحة وتفهم الآخرين دون حدوث أي انفعال.

1-4- جينينجز (JENNINGS2013):

اليقظة العقلية بأنها الوعي التام بالتجربة الحالية وتقبل الذات بدون إصدار أحكام عليها (السيد،891,2018). أكد الباحث جينينجر على أن اليقظة العقلية ترتكز على الوعي والفطنة التي يكون عليها الفرد أمام المواقف والاحداث وأن يكون الفرد على اتصال كامل بتجربته الحالية، ولديه وعي تام لما يحدث من حوله، بمعنى أن يكون الفرد مستيقظا على واقعه ومشاعره وأفكاره وأن يتقبل الذات دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية بشأنها فهي

عملية تحرر نفسي، تساعد الفرد اليقظ عقليا في أن يعبر عن ما بنفسه بطريقة صحيحة وإيجابية دون تقيد أو انحياز.

1-5- يعرف الحربي(2021):

اليقظة العقلية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة، لحظة بلحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة (الحربي،100,2023).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة أن معظم الباحثين ركزوا على مفهوم اليقظة العقلية بأنه يكون فيها الفرد على علم وواع ومنتبه لتجاربه ومشاعره في اللحظة الحالية، دون التفكير بالماضي أو القلق بشأن المستقبل وأيضا قبول الذات كما هي بدون حكم او تقييدات، بالإضافة إلى فهم العواطف والتعامل معها بطريقة صحيحة وبناءة، وكل هذا يظهر من خلال مكونات وأبعاد اليقظة العقلية وهذا ما قد أشار إليه الباحث بير في تعريفه مع التطرق إلى بعض الأبعاد من طرف الباحثون الأخرون وكلهم يصبون في مغزى واحد.

2- النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

هناك العديد من النظريات التي تتعلق باليقظة العقلية والتي قسمها علماء النفس وفلاسفة مختلفين والتي تلعب دورا هاما في تفسير طبيعة اليقظة العقلية كل حسب توجهه ورأيه ومن أبرز هذه النظريات:

2-1- نظرية لانجر(langer):

تفترض نظرة "لانجر" في اليقظة العقلية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، وانه يمكن للفرد تحسين الذاكرتين بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في المعالجة الشعورية للمعلومات، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة، لاسيما في الاداء المعرفي للفرد وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له، كما ترى "لانجر" ان اليقظة العقلية انها

تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، من السيطرة على السياق، التأكيد على النتيجة ولقد طورت "لانجر" نظرية اليقظة العقلية للتعبير عن الحالة النشطة في مراقبة الحاضر والعمل بجدية للاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الاخرى بتشتيت الانتباه (عبد الحميد،2023،266).

2-2- نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الافراد يصبحون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وأكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسيمة، والذي يعد أمرا أساسي في تطوير المعرفة الذاتية وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، أن تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته والاهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وهنا تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثا (محمود وعيسى، 2018، 44).

2-3- نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشطات وإشباع الاحتياجات النفسية، الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المستيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في اعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الافراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية (محمود وعيسى،2018، 45).

نرى أن النظريات تركز جميعها على فهم وتحليل عمليات العقل والوعي، والوعي الذاتي، فنظرية لانجر تعتبر أن الفرد لديه نوع من الوعي الداخلي الذي يتحكم في تصرفاته

وقراراته دون أن يكون مدركا لهذه العمليات، أما نظرية الوعي الذاتي التأملي فتعني القدرة على توجيه انتباهنا نحو تجاربنا الداخلية فيما أكدت نظرية تقرير المصير إلى فهم وتحليل كيفية تأثير معتقداتنا وتوجيهاتنا النفسية على حياتنا وسلوكنا، وهي أيضا قدرة الشخص على تحقيق أهدافه وتحقيق التغير في حياته وقدرته على أن يؤثر بشكل كبير على رؤيته للعالم وقدرته على تحقيق نجاحه، وعليه نقول أن جميع النظريات تهدف إلى فهم وتحليل عملية التفكير والوعي والتواصل الداخلي للإنسان على الرغم من اختلاف المنهج والأساليب إلا أنها تشترك في السعي نحو تطوير وتحسين قدرات العقل البشري وزيادة الوعي والتفاعل الذاتي.

3- خصائص اليقظة العقلية:

تبقى اليقظة دائما هي الحالة التي يكون فيها الفرد واعيا ومنتبها لأفكاره والمشاعر والتجارب، وعليه فإن اليقظة العقلية تتميز ببعض الخصائص الهامة نذكر منها:

يرى (**creswell،ryan،Brown2007**) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل في:

- **وضوح الوعي:** والذي يعد الخاصية الأساسية والأهم لليقظة العقلية حيث تتضمن هذه الأخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا بشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

- **المرونة في الانتباه:** ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعا لتغير المواقف والاحداث وعدم التصلب والتقيد بالاستجابات المألوفة، أي تنويع وتعدد الاستجابات وعدم التقيد بنوع واحد أو فئة واحدة.

- **الوعي بالحظة الآنية:** فغالبا ما يملي العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي واحداثه وخيراته او تلك المتعلقة بالمستقبل وتخطيط له متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر في حين تمثل اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي لها.

– **الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي:** ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة العقلية 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 (دغنوش،2022، 84).

– **الاستمرار في الوعي والانتباه:** حيث تعد قدرة الافراد على الانتباه والوعي متفاوتة فضلا على الاستمرار فيهما فهي نادرة وعابرة عند البعض متكررة ومستمرة عند البعض الآخر وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.

– **وقفة تجريبية نحو الحقيقة:** فاليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية اذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول الى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر (دغنوش2022، 85).

بالإضافة الى وجود عدد من خصائص الافراد المتيقظين عقليا في :

– **اللاحكمNOGUDGING:**وتعني الملاحظة المستمدة على اللحظة الحاضرة دون تقييم.

– **الصبرPATIENCE:** أي يسمح للمثيرات بالظهور في وقتها دون استعجال.

– **الثقة TRUST:**وتشير الى ثقة الفرد بنفسه وانفعالاته.

– **القبول ACCEPTANCE:** وتعني فهم الحاضر وتقبله ويكون الفرد اكثر فاعلية في الاستجابة (حسن، 2022، 396).

– **التعاطف:** أي يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين هي اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

– **التفتح:** إذ يرى الفرد الأشياء من حوله كما ولو رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضر(حسن وعبد العظيم وتوني، 2023، 92).

وترى لانجر (**langer ،1997**) أن خصائص المتيقظين عقليا هم أشخاص واعون بشكل كامل تقريبا، في ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شرود ذهبي، ويوجهون انتباههم للمثيرات بطريقة غير العادية، كما يتسمون بأنهم متمسكون بالواقعة وحساسون لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجيدة التي تمكنهم من التواصل إلى تفسيرات جديدة ويعادون التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة(دغنوش، 2012، 85).

وفي سياق متصل نستطيع القول أن خصائص اليقظة العقلية تكمن فيا الحالة التي يجب أن يكون فيها الدماغ والعقل مستيقظين ونشطين بشكل كامل على المهام والانشطة التي تحتاج إلى تفكير وتحليل، فاليقظة العقلية هي مهمة تسعى لتحقيق النجاح والفعالية في الحياة اليومية، وعليه فإن اليقظة العقلية تتضمن الخصائص التالية:

القدرة على التركيز والانتباه والقدرة على التفكير السريع واتخاذ القرارات وتنظيم الوقت وإدارة المهام وحل المشكلات بفاعلية والرضاء عن الذات وعدم تقييم وإصدار احكام على الآخرين والتفاؤل والاستقرار.....الخ.

4- أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت أبعاد اليقظة العقلية بين الباحثين باعتبارها تشمل عدة أبعاد تتعلق بقدرات العقل والتفكير ومن أبرزها نجد كل من:

(**Bishop،tou، shapiño، carison، cardering) anderson، tory**) إلى بعدين لليقظة العقلية هما:

4-1- التنظيم الذاتي للانتباه: يهدف الابقاء على الخيرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية في اللحظة الحالية.

4-2- تبني توجه خاص نحو خبرة الفرد في اللحظة الراهنة: ويتحدد ذلك في حب الاستطلاع والتقبل والانفتاح وعدم إصدار أحكام والتعاطف والاتجاه نحو السعادة والفهم الاستبصار وعدم التفاعل مع الخبرات وعدم التمركز (محمد ، 2019 ، 13).

و قد قدم (**Baer et al ،2006**) نموذجا لليقظة العقلية مكونا من خمسة أبعاد هي:

– **الملاحظة observing:** تعني الملاحظة والانتباه للخيرات الداخلية والخارجية مثل: الاحاسيس والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات واللوائح(البربري،499،2023).

– **الوصف Describing:** يعني وصف الخيرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات .

– **التصرف بوعي Acting with awarness:** يعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.

_عدم الحكم على الخبرات الداخلية Not judging internal experiences: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

_عدم التفاعل مع الخيرات الداخلية (non–reactiving te innerExperiences) يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون ان تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، حيث تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة(البربري، 2023، 499–500).

وعليه يمكن القول أن مكونات وأبعاد اليقظة العقلية تمثل التركيز والانتباه والذاكرة ومن خلال كل هذا يمكن للفرد من القدرة على فهم وتحليل الافكار والمفاهيم بوضوح ودقة.

5– أهمية اليقظة العقلية:

تكمن أهمية اليقظة العقلية من خلال تحقيق مجموعة من الفوائد فهي تمكن الانسان من فهم نفسه والعالم ومن حوله بشكل أفضل كما تساعده على اتخاذ القرارات الصائبة والمنطقية فمن خلالها أن يكون الفرد أكثر فهما وتحليلا في كل جوانب حياته الشخصية او المهنية، وعليه فإن اليقظة العقلية لدى الفرد تظهر في العديد من النقاط ولعل أهمها ما يلي:

– تعريز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابة الكيفية لمواجهة الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته.

– تحسين الشعور بالتماسك لأن من خلال الوعي اللحظة بلحظة ربما يسهل لدى الفرد الانفتاح على الخيرات والاحساس بها.

– تعزيز الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعاني التي تؤكد على هذا المعنى (محمد، 2019،15).

– تكمن اليقظة العقلية أهميتها في كيفية التعامل مع مشكلات جسدية والعقلية محددة مثل: إدمان المخدرات وطنين لاذن والوسواس القهري، وهناك دراسات أخرى تركز على مجموعة خاصة من العينات مثل الأمهات والآباء أو الطلبة أو السجناء، بينما هناك دراسات ما زالت تركز على اليقظة العقلية باعتبارها مرتبطة بعودة الحياة بشكل عام (العرجان والشيخي، 2021، 33).

– تساعد الفرد على حل المشكلات بارتباع خطوات تفكير منظمة، كما تجعل الفرد منفتحا لقبول وجهات النظر الأخرى، وتساعد الفرد أن يكون منتجا وفعالاً وإيجابيا داخل المجتمع، مع تقبل التغيير والسعي إلى إيجاد الجديد، وتأمل الموضوعات والمواقف قبل إصدار أحكام متعلقة بها.

– كما تمثل اليقظة العقلية دورا مهما في العملية التعليمية من خلال تحسين كفاءة التعلم لدى المتعلم، وزيادة الحماس والمشاركة الفعالة يا بيئة التعلم، ورفع مستوى الرغبة في التعلم لدى المتعلم، وزيادة مستوى التفاعل داخل الصف، وتنمية حب الاستطلاع المعرفي والفضول العلمي، وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو المدرسة والمقررات الدراسية (البهنساوي وحسب الله وعبد الحليم،2021، 46).

– كما تجدر الاشارة الى ان تقديم الاطفال لممارسة اليقظة العقلية في المراحل المبكرة من العمر ربما يعدهم بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحاضر والمستقبل (محمود ورشوان وهشام،2024,174).

وعليه يمكن القول أن لليقظة العقلية أهمية كبيرة كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما يتعرض الفرد للعديد من الأخطاء سواء على مستوى عملية التفكير او على السلوك وتفسيره أو من ناحية مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

ملخص الفصل:

يبقى لليقظة العقلية أهمية كبيرة تكمن في كونها إحدى متطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما يتعرض الفرد للعديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره أو من ناحية مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

الفصل الثالث:

الصمود الأكاديمي

تمهيد

1. **مفهوم الصمود الأكاديمي**
2. **النظريات المفسرة لمفهوم الصمود الأكاديمي**
3. **خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي**
4. **أبعاد الصمود الأكاديمي**
5. **العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي**
6. **الأهمية الصمود الأكاديمي**

ملخص الفصل

تمهيد:

تحيط بالإنسان منذ نشأنه تحديات وصعوبات يتوجب عليه مواجهتها والتغلب عليها أو التعايش معها وهنا تظهر أهمية ودور الصمود في بناء شخصية الفرد، فهو القوة التي ساعد الفرد أن يتجاوز هذه التحديات والعوائق التي تعترض مسار حياته سواء كانت من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو الأكاديمية فعند تجاوزها يحقق اكتشف المطلوب، فيغير الصمود من أهم العوامل في مواجهة الفرد للأزمات والعقبات، بحث يؤكد على ضرورة تغلب الأنسان على التجارب المؤلمة في حياته لهذا يعتبر الصمود الأكاديمي من المفاهيم في علم النفس الإيجابي اذ يساعد المتعلمين في الحفاظ على مستواهم الدراسي بالرغم من وجود تحديات أكاديمية مختلفة في البيئة الأكاديمية وهذا ما زاد بالاهتمام بدراسة بعد دعوة مارتن سليمان الى ضرورة البحث في الإيجابية بدلا من السلبية، وللتوضيح أكثر يوضح في هذا الفصل على مجموعة من العناصر منها تعريف الصمود الأكاديمي من خلال مجموعة من الباحثين والدراسات، ومن ثم تطرقنا إلى أهم النظريات للصمود الأكاديمي ثم الخصائص فالا بعاد وتليها العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي وأهميتها لنختتم في الأخير بخلاصة حول المتغيرين.

1- مفهوم الصمود الأكاديمي:

أكد عبد العزيز (2019): على الفرد وقدرته على التكيف مع الشدائد والمحن بحيث عرف الصمود على أنه القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب وتوظيفها لتحقيق النمو والتكامل، لذلك فإن الصمود هو النمو بصورة طبيعية على الرغم من حالة الخطر أو التعرض للمحنة(عبد العزيز، 2019، 85)، أما عبد الرزاق (2012) فقد عرف الصمود بأنه يمثل العمليات التي تعمل على تغيير التفاعل بين البيئة بما فيها من مخاطر ومحن، واستقبال الفرد واستجاباته السلوكية لها، وذلك لتحقيق التوازن والتكيف والقدرة على إدارتها(الخليوي والمحمدي، 2023، 117)،لهذا فلا يقف الصمود عند هذا الحد فقط فلقد زاد الاهتمام بدراسة الصمود بيئات ومواقف الحياة المختلفة، ولعل من أهمها ما درس في السياق التعليمي، وهو ما يطلق بالصمود الأكاديمي فإن كان الصمود هو القدرة على تخطي الصعاب والمحن التي تعترض حياته فإن الصمود الأكاديمي هو السبب في ارتفاع التحصيل الدراسي لبعض الطلاب دون غيرهم رغم تعرضهم للعقبات والمخاطر.

تعددت المفاهيم حول الصمود الأكاديمي باعتباره من المواضيع المهمة في علم النفس الإيجابي، اذ يساعد الطلبة في الحفاظ على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز رغم وجود تحديات أكاديمية مختلفة في البيئة التعليمية تؤثر على أدائه.

يرى كل من ريد وكريمر (2014):

أن الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي ومفهوما نفسيا متعدد الأبعاد اذ يرتبط بالقدرة على تخطي الصعوبات والتحديات والتهديدات التي تمثل جزءا من الحياة الأكاديمية وهو خاصية يتميز بها الأفراد الذين لديهم القدرة على التوافق مع المواقف الصعبة والظروف الطارئة (نايف، 2020، 367).

كما عرفه (Cassidy(2016: ان الصمود الأكاديمي يهتم بالمقام الأول بالصمود في السياقات التعليمية والأكاديمية فهو القدرة على التغلب على المحن الحادة أو المزمنة والتي تمثل تهديدا رئسيا للتقدم التعليمي للطالب، والقدرة على الاستمرارية في الأداء الأكاديمي الجيد رغم التعرض للمحن الأكاديمية(شعبان،2019، 2478) .

ركز ريد وكريمر مع **cassidy** على قدرة التغلب الفرد عن المواقف الأكاديمية الضاغطة التي تعترض مسارهم التعليمي واهملا العوامل الإيجابية المهمة التي تساعد الطالب على التخطي والتغلب على العقبات والمحن بحيث تعبر من هذه العوامل مهمة في المجال الأكاديمي الذي يشمل السلوكيات المرغوبة بها أكاديميا واجتماعيا وثقافيا والرضا والسعادة في الحياة كما أن هذه السلوكيات تظهر في ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي ومن العوامل الإيجابية العلاقات الاجتماعية المتميزة، الاستقرار، التوافق النفسي والاجتماعي عدم وجود مرض... الخ لهذا الصمود الأكاديمي هو المكون الأساس التعلم الاجتماعي والانفعالي كجانب حاسم في التعليم.

كما يشير **(Ragan et al 2017)** على أن الصمود الأكاديمي بانه التعليم المستمر بالرغم من الظروف المعاكسة قبل اثار العنف الأسري والفقر والمشاكل الأسرية والاجتماعية والعاطفية.. إلخ

وضح**(Rayan et al 2017)** في إشارته للصمود الأكاديمي مركز وعي الظروف المعاكسة للنجاح التعليمي ولم يهتموا بكيفية استخدام أساليب ايجابية لمواجهتها، وهذا ما تطرق إليه حسن (2017) في تعريفه للصمود الأكاديمي على أنه مكون شخصي تتكامل فيه بعض الجوانب المعرفية والدافعية والوجدانية والسلوكية ويعكس تكييف أساليب إجابيه في مواجهة وتذليل العقبات الأكاديمية كالصبر والتفاؤل والتكيف الإيجابي والتي تعمل على تحسين الفرد في المؤشرات الخارجية الضاغطة، فقد يكون الشخص لديه ميل إلى أن يكون متفائل في كل المواقف حتى في ظل الضغوط والتوتر فيكون أكثر تفاءلا في معالجة المواقف وادراك قدراته للتعامل معها.

ومنه نستنتج أن الصمود الأكاديمي هي مهارة هامة يجب أن يكتسبها الطلاب لتحقيق أهدافهم التعليمية وتتمثل في قدرة الطلاب في مرحلة التعليم الثانوي على التعامل مع المشكلات الصعبة والحادة التي تعترض مسارهم الدراسي ويحققون إنجازات في مقرراتهم الدراسية المختلفة على رغم من وجود العوائق إلا أنهم يتعاملون مع المواقف المعقدة والصعبة من خلال تحصلهم على نتائج تعليمية ايجابية وكذلك تمتعهم بالصحة النفسية الايجابية رغم تعرضهم للضغوطات الأكاديمية وقدرتهم على التعافي من الأحداث السلبية وتحقيق النجاح.

2- النظريات المفسرة للصمود الأكاديمي:

نظرية ريتشاردسون وآخرون (1990، Richardson et al)

تعد نظرية ريتشاردسون من أوائل النظريات المفسرة للصمود الذي اقترض ما أسماه (ما وراء نظرية الصمود والمرونة الارتدادية) والتي تطورت على مدار ثلاث مراحل مختلفة من أبحاث الصمود هي:

❖ **المرحلة الأولى:**

ركزت على تحديد خصائص الافراد الذين يواجهون الضغوط بفاعلية وينمون من خلالها إذ أنها تتضمن الوصف الظاهري للأفراد الناجحين رغم عوامل الخطر أو المحنة والتعافي في المأساة واحراز النجاح(الخفاجي والعبودي، 2022، 63).

❖ **المرحلة الثانية:**

ركزت على فحص العمليات التي يكتسب الأفراد من خلالها هذه الخصائص، أو تحديد صفات الصمود نفسه، وفي هذه المرحلة أصبح الصمود محددا كعملية مواجهة للمحنة يمكن أن تنتقل إلى أي عدد من الأفراد، والأمر البارز في هذه المرحلة يكمن في تضمين الصمود في علم النفس الإيجابي والذي تضمن أيضا السعادة النفسية الذاتية، والتفاؤل والتفوق، والإبداع ، ويبدو أن العنصر المهم في الصمود يكمن في الاتزان الحيوي البيولوجي النفسي الروحي والذي يمثل قدرة الفرد على التوافق مع الواقع وإعادة التكامل والعودة إلى الاتزان الحيوي للشفاء(الخفاجي، العبودي، 2022، 63).

❖ **المرحلة الثالثة:** هي التعرف على الصمود الفطري وقدرة الفرد على النمو والتطور وأدت هذه المرحلة من الابحاث إلى تنمية مفهوم الصمود والذي يرتبط بالدافعية والحكمة وتم وصف الصمود بأنه القدرة على التحول والتغيير، وقد افترض أن القوة الدافعية في هذه المرحلة الثالثة تتجه نحو تحقيق الذات ومن هذا المنطلق تم وضع الصياغة المفاهيمية للصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه الى تحقيق الذات، والإيثار، والحكمة، ويتمكن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة "التوازن البيولوجي النفسي الروحي" وهو الذي يسمح لنا بالتوافق (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية، إذ تؤثر الضغوط النفسية وأحداث الحياة الأخرى ومتطلباتها في قدر الفرد على التوافق ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود واعادة التكامل مع الصمود (نقصد به التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن)، والتفاعل بين الضغوط النفسية واليومية والعوامل الوقائية(الخفاجي والعبودي،2022، 63).

ومن خلال المراحل الثلاثة النظرية ريتشاردسون للصمود فإن هذه النظرية تعتقد بأن العقل بملك القدرة على التكيف والصمود في مواجهة التحديات والصعاب وتشير النظرية إلى أن الصمود بمثابة مهارة عقلية يمكن تعليمها وتطويرها من خلال التفكير الإيجابي والثقة بالنفس والعزيمة والإصرار على تحقيق الأهداف، كما أن هناك نظريات فسرت الصمود الأكاديمي من خلال ما يتأثر به الطالب من بيئة وما يتعلم ومن أهم هذه النظريات:

النظرية السلوكية:

حيث أكدت على تحديد أو فهم الاستجابات الانفعالية السلبية للفشل الأكاديمي التي قد تظهر بطرائق مختلفة وكيف تؤثر على صمودهم فيمكن للطلبة أن يقوموا بتنمية الصورة الذاتية السلبية ويتعلموا من الاستجابات السلبية لتحقيق الصمود الايجابي الذاتي.

نظرية التعلم الاجتماعي:

تؤكد على مواجهة الضغوطات والمحن باستخدام النمذجة للآباء أو الأقران والثقافة السائدة وهي الفروض الأساسية لهذه النظرية في تحديد أو معرفة نماذج الدور الإيجابي للطلبة

الصامدين، إن أساس صمود الطالب يتكون لديه في مراحل نموه لتنمية الصمود لديهم في مراحل المراهقة بفرض عليهم نماذج ايجابية من دور الآباء والمعلمين والمثقفين أو الكبار في حياتهم، وتعد هذه النظرية حلقة وصل بين المثير والاستجابة التي تقوم على تقوية أو اضعاف العوامل بالتعزيز والعقاب، حيث لا تتمثل هذه الارتباطات على نحو آلي وإنما تدخل إلى الاعتقادات والأفكار والتوقعات باستخدام آليات الدفاع التي تتفاعل مع العوامل النفسية والعصبية للمواجهة أو الصمود أمام المشكلات والشدائد والمحن، ويمكن للأفراد أن يستجيبوا سلوكيا ومعرفيا وانفعاليا للأحداث البيئية باستخدام القدرات المعرفية لأنهم يتحكمون في سلوكهم وهذا ما تطرقت إليه النُظر.

نظرية النمو:

يتنبأ الفرد على مواجهة الشدائد والمحن بتكيف فطري وبإطار من داخل الفرد وبشكل متوازن وبصورة متناغمة فيمكن أحيانا أن يتحول الفرد الى صورة تعزيزية إيجابية من الصورة المشوهة المستخلصة عن نفسه وعلاقته مع البيئة (فتحي ومنوخ، 2022، 298).

3- خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي:

إن الأفراد القادرون على التكيف شكل جيد مع مسؤوليات الحياة والعقبات والصعوبات التي تواجههم هم أكثر صمودا من غيرهم، حيث يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولديهم بعض السمات الشخصية التي تساعدهم على ذلك (الغرباوي،2020، 393).

ولا يفوتنا أن ننوه على أن هناك العديد من السمات والخصائص التي يتصف بها الأفراد ذو الصمود الأكاديمي المرتفع حيث أشار توران(2021) إلى أن الأشخاص الصامدون أكاديميا يتميزون بالأداء الفعال في ظل مواقف الحياة الضاغطة، وإيجاد معنى إيجابي في الظروف السلبية، ركز توران عن الأداء الايجابي للفرد اتجاه المحن التي يوجهها أما أناغاو نافيشرى (2020) فقد حددوا خصائص الصامدين اكاديميا من زاوية أخرى الا وهي الشعور

بين ذاته والصعاب والتحديثات التي تعترضه وتتمثل في الثقة بالنفس والشعور بالرفاهية والدافعية للإنجاز والقدرة على تحديد الأهداف وكيفية مواجهة هذه الظروف الصعبة.

ويمكن إيجاد الخصائص الصامدين أكاديميا في عدة نقاط وهي:

- المشاركة المرتفعة والمهارات بين الشخصية القوية وتقدير الذات المرتفع والاستقلال الذاتي، وفاعلية الذات المرتفعة.
- يعتبرون المشكلات والمواقف الضاغطة الصعبة بمثابة تحديات يمكن التعامل معها وتغير ها وحلها، وفهمها إيجابيا وتطوير مهاراتهم وجعلها مرنة في حل مشكلاتهم.
- لديهم القدرة على التوافق النفسي والأكاديمي ويستخدمون مهارات دراسية أثناء أداء مهامهم، كما أن الديهم لديه القدرة على مواجهة المخاطر التي يتعرضون لها.
- أهدافهم واضحة ومحددة نحو المستقبل ولديهم اعتقاد أنهم سيحصلون على الدعم الاجتماعي المناسب لتحقيق أهدافهم.
- القدرة على التواصل الاجتماعي شكل جيد مع الآخرين.
- مستوى مرتفع من التفاؤل والطموح والقدرة على التحكم الذاتي والسيطرة الأكاديمية وتكوين صورة جيدة عن الذات(علي،2023، 319).

ولذلك ينبغي القول إن الطلاب الذين يملكون هذه الخصائص هم الذين يحافظون على مستوياتهم العالية من التحفيز والأداء على الرغم من وجود أحدث وظروف مرهقة تعرضهم لخطر سوء أدائهم في المدرسة وانقطاعهم عن الدراسة في نهاية المطاف ولوحظ أن هؤلاء الطلاب الذين يملكون هاته الخصائص هم الذين يتمكنون مواصلة حياتهم بالرغم من وجود العراقيل في الفهم وانهم واثقون من أنفسهم ويدركون قوتهم وقدراتهم الخاصة جيدا.

4- أبعاد الصمود الأكاديمي:

فيما يخص أبعاد الصمود الأكاديمي، لم يتفق الباحثين على الأبعاد المكونة له إلا أنه يمكن توضيح الأبعاد الوارد ذكرها في البحوث والدراسات السابقة على النحو التالي:

حيث افترض(**cassiy 2016**)في دراسته 3 أبعاد للصمود الأكاديمي وهي:

❖ **البعد الأول:** الاصرار Persevenance يتسم الطالب المرتفع البعد بـ:

- يتميز بالعمل الجاد وتقديم المحاولات الجادة.
- يلتزم بالخطط والأهداف الي وضعها لنفسه
- يتقبل التعليقات وسيتقدمها منها
- لديه مثابرة وقدرة عالية على حل المشكلات
- يتعامل مع الشدائد كفرصة لمواجهة التحديات وتحقيق ذاته.

❖ **البعد الثاني:** التأمل والبحث عن العون المتكيف seeking reflectinge and aptive help-

- التذكير والتأمل في جواب القوة والضعف لديه
- تعديل طرق الابتكار بما يتناسب مع الموضوعات المختلفة.
- طلب العون من الغير للدعم والتشجيع
- يراقب جهود وإنجازاته ويدير نظام ذاتي للمكافآت والعقاب

❖ **البعد الثالث:** الوجدان السالب والاستجابة الانفعالية: Negative affect and emotional respense

- لديه نزعة تشاؤمية ومستوى مرتفع من القلق.
- تسيطر عليه مشاعر اليأس والإحباط.
- لا يثق في أدائه وقدراته(cassidy 2016. 8.9)

أما Martin and marsh(2006) حدد خمسة أبعاد للصمود الأكاديمي وهي: مركز الضبط – التخطيط للمستقبل – والمثابرة – والفاعلية الذاتية –والقلق المنخفض (الخصوصي وأحمد، 2022، 434).

بينما يذكر قرني وأحمد(2017) أن للصمود الأكاديمي أربعة أبعاد منها: الدافعية الأكاديمية – التوجه نحو الهدف – تحمل المسؤولية –المثابرة(معزي، 2020، 404).

وحدد **Ricketts et al (2017)** بُعدين للصمود الأكاديمي وذلك في دراسته التي هدفت إلى التحقق من صحة مقياس مصمم لقياس الصمود الأكاديمي في الرياضيات وهما: المعتقدات الشخصية للطلاب حول التعامل مع التحديات والصعوبات الأكاديمية، ومعتقدات الطلاب حول بيئتهم وأهدافهم وقدراتهم عند التعامل مع الصعوبات الأكاديمية.

وقد ثبت أن معتقدات الطلاب حول بيئتهم يعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر على النجاح الأكاديمي للطلاب (الخصوصي وأحمد 2022، 434).

- ويتضح من خلال اطلاعنا على هذه الأبعاد المتنوعة من الدراسات أن الصمود الأكاديمي هو احدى الخصائص التي تضمن النجاح للطلاب وتحافظ على دافع نحو التعلم والتكيف مع المواقف الصعبة وزيادة أدائهم الأكاديمي وهو أحد الأهداف التي يسعى الطالب إلى تحقيقها من خلال تلك الأبعاد التي تساهم في الصمود الأكاديمي والتي تؤثر إلى تفوقه أكاديميا.

5- العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي:

يتأثر الصمود الأكاديمي بالعديد من العوامل الوقائية التي تسهم في تلطيف الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة وتعد بمثابة عوامل مهمة للنجاح الأكاديمي وهي:

❖ **العوامل الشخصية:**

وتتمثل في التقييم الإيجابي بالذات الأكاديمي، والشعور بالتحكم في النجاح والفشل، والثقة في المهارات المعرفية الخاصة والتحصيل الأكاديمي المرتفع والدافعية، وتقدير الذات المرتفع، والتعاطف، ومهارات حل المشكلات ووجهة الضبط الداخلية، والتفكير الناقد، والحكم الذاتي والشعور بالهدف وادارة الوقت.

❖ **العوامل البيئية:**

وتتمثل بوجود شبكة داعمة من أفراد العائلة، الأصدقاء الجيران، والأكاديميين الذين تتوفر لديهم الأدوات التي تدعم النجاح الأكاديمي.

❖ **العوامل الأسرية:**

وتتمثل في المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة والاحتواء الوالدي، ومستوى تعليم الوالدين.

❖ **العوامل الخطورة البيئية:**

وتتمثل في الفقر والصراع الأسري، التسلط، نقص المهارات الدراسية الإيجابية.

❖ **العوامل الوقاية البيئية:**

وتتمثل في المهارات الوالدية الارشاد الأسري وفرصة المشاركة الفعالة في الأسرة والتواصل القائم على الاحترام، وإمكانية توفر القدوة (نايف 2023، 373).

تعد هذه العوامل التي قد تؤثر على قدرة الفرد على الصمود الأكاديمي فتعتبر دافعا قويا وتحفيز شخصي واجتماعي في وجه التحديات الأكاديمية.

4- أهمية الصمود الأكاديمي:

يلعب الصمود الأكاديمي دورا حيويا في عملية التعليم بحيث يساعد على تعزيز وتحصيل الطلاب وتحقيق التكيف والنجاح الأكاديمي في حين يواجه البعض من الطلاب تحديات كبيرة، وذلك نظرا لتركيزه على القدرة على التكيف الناجح في مواجهة الضغوط الأكاديمية، ولهذا فقد برزت أهميه في العملية التعليمية بشكل واضح ومنها:

أنه يحافظ على الاستمرارية في الاداء الأكاديمي رغم التعرض للمعوقات والمثبطات ويكون عاملا مهما في الإنجاز الفعال للمهام الأكاديمية كما أنه يعد أحد مصادر الوقاية للمتعلمين من الاجهاد الأكاديمي ويعد محركا أساسيا للدافعية والاستمتاع بالتعلم كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات تلك الأهمية، ومنها دراسة (Martin and Marsh 2006) التي اوضحت أن الصمود الأكاديمي بنبأ بثلاث نتائج تربوية ونفسية وتتمثل في الاستمتاع بالتعلم في المؤسسة التعليمية والمشاركات الفعالة في الصف الدراسي واحترام الذات بشكل عام، أما دراسة (Pidgeon and Pickett 2017) فقد ظهرت أهمية الصمود من خلال المستويات المرتفعة لدى

الطلاب ترتبط إيجابيا بالمستويات المرتفعة من اليقظة العقلية والتكيف الأعلى وتقليل الضغط النفسي(الخصوصي وأحمد 2020، 434).

لهذا فإن الصمود الأكاديمي يعتبر من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في حياتهم الأكاديمية ويساعد المتعلمين في التعافي والعودة السريعة والانتفاضة الأكاديمية أما الأهمية البالغة للصمود الأكاديمي في العملية التعليمية من خلال المحافظة على الاستمرارية في الأداء الأكاديمي رغم المعوقات، وبعد أحد العوامل المهمة في الانجاز الناجح للمهام الأكاديمية.

ملخص الفصل:

لقد حاول هذا الفصل تحديد مفاهيم الخاصة لكل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي من خلال توضيح مجموعة من المفاهيم والنظريات المفسرة لهما وأبعاد وخصائص كل منهما، كما تطرقنا إلى أهمية هاذين المتغيرين باعتبارهما مهارتان مهمتان في الحياة التعليمية.

الجانب الميداني:

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4. أدوات جمع البيانات

5. الأساليب الإحصائية

ملخص الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصلين السابقين إلى مختلف الجوانب النظرية لمتغيرات الدراسة سوف يتم هذا الفصل تناول الجانب الميداني والذي يتم فيه عرض أهم الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بداية بالمنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة، الدراسة الاستطلاعية اجراءات الدراسة الأساسية، أدوات جمع البيانات والأساليب الاحصائية المعتمدة في تحليلها.

1- منهج الدراسة:

تختلف المناهج البحثية باختلاف المواضيع لهذا يتبع كل باحث منهجا معين يتناسب وطبيعة موضوعه والاهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فلكل منهج وظائفه وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان بحثه.

يعرف بدوي (1977) منهج البحث بأنه "الطريق المؤدي إلى الكشف من الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدي عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة"(جديدي، 2021، 23).

وكون الدراسة الحالية تتناول العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي عينة الدراسة فإنه قد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج الذي يركز على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي أو الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة(ملحم,2007 ، 470).

وبالتالي سيمكن من معرفة إذا كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.

2-الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يلجأ إليها الباحث في ميدان دراسته للتحقق والبحث الميداني لجمع المعلومات والتحقق من سلامة أدوات جمع البيانات ومن وجود العينة بجميع

الخصائص المراد البحث فيها. إذ تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عينة قوامها (36) تلميذا وتلميذة من ثانوية بوصبيع عبد المجيد بتكسبت ولاية الوادي.

2_1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

قبل الانطلاق في الدراسة الأساسية تم القيام بدراسة استطلاعية حيث تكمن أهدافها في ما يلي:

- تجريب أداتي قياس "اليقظة العقلية" و"الصمود الأكاديمي" والتحقق من خصائصهما السيكومترية والتأكد من مدى ملائمتهما لأفراد العينة.
- تحديد الوقت اللازم للتطبيق الميداني لأدوات جمع البيانات.
- اكتشاف الصعوبات أو النقائص التي يمكن مصادفتها عند اجراء الدراسة الأساسية والعمل على ايجاد أفضل الطرق لتجاوزها.
- جمع الاحصائيات الخاصة بميدان الدراسة والمجتمع الأصلي.

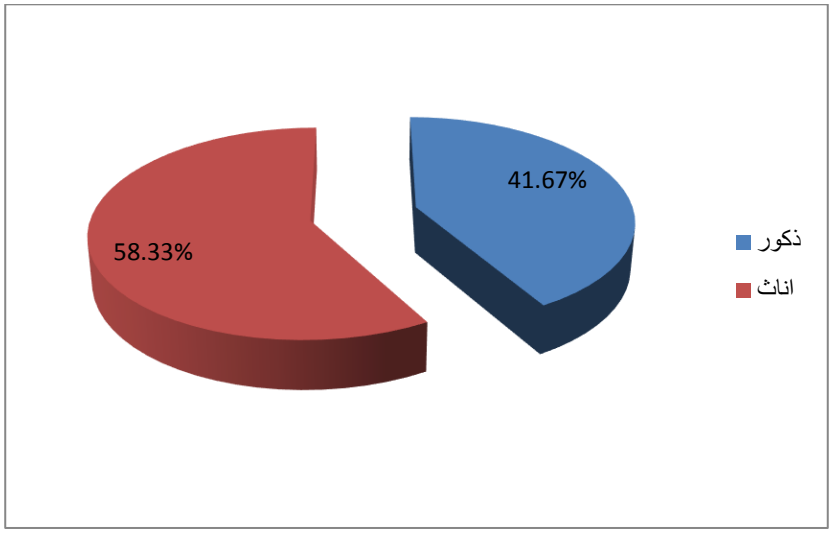
2_2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

قد قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قدرها (36) تلميذا وتلميذة سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا جذع مشترك آداب) بثانوية بوصبيع عبد المجيد بتكسبت الوادي، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية وحساب صدق وثبات المقاييس أدوات الدراسة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ويمكن توضيح توزيع أفراد العينة كما يلي:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	15	%41.66
إناث	21	%58.33
المجموع	36	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ توزيع أفراد العينة الاستطلاعية لتلاميذ سنة أولى ثانوي حيث بلغ عددها 36 تلميذا وتلميذة فكان عدد الذكور (15) والاناث(21).



شكل (01) يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة الاستطلاعية

نلاحظ من خلال الشكل (01) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس، تمثلت فئة الإناث ب(58.33%)، أما الذكور فقدرت ب(41.67%).

2-3 نتائج الدراسة الاستطلاعية

من خلال ميدان الدراسة الاستطلاعية توصلنا إلى ما يلي:

- تحديد ميدان الدراسة والمجتمع الأصلي لها.
- التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياسي الدراسة الحالية (اليقظة العقلية، الصمود الأكاديمي) كما هو مبين في العنصر رقم(04)
- تحديد حجم عينة الدراسة الأساسية وذلك عن طريق الحصر الشامل لتلاميذ سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب) بثانويتي بلدية كوينين- الوادي.

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

ويقصد بمجتمع الدراسة هو مجموعة من الأفراد التي تشترك في صفات وخصائص محددة أي أنه الكل الذي نرغب في دراسته كمجتمع الصف الواحد الذي يسعى الباحث من خلاله أن يعمم نتائج بحثه عليهم(المقدادي، 2016، 198).

لهذا فقد كانت عينة الدراسة الحالية هي نفسها مجتمع الدراسة حيث اختيرت عن طريق أسلوب الحصر الشامل إذ تتكون من جميع تلاميذ سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب) بثانويتي بلدية كوينين والتي بلغ عددها (208) تلميذا وتلميذة.

3-1- الحصر الشامل

يستخدم هذا الأسلوب إذا كان الغرض من البحث هو حصر جميع مفردات المجتمع وفي هذه الحالة يتم جمع بيانات عن كل مفردة من مفردات المجتمع بلا استثناء (الجندي، 2014، 22).

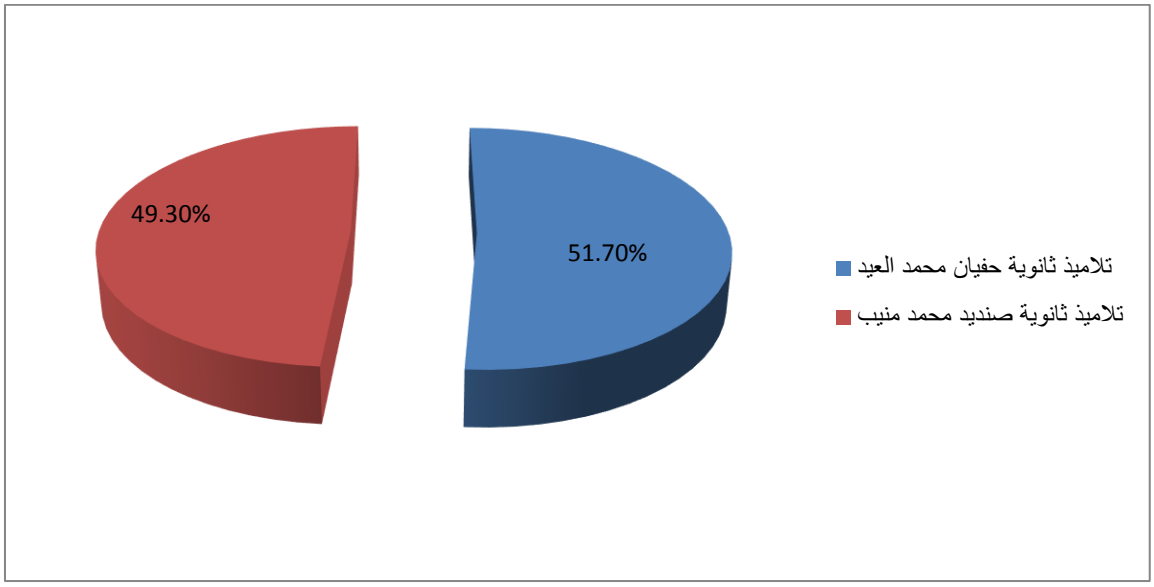
ويتم اللجوء الى استخدام أسلوب الحصر الشامل عندما يكون حجم المجتمع محدودا، أما اذا كان حجم المجتمع كبيرا ومترامي الأطراف فإن عيوب الحصر الشامل تظهر كالحاجة للوقت المتسع، والتكلفة...إلخ وكونه يتميز بالشمول وعدم التحيز ودقة في النتائج (أبو النصر، 2017، 160).

ولهذا فقد أعتمد في الدراسة الحالية على هذا الأسلوب نظرا للتسهيلات التي وجدت من قبل ثانويتي بلدية كوينين (ثانوية صنديد محمد منيب وثانوية حفيان محمد العيد) كالوقت الكافي ومساعدة الاداريين في التحكم في مجتمع الدراسة فيما يخص تطبيق مقياسي الدراسة، كما وجد أن حجم المجتمع المستهدف يعد محدودا وبالإمكان التعامل معه.

جدول (02) يوضح توزيع تلاميذ مجتمع وعينة الدراسة على الثانويتين ميدان الدراسة.

الثانوية	عدد التلاميذ	النسبة
حفيان محمد العيد	107	%51.7
صنديد محمد منيب	101	%49.3
الحجم الكلي	208	%100

يوضح الجدول توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية لتلاميذ سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا – جذع مشترك آداب) لثانويتي بلدية كوينين– الوادي.



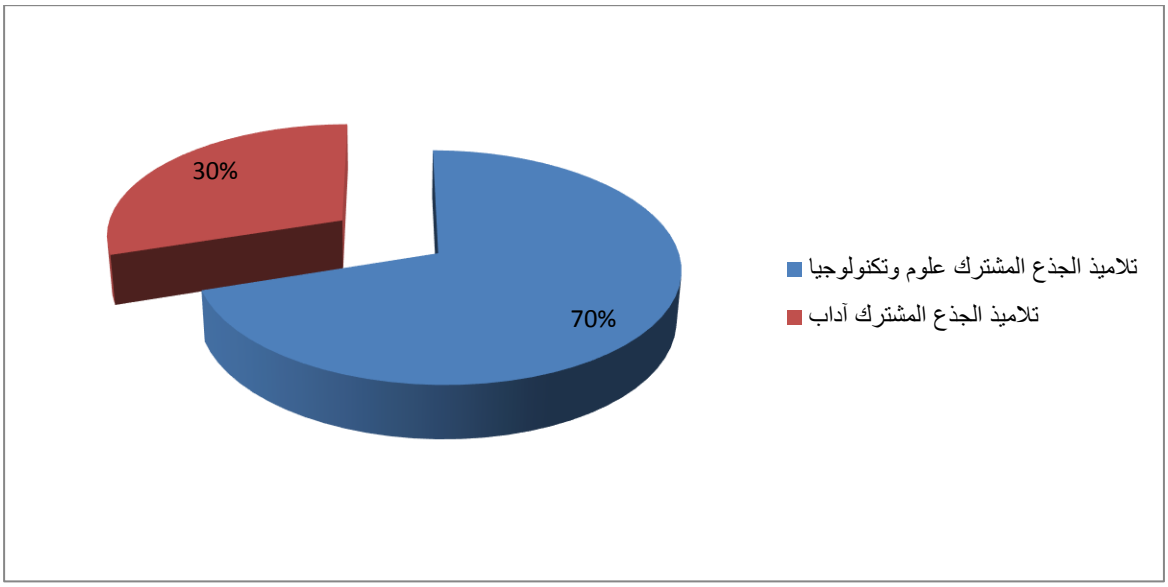
شكل (02) يوضح تمثيل تلاميذ الثانويتين في مجتمع وعينة الدراسة

نلاحظ من خلال الشكل رقم(02) توزيع أفراد العينة الأساسية لتلاميذ سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا – جذع مشترك آداب) بثانويتي بلدية كوينين حيث قدرت نسبة ثانوية حفيان محمد العيد ب(51.7%)أما ثانوية صنديد محمد منيب قدرت ب(49.3%)

جدول (03) يوضح نسبة تمثيل تلاميذ الجذعين المشتركين في مجتمع وعينة الدراسة.

الجذع المشترك	عدد التلاميذ	النسبة
علوم وتكنولوجيا	145	%70
أداب	63	%30
الحجم الكلي	208	%100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة لتلاميذ سنة أولى ثانوي حسب التخصص فقد كانت الفئة الأعلى لجذع المشترك العلوم والتكنولوجيا، حيث بلغ عددا (145) تلميذا وتلميذة، أما جذع المشترك الآداب فبلغ عددها ب(63) تلميذا وتلميذة.



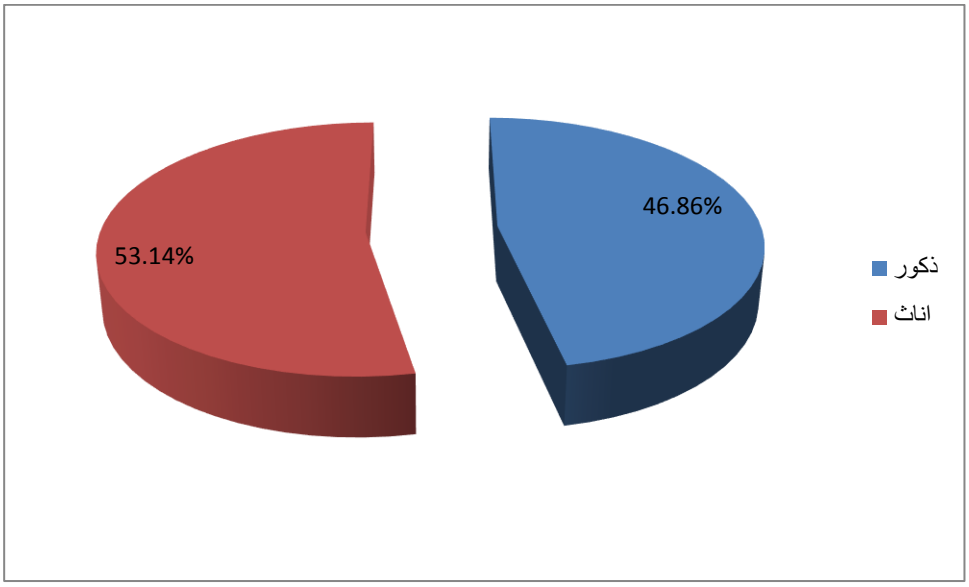
شكل (03) يوضح تمثيل تلاميذ الجذعين المشتركين في مجتمع وعينة الدراسة

نلاحظ من خلال الشكل رقم (03) توزيع أفراد العينة الأساسية لتلاميذ سنة أولى ثانوي بثانويتي كوينين حسب التخصص نجد أن أكبر فئة ممثلة لجذع مشترك علوم وتكنولوجيا قدرت ب(70%)، أما نسبة تلاميذ جذع مشترك آداب قدرت ب(30%).

جدول (04) يوضح نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة.

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة
ذكور	98	%46.86
اناث	110	%53.14
الحجم الكلي لمجتمع الدراسة	208	%100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه توزيع أفراد مجتمع عينة الدراسة تلاميذ سنة أولى ثانوي بثانويتي كوينين حيث بلغ عدد الإناث (110) وعدد الذكور (98)



شكل (04) يوضح تمثيل الجنسين في مجتمع وعينة الدراسة

نلاحظ من خلال الشكل رقم (04) أن الإناث أعلى فئة من حجم العينة الأساسية فقد قدرت ب(53.14%) أما الذكور فقدرت ب(46.86%).

4-أدوات جمع البيانات

يركز الباحث على تقنيات وأدوات جمع البيانات حول الظاهرة المدروسة لأن هذه الأخيرة تعتبر نقطة الانتقال إلى الجانب الميداني للدراسة فيعمل على أن يختار الأنسب منها لموضوع بحثه لأن هذا الاختيار يتوقف أساسا على التساؤلات والفرضيات التي يسعى الباحث لاختيارها(سليماني،2015، 77).

وبما أن دراستنا الحالية تبحث في علاقة اليقظة العقلية بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا- جذع مشترك آداب)، فقد اعتمدنا على مقياسي:

- مقياس اليقظة العقلية: لـ **Bear et al (2006)**، ترجمة عبد الرقيب وآخرون (2014).
- مقياس الصمود الأكاديمي: لـ **Simon Cassidy (2016)**، ترجمة اللحياني (2022).

4-1-مقياس اليقظة العقلية

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس اليقظة العقلية فكانت النسخة الأصلية لـ Bear et al(2006) وتعريب عبد الرقيب وآخرون (2014) في صورته العربية، حيث قام بتطبيقه على عينات عربية (مصرية- سعودية- أردنية) من طلاب الجامعة في ضوء أثر الثقافة والنوع وتكون المقياس من (39) بندا موزعة على 5 أبعاد وهي كما يلي:

أ. **الملاحظة:** يتكون من (08) فقرات وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب. **الوصف:** يتكون من (08) فقرات وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ت. **التصرف بوعي:** يتكون من (08) فقرات وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.

ث. **عدم الحكم على خبرات داخلية:** يتكون من 8فقرات، وتعني عدم اصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

ج. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يتكون من (07) فقرات وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو يشتغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة (سيد، 2018، 908-909).

4-1-1-مفتاح التصحيح

تتم الاجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكارت تتراوح بين (تنطبق تماما- لا تنطبق) حيث تحصل الإجابة تنطبق تماما على خمس درجات بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماما على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، ونشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

الجدول رقم (05) يوضح البنود الايجابية والبنود السلبية لمقياس اليقظة العقلية

العبارات	ترتيب العبارات في المقياس
البنود الإيجابية	1-6-11-15-20-26-31-36-2-7-27-32-37-4-9-19-21-24-29-33.
البنود السلبية	12-16-22-5-8-13-18-23-28-34-38-3-10-14-17-25-30-35-39.

يوضح الجدول أعلاه على أن المقياس يتكون من (39) عبارة منها (20) عبارة إيجابية و(19)عبارة سلبية موزعة بين خمسة أبعاد.

4-1-2-الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية على النحو التالي:

- صدق المحكمين

قام عبد الرقيب وآخرون (2014) بترجمة عبارات المقياس والمتكونة من (39)عبارة من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين في اللغة الانجليزية لمراجعته تم عرضه على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس بعدما أعيدت صياغة بعض العبارات تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الحكم

على مدى صلاحيته للتطبيق في البيئة العربية، وفي ضوء ما سبق تم التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس، وتم تطبيقه على عينة الدراسة التي تكونت من(1200)طالب وطالبة في البيئات العربية (المصرية ـ السعودية ـ الأردنية) بواقع (400) لكل بيئة عربية من طلاب الجامعة(السيد، 2018، 910).

- الصدق والثبات

تم حساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) و(0.001)، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس الكلية للمقياس، وكان جميعها دال عند مستوى (0.001) مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل.

ثم تم بعد ذلك التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، فقد أشارت النتائج إلى نموذج خماسي للمقياس، حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعا جوهريا على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير أن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد، وهذا يتفق مع البناء العاملي للنسخة الأصلية التي قدمها(2006) Bear et al.

تم حساب معاملات الثبات للمقياس للأبعاد والمقياس ككل بطريقتي ألفا كرونباخ وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى ثبات عال للأبعاد والمقاييس ككل (اسماعيل، 2017، 314).

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

أ- الصدق

تم التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية باستخدام الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية حيث قمنا بترتيب درجات الأفراد تنازليا أخذنا نسبة (27%) بين

المجموعتين العليا والدنيا وتم حساب الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا وبعد التطبيق تحصلنا على النتائج التالية كما هو موضح في الجدول.

الجدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أرفاد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	11	11	22	11.31	2.5	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	133.63	106.18					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (11.31) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية 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 بينات الدراسة الحالية.

ب- الثبات

- **طريقة ألفاكرونباخ:** يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل "a" يرتبط بثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول رقم (07) يبين معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	39	36	0.70	0.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا لدرجات مقياس اليقظة العقلية والتي بلغت (0.70) وهي قيمة مقبولة وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

4-2-مقياس الصمود الأكاديمي

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس الصمود الأكاديمي للباحثة (اللحياني 2022) والذي أعده في الأصل (**Simon Cassidy 2016**) وترجمته الباحثة للغة العربية وهو مقياس يتكون من 30 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد.

أ- **المثابرة:** والذي يتكون من (14) عبارة تقيس كيفية تصرف الطالب/ الطالبة عند تلقي ملاحظات سلبية حول المستوى الدراسي.

ب- **التأمل والتكيف:** والذي يتكون من(09) عبارات تقيس كيفية طلب المساعدة وكيفية التطوير من المستوى الدراسي.

ت- **التأثير السلبي والاستجابة الانفعالية:** يتكون من (07) عبارات تقيس كيفية تصرف الطالب/ الطالبة عند موجهة صعوبات وتحديات الدراسية(اللحياني، 2013، 279-280).

4-2-1-مفتاح التصحيح

هناك خمسة بدائل لكل منها درجة حيث تعطى الدرجة الخامسة (05) في حالة الإجابة على البديل "موافق بشدة"

تعطى الدرجة 4 في حالة الإجابة على البديل "موافق"

تعطى الدرجة 3 في حالة الإجابة على البديل "محايد"

تعطى الدرجة 2 في حالة الإجابة على البديل "معارض"

تعطى الدرجة 1 في حالة الإجابة على البديل "معارض بشدة" وتعكس في حالة الفقرات السالبة.

الجدول رقم (08) يوضح البنود الايجابية والسلبية لمقياس الصمود الأكاديمي

الفقرات	ترتيب الفقرات في المقياس
البنود الايجابية	2-4-6-7-8-9-10-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-29
البنود السلبية	1-3-5-11-24-25-26-27-28-30

يوضح الجدول أعلاه على أنن المقياس يتكون من (30)عبارة منها (20) عبارة ايجابية و(10) عبارات سلبية موزعة على (03) أبعاد.

4-2-2-الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي

❖ **صدق المحكمين**

تم الاعتماد في صدق المقياس من قبل الباحثة (اللحياني 2013) على صدق المحكمين من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال.

❖ **الصدق الاحصائي**

توصلت الباحثة (اللحياني 2013) إلى أن عبارات المقياس في صورته الأولية والنهائية كانت ذات دلائل صدق كافية دلت عليها المؤشرات الكمية التي تم الحصول عليها حيث كانت قيم جميع معاملات الارتباط مرتفعة والتي تراوحت بين (0.320-0.839) وجميعها ذات دلالة احصائية عند مستوى(0.01) وهي مؤشرات صدق مرتفعة ومقبولة نشير على دلالة صدق التكوين الفرضي للمقياس.

❖ **الثبات**

تتمتع عبارات المقياس بدلائل ثبات عالية ومقبولة، حيث بلغت قيم معامل ألفاكرونباخ للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس كانت عالية ومقبولة تراوحت من (0.769) إلى (0.845) وجميعها مؤشر على دلالات الثبات للمقياس. (اللحياني، 2013، 276)

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

أ_الصدق:

للتأكد من صدق المقياس تم الاعتماد على أسلوب المقارنة الطرفية حيث قمنا بترتيب درجات الأفراد تنازليا أخذنا نسبة (27%) بين المجموعتين العليا والدنيا وتم حساب الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا وبعد التطبيق تحصلنا على النتائج التالية كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس الصمود الأكاديمي

الصمود الأكاديمي	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	11	11	22	8.29	2.5	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	129.3	99.18					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (8.29) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجميع بيانات الدراسة الحالية.

أ- الثبات

طريقة ألفاكرونباخ: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية بمعامل ألفاكرونباخ وهو أهم مقاييس الاتساق الداخلي والخارجي الذي يربط بين بنود الاختبار والدرجة الكلية له.

جدول رقم (10) يوضح معامل ثبات مقياس الصمود الأكاديمي بطريقة ألفاكرونباخ

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	30	36	0.75	0.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفاكرونباخ لدرجات مقياس الصمود الأكاديمي حيث بلغت (0.75) وفي ضوء هذه القيمة يمكن القول أن ثبات درجات مقياس الصمود الأكاديمي باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها هي نسبة مقبولة.

مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

5-الأساليب الاحصائية المعتمدة لتحليل البيانات

بعد استرجاع المقاييس، تم تفريغها في الحاسوب وقد عمدنا إلى تحليل المعطيات وفقا لفرضيات الدراسة باستعمال:

- **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 العقلية ومقياس الصمود الاكاديمي، وذلك للتعرف على العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، حيث " يستخدم معامل ارتباط بيرسون في حساب قيمة العلاقة بين متغيرين متصلين، وتتوزع قيمهما توزيعا اعتداليا بشرط ألا يقل عدد الأفراد عن 30 فرد" (الدردير، 2006، 176).

اختبار (ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109).

وتجدر الاشارة 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:

لقد تم في هذا الفصل عرض الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، حيث تطرقنا إلى المنهج المعتمد في الدراسة وعرض الدراسة الاستطلاعية، وأهم ما استفدناه منها والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة "الصدق والثبات" ثم التعريف بمجتمع وعينة الدراسة الأساسية، ومن ثم عرض أساليب المعالجة الإحصائية لتحليل البيانات المتحصل عليها، ليتم عرض ومناقشة النتائج في الفصل الموالي.

الفصل الخامس:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

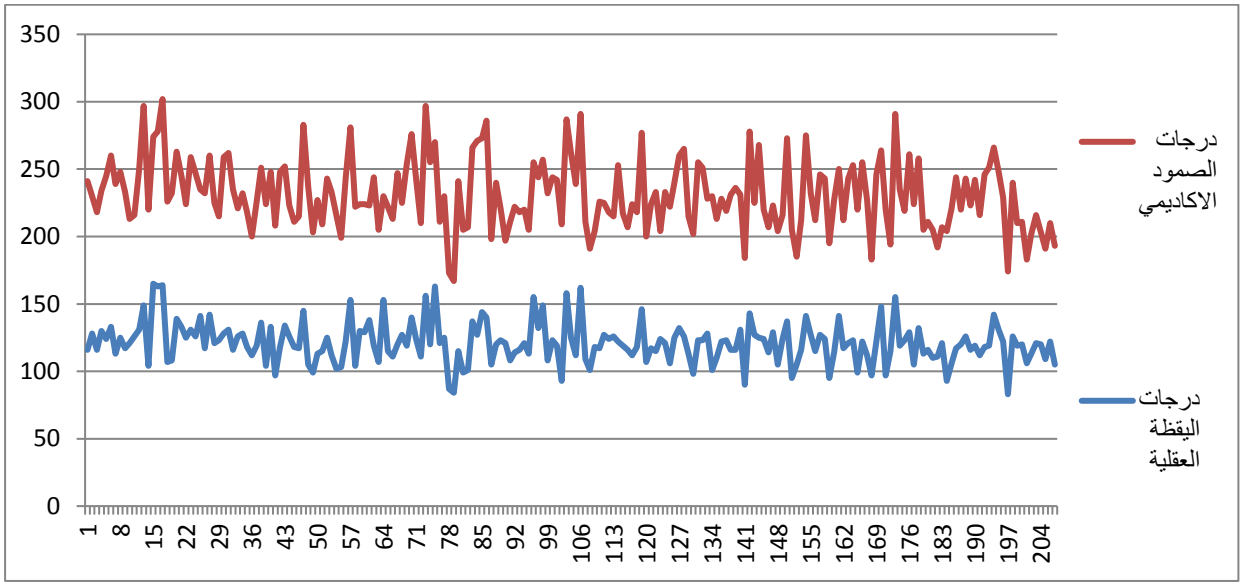
ملخص الفصل

تمهيد:

انطلاقا مما تم إنجازه ضمن الدراسة الميدانية، تم رصد نتائج الدراسة بالأدوات المناسبة و ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، وهي الإجراءات التي يقصد منها اختبار الفرضيات وتبريرها علميا، وذلك بتحليلها وتفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والأدبيات النظرية وضمن المعطيات الواقعية الميدانية، بشأن ما تم التوصل إليه، وفيما يلي تفصيل ذلك.

1_ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

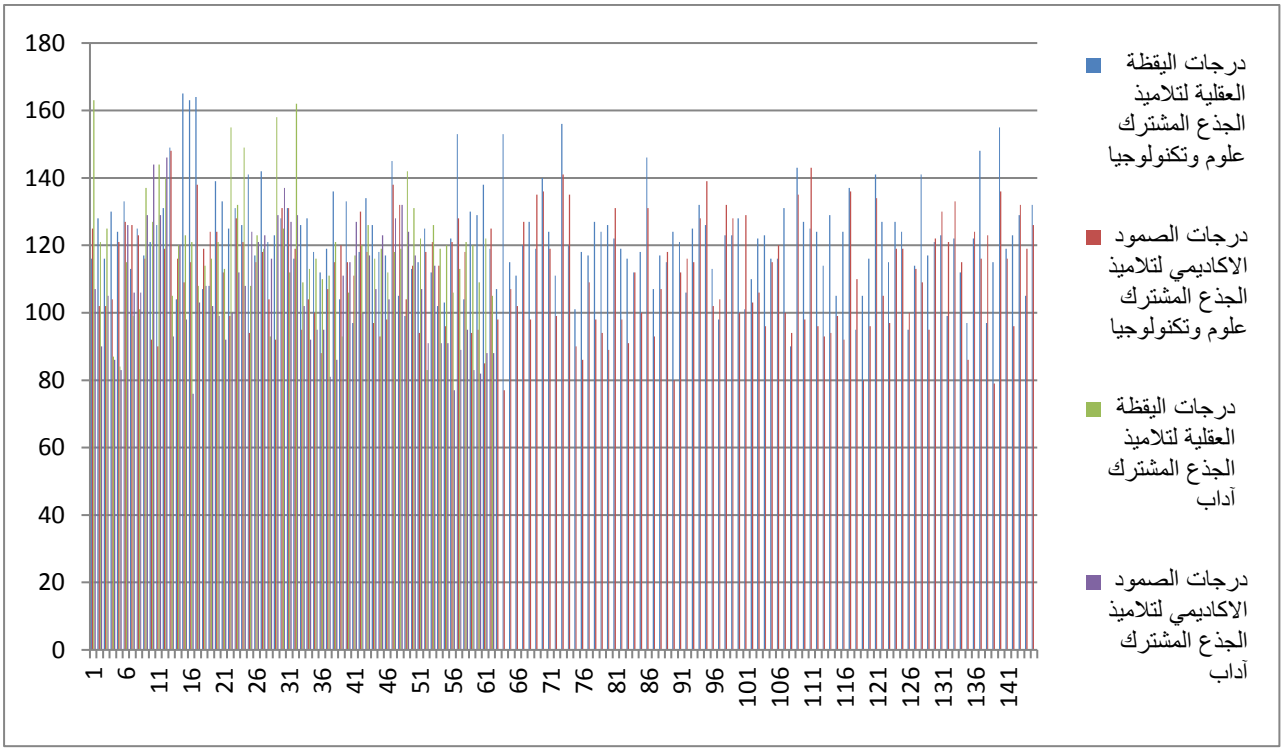
قبل التطرق الى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق الى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي:



شكل(05) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي

يمكننا المنحنى البياني أعلاه من مقارنة توزيع درجات الخام على قياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة، حيث تمركزت أغلب درجات على مقياس اليقظة العقلية ما بين (100-150) وعند بعض الأفراد انخفض عن (100) كما ارتفع عند البعض الآخر على (150)، في المقابل درجات التلاميذ في مقياس الصمود الأكاديمي تراوحت درجاتهم بين (200-300) ما

عدى بعض الأفراد انخفض الى اقل من (200)، وما يمكن ملاحظته بأن درجات الصمود الأكاديمي إلى من درجات اليقظة العقلية.



شكل(06) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي باختلاف التخصص الدراسي(جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)

يتضح من الشكل رقم أن درجات اليقظة العقلية بين تلاميذ سنة أولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا وجذع مشترك آداب متقاربان، أما في ما يخص درجات الصمود الأكاديمي فنجد أن الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا ألعى من درجات جذع مشترك آداب.

1-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة"" وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط ""بيرسون"" والجدول رقم(11) يوضح النتيجة المتوصل اليها:

جدول(11) يوضح دلالة معامل الارتباط ""بيرسون"" بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى التلاميذ عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط ""بيرسون""	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	0.33	206	0.01
الصمود الأكاديمي			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط ""بيرسون"" قد بلغت(0.33) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة، وتدل قيمة الارتباط على أنها علاقة طردية متوسطة.

1-2عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي" (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين.

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/ جذع مشترك آداب)

اليقظة العقلية	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا	جذع مشترك آداب	ن	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة عند0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	145	63	208	1.25	1.9	غير دال	--
المتوسط الحسابي(م)	122.02	119.16					
الانحراف المعياري(ع)	14.37	16.69					

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول(12) أن قيمة ""ت"" المحسوبة (1.25)أصغر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي" (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبارا "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين متساويتين.

جدول رقم(13) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)

الصمود الأكادي مي	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا	جذع مشترك آداب	ن	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة عند0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	145	63	208	1.99	1.9	دال	لصالح تلاميذ جذع مشترك علوم وتكنولوجيا
المتوسط الحسابي (م)	111.51	106.57					
الانحراف المعياري (ع)	15.88	17.56					

يبين الجدول رقم (13)أن قيمة ""ت"" المحسوبة(1.99) أكبر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بديلتها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)، وتبين قيمتي المتوسطين الحسابيين(121.08) و(112.66) أن هذه الفروق لصالح تلاميذ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا أصحاب المتوسط الحسابي الأعلى

2_ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

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

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة، وأثبتت قيمة معامل الارتباط بيرسون(0.33) على وجود علاقة طردية متوسطة دالة احصائيا.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة شعبان(2019) التي هدفت الى دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق بمصر، وكان من نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي، كما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي (شعبان، 2019، 2464).

ويمكن تفسير ذلك بما توصلت اليه دراسة إسماعيل(2017) من كون اليقظة العقلية متغير نفسي يساعد الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله اكثر قدرة على التكيف مع البيئة المحيطة به وبالتالي يصبح أكثر قدرة على الصمود أمام التحديات والتغلب عليها، والاستمرار في اكمال المهام الصعبة والمعقدة والمشاركة في الأنشطة المدرسية وبالتالي يتحسن الأداء الأكاديمي لهذا أو كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد كانت له القدرة على مواجهة الصعوبات الأكاديمية ويفكر في إيجاد حلول بديلة للتفوق الأكاديمي (إسماعيل،316،2017).

فاليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الإنجاز لدى الطلاب حسب تفسير دراسة محمد(2020) إذ تساعدهم على التركيز، وأن يكونوا اكثر تنظيما مما يؤدي زيادة دافعيتهم وقدرتهم على التخطيط والسعي نحو تحقيق أهدافهم حيث يكون لديهم أكثر استعداد للمثابرة والتي تعد أحد ابعاد اليقظة العقلية المهمة بالنسبة للطالب والتي تجعله اكثر اجتهادا وإصرار على تحدي الصعوبات مما يرفع من مستوى توافقهم النفسي والأكاديمي والتكيف مع متطلبات البيئة(محمد,2020, 48).

وبالمقابل تعارضت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة دغنوش(2020) التي خلصت الى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والانجاز الأكاديمي. ويمكن تفسير ذلك بكون اليقظة العقلية تمثل الانتباه دون اصدار أحكام إلى كل المثيرات في البيئتين الداخلية والخارجية، وأن الإنجاز الأكاديمي المعبر عنه بالنتائج الدراسية المحصل عليها، والتي قد تكون تأثرت بسبب تداعيات كرونا كون دراسة دغنوش أجريت سنة(2020), مما يساهم في نقص مصداقية العلامات المعبر عنها. وهذا ما أكدته دراسة الأنصاري(2020) التي أشارت الى أنه بعد إغلاق المدارس والجامعات فقد تطلب اجراء تغييرات في كيفية قياس تحصيل الطلاب وبسبب بعض الحالات بتعطيل خطير لتلك العملية، فقد تم تأجيل الاختبارات في معظم البلدان والغاؤها واستبدال الاختبارات في بعضها الآخر بتقويمات مستمرة او اتباع طرق بديلة في طريقة قياس التحصيل الدراسي(الأنصاري،145،2020).

رغم اتفاق بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، إلا أنها تختلف في طبيعة العلاقة، فقد توصلت الدراسة الحالية الى وجود علاقة متوسطة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة، في حين كانت مرتفعة في بعض الدراسات. ويمكن ارجاع سبب وجود العلاقة الطردية المتوسطة في الدراسة الحالية إلى الظروف الفيزيقية، كالوقت الذي أجريت فيه الدراسة والذي كان بعد إجراء الامتحانات مباشرة ومع حلول شهر رمضان فهي عوامل تؤثر على التلميذ حيث يكون لديه نقص في التركيز وبعض الخمول، مما يؤدي الى نقص في مستوى اليقظة العقلية لديهم وهذا ما أكدته دراسة السيد(2023) أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى قلة توافقهم وتكيفهم مع الصعوبات التي تواجههم اكاديميا(السيد,2023 ،318). كما قد يعود ذلك لكون تلاميذ سنة أولى ثانوي يمرون بمرحلة انتقالية فيكون التلميذ منشغلا بأعباء هذه المرحلة كاتخاذ قرار الاختيار الدراسي وتحقيق النجاح الاكاديمي الذي يرتبط بشكل مباشر بتحقيقه لذاته، حيث أكد اريكسون في مرحلة اثبات الهوية أن المراهق

في هذه المرحلة يتعرف على هوية الأنا وتعني معرفة الفرد لأناه وكيف يضع هذا الأنا بدقة بين أفراد المجتمع والشيء الأساسي في هذا أن يكون الفرد انسانا ذا معنى وفاعل في مجتمع (عقيل،07،2012)، ولهذا يكون التلميذ في هذه المرحلة قليل النضج وغير قادر على تحمل المسؤولية فهو لايزال في بناء شخصيته ولم يجيد التعامل مع الضغوط الأكاديمية، وهذا ما أكده عبد الرحمان(2020) في دراسته أن الأفراد الأعلى في مستوى اليقظة العقلية هم أفراد اكثر نضجا في القدرات العقلية من طلاب التعليم العالي، وذلك يرجع إلى أنهم أكثر معرفة وأكثر اكتسابا للمعلومات عن أصحاب ذوي التعليم الثانوي(عبد الرحمان،181،2020)

وهذا من شأنه أن يؤثر على مستوى اليقظة العقلية وعن الحياة الأكاديمية إذ أكدت في نظريتها "أن اليقظة العقلية هي بحث نشط عن الحداثة وغياب اليقظة العقلية هو المسايرة السلبية للحياة اليومية"، أما عن الصمود الأكاديمي فقد اعتبره **sabir Romzan et Malik (2018)** "القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف والظروف العصيبة والأحداث الصامدة" (بلبل،247,2019).

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على أنه ""لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب) وقد أسفرت نتائج تحليل جدول رقم (12) عن تحقق هذه الفرضية واتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا /جذع مشترك آداب)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسة جبر (2018) بأنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص وقد أكدت على أن اليقظة العقلية خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الاستبصار بالذات والوعي العقلي وتعتمد على الشخص ذاته

وليس لتخصصه الدراسي تأثير على ذلك، بالإضافة لأن جميع أفراد العينة من التخصصات المختلفة يكون التفكير والانتباه للموضوعات فيه نوع من التشابه خصوصا وأن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام لما يدور حوله من أحداث مختلفة (جبر،2018، 870).

كما يرجع عدم وجود فروق إلى التكافؤ في المرحلة العمرية والتعليمية والظروف التربوية المماثلة لكلا التخصصين، وهذا ما أكده أبو حسن في دراسة(2021) على أن اتفاق الظروف والعوامل البيئية والتربوية والنفسية والاجتماعية التي يتمتع بها كلا التخصصين باعتبار أن اليقظة العقلية طريقة التركيز على الوقت الحاضر بالإضافة إلى اختيار التفكير في العمل كعملية ديناميكية، كما تهدف اليقظة العقلية بزيادة الاهتمام والوعي بتجربة اللحظة الحالية وعلاوة على ذلك ركزت اليقظة العقلية على تعزيز الانتباه والوعي في الوقت الحاضر (أبو حسن،103،2021).

وبالمقابل تعارضت النتيجة مع دراسة خشبة(2018) التي توصلت الى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص لصالح العلميين. وفسرت ذلك بكون تلك الفروق راجعة إلى طبيعة الدراسة والمقررات الدراسية التي يدرسها الطلاب العلميين إذ تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه والملاحظة الدقيقة والمهارة والتصرف بوعي يقظ حتى تتمكن من استيعابها، وهذا ما يجعلهم يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية عن الطلاب الادبيين(خشبة,571،2018).

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية بأن القدرات العقلية تتفاوت بين الأفراد بشكل عام، وليس بالضرورة حسب التخصص الأكاديمي فكل فرد يمكن أن يكون له مستوى عال من اليقظة العقلية بغض النظر عن المجال الدراسي إذا اعتبرت لانجر أن اليقظة العقلية هي المرونة والقدرة العقلية الغير مرتبطة بوجهة نظر معينة(حلمي والعابدين،2022، 169).

لهذا نجد تشابه في المهارات الأساسية، فاليقظة العقلية تشمل مهارات مثل التفكير النقدي والانتباه والتحليل وهذه المهارات لا تقتصر على مجال دراسي معين، بل هي مهارات عامة

يتم تطويرها عبر التعليم والخبرات اليومية، فالشخص المهتم بشدة بتخصصه سيكون أكثر يقظة عقليا بغض النظر عن كونه علميا أو أدبيا، وهذا ما أكدته الحسيب(2021) على أن التلاميذ الذين يواجهون نفس الصعوبات والضغوطات الناتجة عن التفكير في كل ما يخص دراستهم ومستقبلهم والتحديات التي تواجههم حتى وإن اختلفت في محتواها، قال الضبع وآخرون (2017) في هذا الصدد بأن الفرد عليه قبول الأفكار التي من شأنها خلق صراعات في العلاقات وكذلك فإن التحديات التي يواجهها الفرد والأخطاء التي يقوم بها كلها جزء مهم في الحياة(الحسيب،301,2021).

2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/جذع مشترك آداب)، وتبين قيمتي المتوسطين الحسابيين(121.08) و(112.66) أن هذه الفروق لصالح تلاميذ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا أصحاب المتوسط الحسابي الأعلى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه مسير(2018) حول وجود فروق في الصمود الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح العلميين، وأرجعت ذلك لكون الطلبة العلميين يتوقعون أحداثا مستقبلية تعمل على تحفيز سلوكياتهم أكثر من طلبة التخصص الإنساني، فضلا عن ذلك عندما يتعرضون لمواقف التفاعل الاجتماعي والاعمال المشتركة من خلال وجود المختبرات العلمية التي تعمل على تطوير المعرفة وفهم العالم من حولنا والتي لها تأثير مباشر على شخصياتهم وسلوكياتهم ورغم وجود عوامل مخاطرة يصمد بعض الطلبة عندما يواجهون هذه المخاطر مما يكون لديهم صمود أكاديمي أمام العقبات والمخاطر (مسير ،186,2018).

بالمقابل تعارضت هذه النتيجة مع دراسة ميري (2023) التي توصلت الى عدم وجود فروق في الصمود الأكاديمي بين التلاميذ الأدبيين والعلميين، وفسرته بتقارب المستويات طلبة المرحلة الثانوية من حيث الظروف الاجتماعية والاقتصادية والاسرية التي يعيشونها وإلى ما يتمتع به الجميع من معاملة متقاربة أيضا داخل المدرسة الشيء الذي أدى الى تقارب آرائهم حول عبارات مقياس الصمود الأكاديمي(ميري،2023, 287).

كما أكدت دراسة الخصوصي (2022) عن تشابه الظروف بين طلاب الشعب العلمية والأدبية تتطلب منهم بذل الجهد ومقاومة الضغوط والتوافق مع الظروف المحيطة ومحاولة التغلب على العقبات ذات الصلة بكل ما يتعلق بدراستهم في محاولة منهم للتفوق والنجاح وتجنب الفشل(الخصوصي،2022، 476)،لهذا فمستوى الصمود الأكاديمي لدى الطلاب لا يتأثر بالتخصص العلمي أو الإنساني حسب ما توصلت اليه دراسة الخليوي ومحمدي(2023) كون الطلاب يتمتعون بدرجة عالية من الصمود من حيث المثابرة والتأمل والتكيف لطلب المساعدة وسعيهم وراء تحقيق أهدافهم(الخليوي ومحمدي، 2023، 129).

في حين يمكن ارجاع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة الحالية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/ جذع مشترك آداب) ولصالح تلاميذ جذع مشترك علوم وتكنولوجيا، كون المناهج الدراسية في التخصصات العلمية تميل إلى أن تكون أكثر تحديا وتتطلب مهارات تحليلية وحل المشكلات وهذا ما يشكل تطويرا في صمود الأكاديمي فقد أكد محاسنة وغزو والعظمات (2021) في دراستهم أن المناهج الدراسية في التخصصات العلمية لا تقتصر على الجانب المعرفي فقط بل تتضمن معلومات ومعارف عن تطوير الذات والتنمية البشرية والتي تتضمن العديد من الأنشطة والمهارات التي يمكن أن تثري قدراتهم الأكاديمية عن غيرهم (محاسنة وغزو والعظمات،53،2021).فالتخصص العلمي يتفوق عن التخصصات الأخرى في مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات أي أن البرامج العلمية تشمل

تدريبات علمية وتجارب مخبرية مما يعزز قدرتهم على الصمود في مواجهة التحديات الأكاديمية وفي هذا الصدد اعتبر الأحمد والأحمري (2015) أن التخصص العلمي مجالا خصبا لتنمية القدرة على التفكير والاستقصاء العلمي خاصة لما تشير من أسئلة ومواقف محيرة ومشكلات تحتاج الى حل(الغويري،106،2017).

ملخص الفصل:

تناولنا في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال عرضها وتحليلها تم مناقشتها وتفسيرها التي خلصت إلى ما يلي:

- توجد علاقة طردية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والصمود الاكاديمي لدى تلاميذ النسبة الأولى ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا /جذع مشترك آداب).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى) التغير التخصص الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا / جذع مشترك آداب) وهذه الفروق لصالح تلاميذ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا.

خاتمة

تعد الدراسة الحالية من المساهمات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي، فهي من المواضيع المهمة في مجال علم النفس وفي الوقت الراهن.

فاليقظة العقلية هي القدرة على الحفاظ على الانتباه والتركيز في اللحظة الحالية بطريقة غير متحيزة ومفتوحة، وتتضمن اليقظة العقلية ذهن واعياً بالتجارب الداخلية والخارجية، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والبيئة المحيطة دون الحكم عليها، كما تُمَكن الأفراد من القدرة على التعامل مع التحديات بشكل أكثر فعالية والتقليل من التوتر وتحسين الرفاهية، في السياق الأكاديمي تؤدي الى تحسين تركيزهم وإدارة الضغوط الدراسية.

ويمكن الصمود الأكاديمي الطلاب من الاستمرار في متابعة أهدافهم التعليمية على الرغم من العقبات والتحديات التي قد يواجهونها، فالصمود الأكاديمي يتطلب مجموعة من المهارات والسمات مثل التحفيز الذاتي والقدرة على حل المشكلات والمرونة والإصرار مما تجعله عاملا حساسا في تحقيق النجاح الأكاديمي.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب من الموضوع لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا /جذع مشترك آداب) والتي خلصت الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي عينة الدراسة، فرغم أهمية اليقظة العقلية إلا أن هناك متغيرات أخرى تأثر في الصمود الأكاديمي كالتحفيز الذاتي والدعم الاجتماعي والصحة النفسية...إلخ، وبغض النظر عن النتائج تبقي متغيرات هذا البحث جديرة بالدراسة والتعمق لأهميتها وتأثيرها على شخصية المتعلم وأدائه الأكاديمي، ويبقى المجال مفتوحا أمام الباحثين للتعمق أكثر في هذا الموضوع من هذه الزاوية ومن زوايا أخرى تثريه وتخرج بنتائج جديدة تضاف إلى ما وصلت إليه الدراسات السابقة.

وفي الأخير وعلى ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية والارث النظري حول الموضوع، يمكن تقديم بعض التوصيات والاقتراحات التي نوجزها فيما يلي:

- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية والصمود الاكاديمي لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي في تجاوز الصعوبات التي تواجههم.
- التدريب على مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليه، حيث يشمل تعليم التلميذ التركيز على الحاضر بوعي تام مما يساعده في تقليل التوتر وتحسين التركيز والأداء الأكاديمي.
- توجيه التلاميذ الى أهمية اليقظة العقلية وعلاقتها بتنمية مهارات الصمود الأكاديمي ومواجهة المشكلات التي تواجههم.
- إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى وعلاقتها باليقظة العقلية مثل التوافق النفسي والتحصيل الدراسي.
- اجراء دراسة مستقبلية تهدف إلى بناء وتنفيذ برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية لتنمية مهارات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

– حمدان، عادل سمير محمد ، (2022)، النموذج البنائي للعلاقة بين اليقظة العقلية والإبداع الانفعالي والاستعداد للتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب المرحلة الثانوية كلية التربية، إدارة البحوث والنشر العلمي الجامعة أسيوط، 38 (10).

– ابو الحسن، وليد محمد حسين،(2021)،اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة مرحلة الثانوية، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية،27(103).

– الصرايرة, أسماء نايف، (2020)، الصمود الأكاديمي وعلاقة بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة للدراسات الانسانية والاجتماعية,87(87),883_924.

– الأسود، زهرة ، (2018)، التطبيقات التربوية لعلم النفس الايجابي، في مجال التعليم المدرسي، جامعة حمة لخضر، الوادي، الجزائر.

– البربري، نشوى عبد الحليم وعبد اللطيف ، (2023)، فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في نقص الضغوط النفسية وتحسين الرضا من الحياة لدى أمهات أطفال اضطرابات طيف الأوتيزم، جامعة المنوفية، مجلة العلوم التربوية. 46(1) .

– البهنساوي، أحمد كمال والشيماء إبراهيم محمد حسب الله وأحمد عبيد عبد الله العزيز وعبد الحليم، (2021) ، اليقظة العقلية والعبء المعرفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات القراءة والعاديين، مجلة الارشاد النفسي 3(76)،5_31 .

– جبر، امل مهدي ، (2018) ، الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية والطبيعية، المؤشر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، مجلة أبحاث البصرة.43(3) .

– جديدي، زوليخة، (2012)، خطوات تطبيقية لتدريب الباحث في المنهجية المنطلقات النظرية والخطوات التنفيذية ج 1. سامي للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.

– جمال،هدى ومحمد السيد(2018)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضاء عن الحياة لدى عينة من المراهقيين من الجنسين،جامعة عين الشمس.4(28).835 _948.

– الحبيب، ميار محمد ،( )اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب كلية تربية جامعة حلوان. مجلة الدراسات التربوية. 27(01) . 24_314.

– الحربي، نوار محمد سعد(2021)، مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد 19، جامعة أم القرى. مجلة البحوث التربوية والنفسية 18(68).1_31.

– حسن الجندي، (2014)، الإحصاء والحاسب الآلي،ط 1،دار النشر مكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

– حسن، عماد أحمد ومحمد عبد العظيم وزينب خميس،(2023)، أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض درجة تباطء الايقاع المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعليم، الكلية التربية المجلة دراسات الارشاد النفسي والتربوي، المجلد40(01).

– حسن، شيماء كمال عبد الحليم ، (2022)، النوموفوبيا الخوف من فقدان الهاتف النقال وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، جامعة الأزهر، مجلة التربية. 71(2) .

– حسني،زكريا والسيد النجار (2019) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة كفر الشيخ. مجلة كلية التربية.3(120).

– حلمي، جيهان أحمد ومحمد زين العابدين، (2022)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، مجلة كلية التربية.19(112).163_190.

– خشبة، فاطمة السيد حسن ،(2018)، التنبوء بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية.37(179) .495_598.

– الخصوصي، أيمن منير حسن نبيل عبد الهادي أحمد ،(2022)، كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات والتفاعل وبالصمود الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية للبنين بالقاهرة، جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية, 1(2),14_75 .

– الخليوي, محمد والمحمدي عائشة بنت عفاف بنت سالم، (2023) ،علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود،مجلة العلوم التربوية والنفسية,7(15),113_132.

– الدردير، عبد المنعم أحمد (2006). الإحصاء البارمتري واللابارامتري، مصر: عالم الكتب.

– دغنوش، نورة (2022)، اليقظة العقلية الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

– زكي، هناء محمد وحلمي أمينة حسن محمد ،(2019)، فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات الشعبية. 29(104) .409_468.

– سليمانى، آمال،(2015)، فعالية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر.

– سيد، سارة محمد ومحمد شاهين (2023)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع والتخصص الأكاديمي، كلية البنات، جامعة عين شمس،مجلة البحث في التربية وعلم النفس.38(4)،431_482.

– صالح, فتحي وصباح منوخ، (2022)، الصمود الأكاديمي وعلاقته بالمعتقدات المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية,29(7),292_315.

– الصغير، سامية وأبو غانم(2022)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، جامعة بني سويف ،مجلة كلية التربية،19(112) 163_190

– عبد الحميد، آيه صلاح ،(2023)، اليقظة الذهنية لدى الأطفال ضعاف البصر، مجلة التربية وثقافة الطفل، كليه التربية للطفولة المبكرة، جامعة ألمانيا. مجلة التربية وثقافة الطفل. 28(01).

– عبد الرحمن، حنان أحمد (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية،11 (44) . 115_192.

– عبد الله،إيناس محمد ومحمود محمد عيس، (2018)، تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية، جامعة سوهاج ، المجلة التربوية،86(86).21_130.

– العرجان، سامي بن صالح العرجان و الشيخي فاطمة عبد الله ،(2021)، اليقظة الذهنية دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة. ط 1. دار الفكر للنشر والتوزيع.

– عقيل, خليل ناصر، (2012)،نظرية اريك إريكسون، مجلة كلية التربية الأساسية العدد6، جامعة بابل.

– الغويري، جواهر،(2017)، واقع تنفيذ التجارب العلمية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الموهوبين في الأردن. مجلة الدراسات النفسية وتربوية . (18) . 145_162.

– كاظم المقدادي،2016، الحماية البيئة البحرية، دار الفكر، الأردن.

– لشهب, أسماء، (2018)، أثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الجزائر02 .

– الغرباوي, لمياء سعد ابراهيم محمد, (2020), الرفاهية النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، (29) مصر.

- محاسنة، أحمد محمد وأحمد محمد غزو وعمر عطا الله العظمات،(2021)،الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،12 (35).

- محروس، رضا والسيد إبراهيم(2021)، نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كلية التربية بسوهاج. مجلة الدراسات النفسية،21(37).217_290

- محمد ، علاء عبد الرحمن على (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 1(12).

- محمود، عبد الرزاق مختار وأحمد محمد علي وعبد الرزاق وعلي عمر هشام، (2024)، أبعاد اليقظة العقلية ومدى وتوافرها لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية، مجلة البحوث والنشر العلمي.40(01).

- محمود، هبة ومحمود محمد علي،(2023)، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات جامعة حلوان، مجلة كلية التربية،34(162) .11_65.

- مسعد،عبد العظيم ومحمد صالح(2017)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوبي التعليم (المعالجة السطحية، المعالجة العميقة) وبعض المتغير لدى طلبة كلية التربية، جامعة أسوان، مجلة كلية التربية. 32(32) .447_499 .

- مسير، نهلة عبد الهادي ، (2018)، الصمود الجامعي لدى طلبة كلية التربية، بجامعة القادسية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية.(31) .

قائمة المراجع:

– معزي بلال الهام سرور(2020)، الطفوالدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، منطقة تبوك جامعةالمنوفية، مجلة كلية التربية,35(1), 392_435.

– مقدم، عبد الحفيظ(2011). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي "مع نماذج من المقاييس والاختبارات". ط3. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

– ملحم، سامي محمد ،(2007)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 6.عمان. دار النشر المسيرة.

– ميرى، الوليد عبد الله فارح ، (2023)، تقدير الذات وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى المراهقين من طلبة المدارس الثانوية، مجلة الارشاد النفسي .73(1) .239_301.

– اللحياني, نوف بنت سعد بن ساعد ،(2022)، الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة,22(251).

– زكي, هناء محمد وأمينة حسن محمد حلمي، (2019)، فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المجلة المصرية للدراسات النفسية

– الخفاجى, هيام جمهور جاسم وعلاء عبد الحسن حبيب العبودي، (2022)، الصمود الأكاديمي لدى طلبة أقسام الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الاساسية،28(117),60_77.

– شعبان, يسرا شعبان إبراهيم بلبل، (2019)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلة التربوية,68(68) ,2955_3009, مصر.

- Simon Cassidy.(2016). the Academic heslience scale.

ملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم(01): استبيان اليقظة العقلية

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

البيانات الأولية :

اسم المؤسسة التعليمية:.....

القسم (السنة والتخصص):.....

الجنس : ذكر: ☐ أنثى : ☐

تحية عطرة وبعد.....

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة ...في اطار اعداد لمذكرة الماستر نقوم بدراسة ميدانية ونحتاج فيها لمساعدتكم لذا نرجو تعاونكم معنا بالإجابة على كل عبارات المقياس بصراحة وصدق وأمانة لضمان الوصول الى نتائج صادقة نسترشد بها في دراستنا، وذلك بوضع علامة (×) أمام العبارة التي تتماشى مع رأيكم علما أنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فلكل منا رأيه وظروفه الخاصة.

وتأكد أن هذه المعلومات تبقى سرية لن يطلع عليها سوانا، وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

مقياس اليقظة العقلية

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق انطلاقا
01	عندما أمشي ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي وهو يتحرك					
02	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					

03	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة					
04	أدركوا مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل اتجاهها.					
05	عندما أقوم بعمل ما يشرد ذهني وأتشتت بسهوله.					
06	عندما أغسل جسدي بالماء أظل واعيا بانسياب الماء على جسدي.					
07	أعبر بسهوله عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام.					
08	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					
09	أراقب مشاعري دون أن أتعمق فيها.					
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بنفس الطريقة التي أشعر بها.					
11	ألاحظ تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي الجسمية وانفعالاتي.					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					
13	يتشتت ذهني بسهوله.					
14	أعتقد أن بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه لأحاسيس مثل حركه الريح في شعري او تأثير الشمس على وجهي.					
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الاشياء.					
17	أصدر أحكاما عما اذا كانت افكاري جيده أو سيئة.					
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.					
19	عندما تحضرني أفكاري أو صورا مؤلمه، أتراجع عن التفكير فيها أو أعيها دون ان ادعها تتغلب علي.					
20	انتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.					
21	يمكنني التريث دون اصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.					
22	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب علي وصفه .					

23	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله .					
24	عندما يكون لدي افكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فتره وجيزة.					
25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.					
26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.					
27	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.					
28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.					
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون اصدار رد فعل.					
30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.					
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.					
32	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.					
33	عندما تحضرني اذكار او صور مؤلمه، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.					
34	أقوم بالأعمال او المهام بشكل تلقائي دون وعي بما أفعله.					
35	عندما تحضرني افكار أو صور مؤلمه، فإنني أقيمها على انها جيده أو سيئة.					
36	انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على افكاري وسلوكي.					
37	أستطيع عاده ان أصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.					
38	افعل الاشياء بدون تركيز.					
39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.					

الملحق رقم (02): استبيان الصمود الأكاديمي:

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
01	سأرفض توجيهات معلماتي.					
02	سأستفيد من ملاحظات معلماتي لتحسين اداء الدراسي.					
03	سوف استسلم واتوقف عن محاوله تحسين مستواي.					
04	سوف استخدم الموقف كدفاع تحفيزي.					
05	سوف اغير خطط مستقبلي المهني.					
06	سوف انظر للموقف على انه يمثل تحديا لي.					
07	سأبذل قصار جهدي للتوقف عن الافكار السلبية.					
08	سوف انظر الى الموقف على انه وضع مؤقت.					
09	سأعمل بجديه اكبر.					
10	سأحاول التفكير في حلول جديده.					
11	سوف اوجه اللوم لمعلماتي على اخفاق الدراسي.					
12	فاستمر في محاوله تحسين مستواي الدراسي.					
13	سوف اتمسك بطموحاتي طويله المدى.					
14	اتطلع الى اظهار انني سأستطيع تحسين درجاتي.					
15	سوف استفيد من نجاحاتي السابقة في تحفيز ذاتي.					
16	سأبدأ في مراقبتي وتقييم انجازاتي ودرجاتي الدراسية .					
17	سوف اطلب المساعدة من معلماتي.					
18	سوف اشجع نفسي وادعمها لاجتياز المصاعب الدراسية.					
19	سأجرب طرقا مختلفة للدراسة والاستذكار.					
20	سأحدد اهدافي كي انجزها.					
21	سوف اطلب التشجيع من عائلتي واصدقائي.					
22	سوف افكر في نقاط القوه والضعف لدي لمساعدتي على العمل بشكل افضل.					
23	سوف اكافئ نفسي عندما انجز مهام الدراسية.					

24	ربما سأتضايق.					
25	سوف ابدا التفكير بان فرص نجاحي في المدرسة ضعيفة.					
26	ربما اصابوا بالاكتئاب اذا لم انجح عند المحاولة الاولى.					
27	سوف اشعر بخيبة امل كبيره عند مواجهه الصعوبات في دراسة.					
28	سوف ابدا في التفكير في ان فرصتي في الحصول على الوظيفة التي اريدها اصبحت ضعيفة.					
29	سوف احاول التحكم في نفسي عند الخوف.					
30	سأشعر بالقلق وضياع الامل.					

الملحق رقم (03): جداول مخرجات برنامج spss

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	36	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	36	100,0

r liste basée sur toutes les
rocédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,529	39

Statistiques de groupe

	الفئة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
العقلية اليقظة	العليا الفئة	11	133,6364	4,31909	1,30225
	الدنيا الفئة	11	106,1818	6,79438	2,04858

Test des échantillons indépenda

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bila
العقلية اليقظة	Hypothèse de variances égales	,870	,362	11,310	20	
	Hypothèse de variances inégales			11,310	16,947	

Statistiques de groupe

	القة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الأكاديمي الصمود	العلياالقة	11	129,3636	5,67931	1,71238
	الدنياالقة	11	99,1818	10,65662	3,21309

Test des échantillons indépend

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig.
الأكاديمي الصمود	Hypothèse de variances égales	4,606	,044	8,290	20	
	Hypothèse de variances inégales			8,290	15,256	

الصمود

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	36	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	36	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,830	30