

Mindfulness and its Relationship to Psychological Resilience and Academic Achievement of High School Students

Munira Awthah Alshahrani

Ali Mohammad Alwalidi

College of Education || King Khalid University || KSA

Abstract: The objective of the research is to define the relationship between Mindfulness, psychological resilience and academic achievement of High School Student. The objective of the research is to define the relationship between Mindfulness, psychological resilience and academic achievement of High School Student. To achieve this goal, the descriptive correlation method was used, and the research sample consisted of (350) high school students in The Governorate of One Raveida who were randomly selected. To achieve this goal, the descriptive correlation method was used, and the research sample consisted of (350) high school students in The Governorate of One Raveida who were randomly selected. The two study tools were applied to them electronically because of the conditions imposed by The VCE and Corona B, both of the five factors of mental awakening, (Baer, et al., 2006), translated by (Al-Buhairi, et al., 2014) and the psychological resilience measure (Connor & Davidson, 2003), translated by H.E. Hashimia (2017). The two study tools were applied to them electronically because of the conditions imposed by The VCE and Corona B, both of the five factors of mental awakening, translated by others (2014) and the psychological resilience measure translated by H.E. Hashimia (2017). The research reached several conclusions, there is a positive, statistically significant correlation between each dimension of mental alertness, mental alertness in general and psychological resilience among secondary school students. It was also found that there is a positive, statistically significant correlation between each of the following dimensions of mental alertness (description, conscious behavior, not judging internal experiences) mental alertness in general, and academic achievement among secondary school students, it was also found that there was no statistically significant correlation between each of the following dimensions of mental alertness (observation, lack of interaction with internal experiences) and academic achievement among secondary school students. And it was found that there is a positive, statistically significant correlation between psychological resilience and academic achievement among secondary school students. The results also showed that the psychological resilience and academic achievement of secondary school students can be predicted through mental alertness, and the academic achievement of secondary school students can be predicted through psychological resilience.

The study recommends the need to integrate mental alertness activities into the curricula of secondary school students, and to encourage students to practice these activities, which helps them develop positive habits that contribute to supporting their mental and physical health in the future. The study also recommends the need to improve psychological flexibility of a secondary school student through Practical activities and exercises that contribute to making them more able to face academic challenges, overcome them and positively adapt to them, by developing their skills by dealing with failed experiences with positive self-compassion and acceptance and full openness to their experiences and tolerance towards them, which makes them compatible and reconciled with themselves and others.

Keywords: Mindfulness, psychological resilience, academic achievement, high school.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة

مديره عوضه الشهراني

علي محمد الوليدي

كلية التربية || جامعة الملك خالد || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدف البحث للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (350) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة تم اختيارهن بشكل عشوائي، وقد تم تطبيق أداتي الدراسة عليهن إلكترونياً بسبب الظروف التي فرضها تفشي وباء كورونا، والمتمثلتين بكل من مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لباير وآخرون (Baer, et al., 2006)، ترجمة البحري آخرون (2014)، ومقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) ترجمة سعادة الهاشمية (2017)، وتوصل البحث إلى عدة نتائج من أهمها، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية، واليقظة العقلية بشكل عام، والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) واليقظة العقلية بشكل عام، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الثانوية، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الملاحظة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الثانوية. وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية، والإنجاز الأكاديمي. كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الثانوية من خلال اليقظة العقلية، كما يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لديهن من خلال المرونة النفسية. واستناداً للنتائج أوصى الباحثان بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في المقررات الدراسية لطلاب الثانوية، وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة وتطوير العادات الإيجابية التي تساهم في دعم الصحة النفسية والجسدية لديهم في المستقبل، مع ضرورة تحسين المرونة النفسية لديهم من خلال أنشطة وتدريبات عملية تساهم في جعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، والتكيف الإيجابي معها، وتطوير مهاراتهم بالتعامل مع التجارب الفاشلة بتعاطف إيجابي مع ذاتهم وتقبلها والانفتاح التام على خبراتهم والتسامح نحوها، مما يجعلهم متوافقين ومتصالحين مع أنفسهم والآخرين.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة النفسية، الإنجاز الأكاديمي، المرحلة الثانوية.

مقدمة.

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية، ففيها يبدأ الطالب بتقرير مستقبله التعليمي والعملي، وفق قدراته وتوجهاته وميوله التعليمية والحياتية، ولذلك من المهم أن توفر المؤسسة التعليمية للطلاب في هذه المرحلة الظروف والتعليم الملائم لتصويب توجهاتهم وقراراتهم ليستطيعوا اتخاذ قراراتهم المستقبلية بطريقة صحيحة، فهم حاضر الأمة ومستقبلها وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، ولكي يتحقق ذلك لابد من تنمية قدراتهم ومهاراتهم وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً وجسدياً ليستطيعوا شق دروب الحياة بخطى ثابتة تساعدهم في مواجهة مشكلات حياتهم والتغلب عليها بنجاح.

وتستدعي تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم التركيز على الصحة النفسية والعقلية لديهم، بما يضمن توسيع رؤيتهم وإدراكاتهم لزيادة فرص نجاحهم، ويجعل لديهم يقظة عقلية تساعد في إنجاز مهامهم وتحسن الذاكرة لديهم ليصبحوا أكثر إبداعاً وأقل أضراراً لصحتهم (عبد الله، 2013)، فوجود يقظة عقلية جيدة لدى الطلاب يصبحوا أكثر قدرة على التركيز ويزيد من دافعيتهم لتقبل العالم من حولهم بكل متغيراته، وبالتالي يحاولون استخدام خبراتهم في معالجة مشكلاتهم بأساليب إيجابية ناجحة.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، وتعد من الموضوعات الأكثر انتشارًا منذ وقت قريب، والتي أجريت فيها عدد من الدراسات العربية والأجنبية للبحث والتقصي والتجريب والتدريب نظرًا لأهميتها لدى جميع الأفراد في كافة المراحل التعليمية، فهي تمنع الفرد من التفكير أو التصرف بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرر من الأفكار المشوهة، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنقية الانفعالات والأحاسيس، كما أنها تعزز الصحة البدنية والعقلية والنفسية للطلاب (محمد، 2020).

وأكدت عديد من الدراسات أهمية اليقظة العقلية لدى الإنسان وخصوصًا في المراحل الحساسة من عمره والمتمثلة بمرحلة المراهقة والمرحلة التعليمية الثانوية لما لتلك المرحلة من تأثير على مستقبله وتوجهاته المستقبلية، ومنها دراسة كل من (المالكي، 2019؛ Gonzalez et al., 2016؛ Hj Ramli, 2018؛ Keye & Pidgeon, 2013؛ Parto & Besharat, 2011) والتي أشارت إلى أن وجود يقظة عقلية لدى الطلاب في هذه المرحلة تؤثر بشكل إيجابي في قدرتهم على تقبل اللواقح بكل إيجابياته وسلبياته ومواجهة أي تغيرات تطرأ عليهم بمرونة وتفاعل لأنهم قد يثقون بقدرتهم الذاتية على التفوق والنجاح ومواجهة أي صعوبات يمكن أن تواجههم بطاقة إيجابية عالية ومرونة نفسية تؤهلهم إلى تحمل الأعباء والمسؤوليات والتغلب عليها بنجاح.

كما تعد المرونة النفسية الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الأحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار والاتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية (الضامن، وسمور، 2017).

وركزت العديد من الدراسات على أهمية المرونة النفسية وخصوصًا في المراحل العمرية التي تنسم بالتغيرات النمائية والعقلية ومنها المرحلة الثانوية التي يواجه فيها الطالب كثير من التحديات والاضطرابات بسبب الخصائص النمائية لهذه المرحلة من جهة وبسبب ما تمثله هذه المرحلة من أهمية في تحديد المستقبل العلمي والمهني للطلاب، ومنها دراسة كل من (إبراهيم وإبراهيم والسرسي 2016؛ شراب ووادي، 2015؛ مبروك ويوسف وبدوي 2020؛ Grace, 2010؛ Keye & Pidgeon, 2013)، كما أن هناك عدد من الدراسات التي تناولت ربط المرونة النفسية باليقظة العقلية وذلك لكون اليقظة العقلية تتطلب أن يتعامل الفرد مع التغيرات بمرونة وإيجابية من أجل تجاوز الصعوبات والمشكلات التي تواجهه في حياه العلمية والواقعية ومنها دراسة كل من (حسن، 2018؛ سناري، 2017؛ شعيب، 2020؛ Keye & Pidgeon, 2013؛ Masuda & Tully, 2012)، وأيضًا دراسة شراب ووادي (2015) التي كشفت نتائجها أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي. لذلك من المهم رفع مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب وخصوصًا في المرحلة الثانوية كونها تعطي القدرة على تحمل الأعباء وتقبل الضغوط النفسية والتعامل معها بأساليب فعالة تفيد في التغلب عليها وتجاوزها، مما قد يحسن مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب في هذه المرحلة والذي يتم من خلاله تحديد توجههم التعليمي المستقبلي.

إذ يتطلب الإنجاز الأكاديمي التكيف والمرونة النفسية في مختلف المواقف التي ترتبط باختيار خطة عمل أو نشاط، وذلك من خلال تحديد الأهداف وتنفيذ الخطط والأعمال والقيام بالتضحيات والتغلب على العقبات ومواجهة الانتكاسات والانتقادات، واستغلال الطاقة والدافعية والنشاط (شراب ووادي، 2015).

وتأتي أهمية الإنجاز الأكاديمي من كونه أحد أهم الأمور التي تساعد في اكتساب الطلاب للمهارات والقدرات المختلفة، حيث إن وصول الطالب للإنجاز يتطلب منه أن يهتم بما يتعلمه ويجتهد لتحصيله، وبالتالي يكتسب معارف وخبرات متنوعة يمكنه الاستفادة منها في المواقف التعليمية والحياتية التي تواجهه باستمرار.

ويتضمن الإنجاز الأكاديمي مرحلتين لتحقيقها هما المرحلة الأولى وتتضمن الدافعية الأساسية للإنجاز، والمرحلة الثانية تتضمن الهدف والتخطيط الموجه بالهدف للسلوكيات الأدائية، وتشغل في الأولى الآليات المعرفية

والانفعالية الشاملة، بينما تشغل في الثانية تلك المندمجة بالسياق الثقافي، المنعكس في تشكيل معنى الهدف والفعل المحقق لذلك الهدف (الشمراني، 2019).

وبينت العديد من الدراسات أهمية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب في جميع المراحل وخصوصًا بالمرحلة الثانوية، لأنها من أهم المراحل التي يعتمد عليها في تحديد مستقبل الطالب التعليمي في الجامعة، حيث إن إنجازها الأكاديمي في هذه المرحلة هو أحد المقاييس التي يؤخذ بها عند تقدير مستوى الطالب وقدراته التعليمية، ومن هذه الدراسات (العتيبي، 2017؛ عرابي، 2016؛ المسما وآخرون، 2019؛ Lawrence, 2013; Artun, 2018; Anderson & Lu, 2017) حيث إن الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب يؤدي دورًا حيويًا في نجاح الطلاب وتقدمهم داخل المدرسة وخارجها، فهو يعطيهم إحساسًا بالسيطرة الواعية على تفكيره، مما يبنى لديهم شعور بالثقة بالنفس في مواجهة المواقف المدرسية والحياتية المختلفة بمرونة وإيجابية.

وتأسيسًا على ما سبق تتضح أهمية اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، لما في ذلك من تأثير على نجاحهم في مسيرتهم التعليمية والحياتية، حيث أنه يمكن أن يولد لديهم استقرار داخلي يقاوم الاضطرابات والضغوطات التي يتعرضون لها بهذه المرحلة بسبب التغيرات النمائية التي تطرأ عليهم، وكون المرحلة الثانوية هي مرحلة تقرير مصيرهم العملي، والنجاح بها مرهون بمدى انجازهم الأكاديمي والذي يساعدهم في تحديد مستقبلهم العملي والمهني، ولذلك فإنهم يجب أن يكونوا في هذه المرحلة قادرين على تقبل جميع التغيرات وأن يحاولوا جاهدين التغلب على كل الضغوطات والمشكلات التي تواجههم بمرونة وإيجابية، ولذلك ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في تقصي العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

ظهر الاهتمام باليقظة العقلية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية والمعرفية عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجابيا على الأفراد (العاسمي والسعيد والعجمي، 2017)، حيث إن اليقظة العقلية تساعد في تعزيز زيادة الاحساس بالرضا الوظيفي وجودة الحياة والتعاطف مع الآخرين، والإنجاز لدى الفرد (Dallas et al., 2019)، ولذلك فإن مستوى اليقظة العقلية له أهميته بالنسبة للإنسان، وخصوصًا بالمراحل العمرية الحرجة التي تعاني من كثير من الاضطرابات والضغوطات النفسية والتعليمية مثل المرحلة الثانوية، وبالرغم من أهمية اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلا أنه تم اغفالها لدى الطلاب في هذه المرحلة وهذا ما أشارت إليه دراسة المالكي (2019)، وربما يعود السبب في ذلك لكون هذا الجانب من خصائص القدرات العقلية يعد مفهومًا حديثًا في مجال علم النفس.

كما أن أهمية اليقظة العقلية تأتي من كونها ترفع من المرونة النفسية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة، واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي، وتتأثر بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية ودافعيته، وقدراته على التخطيط والإنجاز (الهاشم، 2017)، وبالتالي نجد أن اليقظة العقلية ترتبط بعدة متغيرات نفسية يمكن أن تؤثر وتتأثر بها، ومنها علاقتها بالمرونة النفسية، إذ أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية بينها وبين المرونة النفسية كدراسة كل من (سناري، 2017؛ شعيب، 2020؛ Keye & Pidgeon, 2013; Masuda & Tully, 2012)، حيث إن تحدي الضغوط والمشكلات الحياتية يتطلب من الإنسان أن يكون واعيًا قادرًا على معالجة مشكلاته من خلال التركيز على العوامل الرئيسية المسببة وعدم إصدار الأحكام إلى من خلال خبرات سابقة متعمقة وتفكير متأن وبذلك فإنه يستطيع حل هذه المشكلات والتغلب عليها بمرونة وإيجابية بدون أن تؤثر في نفسيته وتوجهاته وتوافقه، وبالتالي

فإن الطلاب بالمرحلة الثانوية يجب أن يمتلكوا مرونة نفسية لكونها يمكن أن تساعد في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم، وهذا ما اتفق مع ما أشارت إليه دراسة حسن (2019) بضرورة رفع مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية لأهميتها في رفع مستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لديهم.

كما أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي كدراسة كل من (محمد، 2020:2019، Dallas et al., 2012، Ritchie & Bryant)، ومن هذا المنطلق يتضح أهمية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية نظرًا لكونه يمكن أن يؤدي إلى رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب في هذه المرحلة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة العتيبي (2017) بأهمية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب في المرحلة الثانوية لكونه يؤثر في قدرات الطلاب العلمية والعقلية ويوسع خبراتهم المعرفية التي تساعدهم في معالجة مشكلاتهم الحياتية والدراسية وفق أسس علمية صحيحة وربطها بما لديهم من خبرات معرفية سابقة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال زيارتها لبعض مدارس المرحلة الثانوية ومقابلتها مع الطالبات أن هناك كثير من الطالبات في المرحلة الثانوية، لديهم توجهات سلبية نحو الحياة، ويعانون من الشعور بالفشل والإحباط نتيجة لكونهن فشلن في مواجهة كثير من مشكلاتهن التعليمية والحياتية، وخصوصًا التي تعرضن لها حديثًا في هذه المرحلة، وهذا أثر بشكل واضح بمستوى تحصيلهن وإنجازهن الأكاديمي، ويعود السبب في ذلك لإغفال كل من الأسرة والمدرسة للمشاكل النفسية والتعليمية التي تواجه الطالبات في هذه المرحلة، فخوفهن من عدم قدرتهن على تحصيل درجات في كل الاختبارات التي يقدمنها في هذه المرحلة الخاصة بالمسيرة الأكاديمية والتحصيل النهائي والقدرات يعرضهن لكثير من الضغوطات التي أدت إلى وجود اضطرابات وضغوطات أثرت فيهن بشكل سلبي.

تأسيسًا على ما سبق تم تحديد مشكلة البحث الحالي في انخفاض مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، نتيجة لعدة عوامل أثرت بشكل سلبي في تعرضهن إلى ضغوطات نفسية وتعليمية، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث الحالي في تحديد الجوانب النفسية التي يمكن أن تؤثر في الطالبة وتساعد في التغلب على مشكلاتها التي تواجهها في هذه المرحلة، وبالتالي يسعى البحث الحالي إلى تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أسئلة الدراسة:

بناء على ما سبق؛ يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- 2- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- 3- ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

فرضيات الدراسة: تفترض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة للتعرف على:

- 1- طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- 2- طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 3- طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة

تنبع الأهمية العلمية للدراسة على مستويين هما:

- **الأهمية النظرية:**
 - ركز على أحد خصائص الجوانب العقلية لطالب المرحلة الثانوية وهو اليقظة العقلية، إذ يعد من المفاهيم الحديثة في المجال النفسي والمعرفي، وهذا المفهوم يعد من أهم المفاهيم التي يمكن أن تؤثر وتتأثر بالإنجاز الأكاديمي للطلاب في هذه المرحلة، والتي تعد من أهم المراحل التي يتم فيها تحديد المستقبل العملي والمهني لهم بالاعتماد على الإنجاز الأكاديمي كقياس لتحديد ذلك.
 - يساهم في تعرف أهم الأمور التي تتعلق بالمرونة النفسية، وذلك لكون ذلك من أهم الأمور التي يجب الاهتمام بها لدى طلاب المرحلة الثانوية، نظرًا لما يتعرضون له من ضغوط وعوائق في هذه المرحلة.
- **الأهمية التطبيقية:**
 - يساهم في الوقوف على مستوى كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك للفت أنظار المختصين إلى أهم المشكلات التي يمكن أن تؤدي إلى مستوى منخفض لهذه الجوانب، والسعي لمعالجتها والحد منها.
 - مساعدة المرشدين والأخصائيين النفسيين في الاستفادة من نتائج البحث واعداد برامج ارشادية لطلاب المرحلة الثانوية.
 - يفتح مجال أمام أبحاث مستقبلية تدرس العلاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي والمرونة النفسية من اتجاهات مختلفة وبمراحل تعليمية مختلفة.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: تتمثل في تقصي العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي.
- الحدود البشرية: عينة عشوائية بسيطة من طالبات المرحلة الثانوية.
- الحدود المكانية: مدارس الثانوية في محافظة أحد رفيدة التابعة لإدارة التعليم في مدينة أبها في منطقة عسير.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام 1441-1442هـ.

مصطلحات الدراسة:

تضمن البحث المصطلحات التالية:

- **اليقظة العقلية (mindfulness):**
 - عرف باير وآخرون (Baer et al 2006) اليقظة العقلية " بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والوعي بالنشاط الحالي وقبول الخبرة في اللحظة الراهنة والانفتاح عليها دون إصدار أحكام تقييمية أو ردود فعل". (p.28).
 - وعرفها غايغر وآخرون (Geiger et al 2018) بالخبرة الآتية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد" (P.1).

- وتعرف اليقظة العقلية إجرائيًا بأنها الوعي النشط والتقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية للخبرات الحياتية الحاضرة بغرض المواجهة الإيجابية المرنة للأحداث والأشخاص كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية مسبقة عليها، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على المقياس المستخدم لذلك في هذا البحث.
- المرونة النفسية (Psychological resilience):
 - عرف كل من كونور وديفيدسون Connor & Davidson (2005) المرونة النفسية بأنها " قدرة الفرد على التعافي أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للأحداث الضاغطة". (P.66)
 - وتعرف المرونة النفسية إجرائيًا بأنها قدرة طالبات المرحلة الثانوية على استخدام مهاراتهن وقدراتهن في التعامل مع المشكلات والضغوطات التي تواجهها بمرونة وإيجابية، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم بهذا البحث لهذا الغرض.
- الإنجاز الأكاديمي (academic achievement):
 - عرفه غلام (2011) بأنه "درجة الاكتساب التي يحققها الطالب أو مستوى النجاح الذي يحرزه ويصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي أو تدريبي معين" (ص. 305).
 - وعرفه الخفاجي والزبيدي (2013) بأنه "درجة الأداء الأكاديمي الذي يحققه الطالب في دراسته ويتميز بالتمكن والإجادة والحصول على مستوى مرتفع عن زملائه" (ص. 74).
 - ويعرف الإنجاز الأكاديمي إجرائيًا بأنه مستوى الأداء الأكاديمي الذي حصلت عليه الطالبات في المرحلة الثانوية، والذي يعبر عن مدى اتقانهن وقدراتهن وجهودهن في دراستهن خلال المرحلة الثانوية، وسيتم قياسه بالدرجة المعتمدة في المدرسة التي تدرس بها والتي تعبر عن الإنجاز الأكاديمي لها.

هيكلية الدراسة:

تكون هيكل الدراسة من الإطار النظري وتم تقسيمه إلى ثلاثة محاور، يتناول المحور الأول اليقظة العقلية، بينما يتناول المحور الثاني المرونة النفسية، والمحور الثالث تناول الإنجاز الأكاديمي.

المحور الأول: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية شكل من أشكال الممارسة التأملية التي تساعد على تجنب استخدام الاستجابات العقلية التي يمكن أن تزيد من الضغوط الانفعالية (الخولي، 2019)، كما تعبر عن مراقبة ذاتية مستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الآنية دون الانشغال بخبرات الماضي أو أحداث المستقبل، وقبول الخبرات ومواجهة الأحداث كما هي بالواقع دون إصدار أحكام على الخبرات أو الأفكار أو الانفعالات والتسامح نحوها، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار وفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيل للواقع وهذا ما يؤدي إلى استبصاره الموقف (عطا الله، 2019).

تعريف اليقظة العقلية:

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة في علم النفس والذي لاقى اهتمام كبير من الباحثين في علم النفس، وقد تعددت تعريفاتها ومنها ما يلي:
عرف كل من برون وريان (Brown, Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنها: "الانتباه الكامل والوعي بالأحداث في اللحظة الراهنة وتقبل الواقع والخبرات التي تحدث للفرد دون إصدار أحكام عليها" (P.823).

أهمية اليقظة العقلية:

تأتي أهمية اليقظة العقلية من كونها تؤدي إلى غرس الصبر بالنفس، والتأني في الحكم على الذات والآخرين والأحداث عند وقوعها، والثقة بالنفس، والاستمتاع بجمال وحدانية اللحظة التي يمر بها الفرد، وترك ونسيان الأمور، والأحداث التي تجعل الفرد أسير ماضيه، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بزيادة الإبداع، والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة (نوري، 2012).

كما تسهم اليقظة العقلية في تقبل الذات وزيادة البصيرة الذاتية، وزيادة السيطرة على الانضباط الذاتي، والحد من السلوكيات التلقائية، وتحسين التعاطف، والشعور بالرحمة والضمير مع الآخرين، وزيادة المرونة الذهنية، وتقليل الأفكار المشتتة للانتباه (Naik, Harris & Forthun, 2013)، ويتضح مما سبق أن الطلاب في المراحل التعليمية خاصة والأفراد عامة بحاجة ماسة لليقظة العقلية لما لها من تأثير إيجابي لنواتهم، وأفكارهم، وانفعالاتهم، وسلوكياتهم، وصحتهم البدنية، والنفسية. وهذا يساعدهم على تحقيق أهدافهم ومواجهة العوائق والصعاب.

أبعاد اليقظة العقلية:

يوجد عدة تصنيفات لأبعاد اليقظة العقلية، ومنها ما يلي:

أولاً: ذكر لاي وآخرون (Lau, et al., 2006) أن لليقظة العقلية القدرة على التأثير في الأفق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني، والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وفهمها، كما أشار إلى أن لليقظة العقلية بُعدين هما:

- 1- الفضول/ حب الاستطلاع (Curiosity): يشمل طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية.
- 2- عدم التمرکز (Decentering): يقصد به قدرة الفرد على تمييز الأفكار والانفعالات المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.

ثانياً: حددت لانجر (Langer) أربعة أبعاد لليقظة العقلية ذكرها باجنيني وآخرون (Pagnini et al., 2019)

وهي:

- 1- التمييز اليقظ (Alert Distinction): تعني تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذي يمتازون باليقظة العقلية، بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية.
- 2- الانفتاح على الجديد (Openness to Novelty): ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم.

قياس اليقظة العقلية:

تعددت المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية لاختلاف توجهات الباحثين في قياسها فقد وجدت مقاييس تستخدم لليقظة العقلية كمفهوم أحادي البعد ومهارة واحدة، وأخرى متعددة الأبعاد، فمن أمثلة المقاييس أحادية البعد التي تعتبر اليقظة العقلية مهارة ومفهوم واحد ما يلي:

- مقياس فرايبورج لليقظة العقلية (Freiburg Mindfulness Inventory [FMI]): وقد صمم هذا المقياس كل من (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) ويتكون هذا المقياس من (30) فقره تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحالية والانفتاح على التجارب السلبية دون إصدار أحكام.
- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (The Five Facet Mindfulness Questionnaire): أعد هذا المقياس (Baer et al., 2006)، وقام بتقنيته وترجمته إلى اللغة العربية (البحيري آخرون، 2014)، ويشمل المقياس على (39) عبارة وتتوزع العبارات على خمسة أبعاد وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات، وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة

ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق تمامًا)، حيث تحصل الإجابة تنطبق تمامًا على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تمامًا على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية. وقد اعتمد البحث الحالي على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية نظرًا لأنه يعد من أحدث مقاييس اليقظة العقلية، وتم تطبيقه على عدة بينات وثقافات مختلفة في عدة دراسات وكذلك البحري وآخرون طبقوا على ثلاث عينات عربية: مصرية وسعودية وأردنية وقد تمتعت المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من صدق وثبات واتساق داخلي.

اليقظة العقلية ودورها في تعليم المرحلة الثانوية:

تؤدي اليقظة العقلية دورًا أساسيًا ذو أهمية كبيرة في العملية التعليمية ولأسيما لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، حيث إن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر العام ويجعله يواجه صعوبات في التذكر والإدراك والتفكير.

تأسيسًا على ما تم عرضه عن اليقظة العقلية بدء بتعريفها وانتهاء باليقظة العقلية ودورها في تعليم المرحلة الثانوية، تتضح أهمية اليقظة العقلية للطالبة في الحياة اليومية والتعليمية، نظرًا لما تحتوي حياتها على تغيرات مستمرة ومتجددة، تتطلب منها مهارات عقلية وممارسات قائمة على التأمل والتقدير والملاحظة، وتعتمد على امكانية تطوير الطالبة ذاتها، وعلى التواصل الاجتماعي مع الآخرين، والاستفادة من الخبرات والتجارب دون إصدار أحكام تقيمه عليها.

المحور الثاني- المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من المصطلحات الهامة في مجال علم النفس لارتباطها الوثيق بالتوافق النفسي، والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للآزمات والضغوط النفسية، وكان ذلك نتاجًا لما اقره علم النفس الإيجابي من ضرورة التركيز على جوانب القوة في الشخصية بدلًا من جوانب الضعف عند التعرض للآزمات والشدائد (أبو زيد، 2017).

ووفقًا لذلك يمكن القول إن المرونة النفسية كمتغير إيجابي يسهم بقوة في العديد من المتغيرات باعتباره محرك دينامي في السلوك والذي يتفاعل ويتكيف بدوره مع التحديات والآزمات التي تواجه الطالبة، ويقدم هذا المحور إطار نظري تفصيلي حول المرونة النفسية والذي تم الاسترشاد به لخدمة أهداف البحث.

تعريف المرونة النفسية:

مصطلح المرونة النفسية مشتق من الكلمة اللاتينية *resilere* ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية؛ والكلمة اللاتينية *salire* بمعنى ينشأ أو يثبت، وقد ظهر عندما نشر Garnezy عام 1973 نتائج بحثه في المرونة النفسية عندما استخدم علم الوبائيات من أجل دراسة من يتعرض ومن لا يتعرض للمرض وسبب التعرض للمرض من أجل الكشف عن العوامل الخطرة والعوامل الوقائية التي تساعد في تفسير المرونة النفسية.

أهمية المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة (Ryff, Singer, 2003). كما أنها تعد بمثابة بناء عام يشير إلى قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف كما أنها تشير إلى لجوء الأفراد لنقاط القوة لديهم ومهاراتهم وكفاياتهم الذاتية الداخلية والدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية (Kotze, Kleyhans, 2013).

وتمثل المرونة النفسية مفهوم أساسي للأفراد الذين يتعاملون مع التغيير بنجاح إذا أن الأفراد الذين يتصفون بمرونة نفسية عالية هم أشخاص إيجابيون قادرين على التعامل مع الحياة ومع أنفسهم، مرنون في التفكير وفي العلاقات الاجتماعية وأفكارهم منظمة (Gouda, Elsetouhi, Haridy, 2019)، وبالتالي فإن المرونة النفسية تجعل الأفراد قادرين على تجاوز الاحباط، والتفاؤل، والقدرة على ضبط النفس، والتنوع في استخدام الأساليب المعرفية، والإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة، والإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار النفسي والالتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية (شعيب، 2020).

أبعاد المرونة النفسية:

تشمل المرونة النفسية على مجموعة أبعاد جوهرية تعد المنهج الكامل في بناء المرونة النفسية لدى الفرد ويحتاجها للقيام بما هو صحيح ومقاومة الضغوط والتحديات التي قد تعيق المهام الموكلة إليه والتي تحتوي على خمسة أبعاد هي: الصبر، التسامح، القدرة على التعامل مع العواطف، الروح المعنوية، المبادرة فصلها كل من (بادسي، 2019؛ الذبحاوي، 2020؛ سناري، 2017) كما يلي:

- 1- الصبر: يعد من أهم أبعاد المرونة النفسية والذي يتمثل بقدرة الطالب على تحمل المتاعب والصعاب التي تواجهه في البيئة المدرسية ومواجهتها بالقوة اللازمة والالتزام بأداء المهام المطلوبة منه بشكل إيجابي.
- 2- التسامح: يعد التسامح فضيلة تدفع الأفراد نحو المثابرة والبعد عن التحيز بأرائهم وأفكارهم الخاصة، وبالتالي يتمتع الأفراد بمرونة عالية واطمئنان نفسي في التعامل مع المواقف والتواصل بطريقة سهلة دون تعقيد.
- 3- القدرة على التعامل مع العواطف: يعد هذا البعد بُعداً هاماً من أبعاد المرونة النفسية ويعني قدرة الفرد على إدارة وضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة مع ذاته والبيئة المحيطة به.
- 4- الروح المعنوية: تعد الروح المعنوية حالة نفسية تظهر في البيئة المرنة الداعمة لقدرات الفرد وإمكانياته وبالتالي يتسم الفرد فيها بالحماس والاندفاع والاستقلال التي تجعله يتجاوز التحديات والتأثيرات التي تواجهه.
- 5- المبادرة: يركز هذا البعد من أبعاد المرونة النفسية على قدرات وإمكانيات الفرد على التحدي ومواجهة الأحداث والمواقف من خلال الإسراع والتوجه نحو الأمور التي تحدث مرونة مرتفعة وذلك بعد دراسة سريعة شاملة وصحيحة.

في غرار ما تم الإشارة إليه يتضح أن الإنسان عندما يتمتع المرونة النفسية مرتفعة فإنه يكون قادراً على ضبط انفعالاته وعواطفه، صبوراً، متسامحاً، لديه روح معنوية عالية، قادر على مواجهة ضغوط الحياة والتحديات التي تواجهه من خلال الإسراع والتوجه نحوها لا تركها والتهرب من حلها، لاعتقاده أن ذلك يمكن أن يعقد الأمور ويزيد من الضغوطات والتحديات التي تواجهه.

قياس المرونة النفسية:

- يوجد عدة مقاييس تناولتها العديد من الدراسات السابقة لقياس المرونة النفسية ومنها ما يلي:
- مقياس المرونة النفسية لشقورة (2012): قام بإعداد المقياس (يحيى شقورة، 2012)، ويتألف من (47) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: البعد الانفعالي وعدد عبارته (12)، البعد العقلي عدد عبارته (9)، البعد الاجتماعي وعدد عبارته (17)، ويصحح على (3) مستويات (دائمًا - أحيانًا - أبدًا) والدرجة المرتفعة تعني مرونة نفسية عالية في حين الدرجة المنخفضة تعني انخفاض المرونة النفسية لدى الفرد.
 - مقياس المرونة النفسية الهاشمية (2017): قام بتصميم المقياس كونور وديفيدسون (2003)، وترجمته إلى اللغة العربية الهاشمية (2017)، ويشمل المقياس على (26) عبارة وقد صيغت جميع فقرات المقياس بطريقة إيجابية، وأعطيت الإجابات التدرج الخماسي (ليكرت) الأوزان (1، 2، 3، 4، 5)، وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس (130) درجة، إذا تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع المرونة النفسية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض المرونة النفسية.
- وقد تبني البحث مقياس الهاشمية نظرًا لسهولة عبارته ووضوحها لعينة البحث، ومناسبة المقياس لأغراض البحث، وللمرحلة العمرية للطلاب المرحلة الثانوية.

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تعد المرونة النفسية واليقظة العقلية من سمات علم النفس الإيجابي التي تساهم في تنمية قدرات وامكانيات الطلاب وتقلل من الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه لديهم، والعادات الخاطئة، بالإضافة إلى إدارة الانفعالات وضبطها واتخاذ القرارات السليمة في جميع مجالات الحياة الشخصية والصحية والاجتماعية والأكاديمية، وقد أشارت دراستي (Keye & Pidgeon, 2012; Masuda & Tully, 2012) إلى وجود العلاقة طردية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في حين أن اليقظة العقلية تتنبأ وتؤثر بشكل كبير على المرونة النفسية.

بناءً على ما سبق يمكن استنتاج أن الطلاب في المرحلة الثانوية والذين يعدون في مرحلة المراهقة يحتاجون إلى تحسين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لديهم ليستطيعوا من خلالها مواجهة التحديات الأكاديمية، وتخطيها والتكيف الإيجابي معها، إذ تصبح لديهم مهارات التعامل مع التجارب الفاشلة بتعاطف إيجابي مع ذاتهم وتقبلها والانفتاح التام على خبراتهم والتسامح نحوها، مما يجعلهم متوافقين ومتصالحين مع أنفسهم والآخرين.

تأسيساً على ما تم تناوله حول المرونة النفسية بدء بتعريفها وانتهاء بالمرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تتضح أهمية المرونة النفسية للطلبة في الحياة اليومية والتعليمية، نظرًا لما تحتوي حياتها على تغيرات وتحديات مستمرة، تتطلب منها التكيف والتقييم الصحيح، والنظرة الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية التي تواجهها، ويتم ذلك من خلال تطوير شخصيتها باكتشاف ذاتها والرؤية الإيجابية للفرص والتأقلم مع الظروف غير القابلة للتغير وتقبل التغيير، ووفقًا لذلك ينبغي على القائمين على العملية التعليمية تهيئة الظروف والخبرات للطلبة والعمل على خلق بيئة أكاديمية تتسم بالمرونة والتكيف والحيادية.

المحور الثالث- الإنجاز الأكاديمي:

يعبر الإنجاز الأكاديمي عن الرغبة في النجاح والفوز واطمئنان الأعمال على وجه مرضي في وقت محدد بحيث تعود هذه الأعمال على الفرد بالشعور بالرضا عن الذات، فتزيد ثقته في نفسه ويشير هذا المفهوم إلى مفهوم الفرد عن ذاته في مجال الأكاديمي بصفة عامة وفي مجال التحصيل الدراسي بصفة خاصة، كما يعبر هذا المفهوم عن دراية

الفرد في قدراته وإمكانياته الأكاديمية وقدرات وإمكانيات رفاقه في الصف، ولا يقتصر هذا المفهوم على مجال الدراسة فقط وإنما يظل مرتبطاً بالتحصيل الدراسي بالنسبة للطالب (عبد الجواد، 2019).

ونظراً لأهمية الإنجاز الأكاديمي ودوره في تحديد مستوى الطلاب بالمرحلة الثانوية، فإنه من الضروري البحث في العوامل التربوية والنفسية التي يمكن أن تسهم في تحسينه، فمستقبل الطلاب في هذه المرحلة يتوقف على مدى إنجازهم الأكاديمي، وقد تناول هذا المحور الإنجاز الأكاديمي بشيء من التفصيل لتحديد علاقته ببعض المتغيرات النفسية والتي يمكن أن تسهم في تحسينه مثل اليقظة العقلية، والذي يعد أحد أهداف هذا البحث.

تعريف الإنجاز الأكاديمي:

عرف كل من بيتري وجوفيرن (Petri, Govern, 2004) الإنجاز الأكاديمي بأنه: "استعداد الفرد وميله إلى السعي في سبيل تحقيق هدف ما، والنجاح في تحقيق ذلك الهدف وإتقانه، إذ يتميز هذا الهدف بخصائص وسمات ومعايير معينة" (p. 10).

وعرفه كل من الخفاجي والزبيدي (2013) بأنه: "درجة الأداء الأكاديمي الذي يحققه الطالب في دراسته ويتميز بالتمكن والإجادة والحصول على مستوى مرتفع عن زملائه" (ص. 74).

أهمية الإنجاز الأكاديمي:

يعد الانجاز الأكاديمي من المتغيرات الهامة في مجال التربية وعلم النفس، ويعود ذلك لكونه يرتبط بالمدى الذي يوظف فيه الفرد طاقته ويحقق ذاته، فجميع الأفراد في المؤسسات الرسمية وغير الرسمية تحت أفرادها على ضرورة الإنجاز الأكاديمي، فالأسرة تشجع أبنائها على تحقيق أعلى مستويات التقدير في دراستهم، والمعلمون وغيرهم من أفراد المجتمع، حتى أصبح الإنجاز الأكاديمي هو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه كل طالب في مساره التعليمي، كما يعتبر دليل عما يعتقد الطالب عن نفسه من امتلاك القدرات والمهارات اللازمة للنجاح الأكاديمي (السنّي، 2019).

يتضح مما سبق أهمية الإنجاز الأكاديمي ليس فقط بالنسبة للطالب بل تتوسع هذه الأهمية لتشمل تحقيق ونجاح المؤسسة التربوية بما تسمو إليه من تحسين مستويات وقدرات طلابها العلمية والتربوية، إذ أن وصول الطلاب إلى مستويات مرتفعة من الإنجاز الأكاديمي يعود بالنفع على المجتمع بالارتقاء إلى مستوى الأمم المتقدمة، والطلاب بذلك يصبحون عناصر فعالة في توظيف المهارات والخبرات التعليمية في تطوير المجتمع وتلبية احتياجاته وحل مشكلاته التي تحول دون نموه وتطوره.

أبعاد الإنجاز الأكاديمي:

يعد الإنجاز الأكاديمي هدفاً أساسياً يسعى إليه الطالب لتحقيق مستوى عالي فيه، كما يعد دلالة لما يعتقد أنه يساعد الطالب على امتلاك إمكانيات معرفية، ومهارية، ووجدانية، وقيم (السيد، 2019)، وفيما يلي تصنيف أبعاد الإنجاز الأكاديمي بالاعتماد على مستوى تحصيل الطلاب الأكاديمي المعرفي والمهاري والوجداني أشار إليها كل من (حلس، 2010؛ حميد، 2017؛ رجب، 2011):

أولاً- البعد المعرفي: يتعلق هذا النوع من الإنجاز بالمعرفة، والمهارات العقلية، إذ تكون الأهداف والقدرات المعرفية التي تقتضي التعديلات في السلوك اللفظي، ويشمل هذا النوع من الإنجاز العمليات العقلية للطالب بمختلف المستويات، والتي تشمل عملية استرجاع المعلومات التي قرأها الطالب أو سمعها، ثم عملية الفهم والتطبيق،

وأخيرًا الحكم على المضمون من حيث الدقة والموضوعية والحدثة، وقد صنف بلوم في ستة مستويات متفاوتة في المجال المعرفي، هي: (التذكر، الفهم، التطبيق، التحليل، التقويم، التركيب).

ثانيًا- البعد المهاري: هو ما اتصل بتنمية الجوانب الجسمية الحركية والتنسيق بين الحركات، ويتعلق هذا النوع في مجال المهارات الحركية للأطراف، مثل حركة اليدين أو القدمين أو الجسم كله، ويتطلب هذا النوع توفر المعيار الذي يتم به قياس الأداء بالزمن أو بالنسبة المئوية للدقة في الأداء، وقد صنف سميون المجال المهاري الحركي إلى عدة مستويات والتي شملت: (الإدراك الحسي، الميل أو الاستعداد، الاستجابة الموجهة، التكيف أو التعديل، الأصالة والإبداع).

ثالثًا- البعد الوجداني: هو المجال الذي يحتوي على الأهداف التي تصف التغيرات سواء كانت في الاتجاهات أو الاهتمامات أو الميول أو التقديرات أو القيم، ويعد من المجالات الصعبة، ويعود ذلك إلى عدم وجود التعريفات الإجرائية لمكونات هذا المجال بحيث تتصف بالموثوقية والصدق، كما أن نواتجه التعليمية موقفية خادعة، حيث أنه قد يظهر الطالب غير ما يشعر في داخله، ويتعلق هذا النوع من الإنجاز بقضايا عاطفية تثير المشاعر، والاتجاهات والأحاسيس والقيم، التي تؤثر في مظاهر السلوك والأنشطة المتنوعة للطلاب، وقام كراثل إلى تصنيف هذا النوع البعد الوجداني إلى عدة مستويات تشتمل: (الاستقبال أو التقبل، الاستجابة، التقييم وإعطاء القيمة، التنظيم، تشكيل الذات).

وفقًا لما تم عرضه حول أبعاد الإنجاز الأكاديمي بالاعتماد على التحصيل الأكاديمي للطلاب يتضح أن هناك بعد معرفي ويكون الإنجاز في هذا البعد من خلال استرجاع بنيتة المعرفية وتوظيفها في مواقف تعليمية متنوعة، أما البعد المهاري فيكون إنجاز الطالب فيه باستخدام مهاراته الحركية مثل التجريب والملاحظة والتميز والاختراع والإبداع، بينما يتعلق الإنجاز في البعد الوجداني بتوظيف قيم ومعتقدات الطالب المكتسبة في تقييم الأحداث وإصدار الأحكام.

قياس الإنجاز الأكاديمي:

- الاعتماد على المعدل الأكاديمي في المرحلة الدراسية الحالية للطلاب، لقياس الإنجاز الأكاديمي، كما كان ذلك في دراسة كل من (السلي، 2020؛ الهبيدة، 2020؛ صالح، 2020؛ نجم، 2019).
 - اختبار تحصيلي لقياس الإنجاز الأكاديمي للسيد (2019): أعدده (سحر محمد السيد، 2019)، تكون من (60) تقيس المجال المعرفي في التحصيل، (30) مفردة من نوع صواب وخطأ، و(30) من نوع اختيار من متعدد.
 - اختبار الإنجاز الأكاديمي لعبد الرحيم (2020): أعدده (المعز بالله عبد الرحيم، 2020)، (30) مفردة، تقيس في مجموعها أبعاد الإنجاز الأكاديمي عالي المستوى وهي: تحليل المعلومات، وتركيب الأفكار، وتقييم المعلومات، خصصت لكل مفردة درجة واحدة في حال الإجابة الصحيحة عليها.
- يتضح مما سبق تعدد الأساليب التي اعتمدها الباحثون لقياس الإنجاز الأكاديمي وفقًا لتوجهاته والأهداف التي يسعون إلى تحقيقها من قياسه، وقد اعتمد البحث الحالي على المعدل الأكاديمي التراكمي في المرحلة الثانوية الذي حصلت عليه الطالبات، كون ذلك يتفق مع الأهداف التي يسعى البحث إلى تحقيقها.

الإنجاز الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

يعد الإنجاز الأكاديمي من أهم الأمور التي يركز عليها الطلاب في المرحلة الثانوية، نظرًا لأن تحديد مستقبلهم التعليمي الجامعي يعتمد على قياس إنجازهم الأكاديمي في المرحلة الثانوية من خلال المعدل التراكمي الذي يحصلون

عليه، ولذلك فإن الطلاب في هذه المرحلة ينتابهم قلق وتوتر دائم ناتج عن حرصهم على مستوى عالي من الإنجاز الأكاديمي.

بالتالي يتأثر الإنجاز الأكاديمي بقلق من المستقبل والذي يعبر عن مشاعر الطالب تجاه المستقبل والتي تشمل الشعور بعدم الارتياح والتوتر والحذر والترقب والهلع والخوف الغامض نحو ما يحمله المستقبل من صعوبات وتغيرات غير مرغوبة، ويمكن أن تحدث في المستقبل القريب أو البعيد وتؤدي إلى ضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات والتشاؤم (صالح، 2020)، ولذلك فإنه من المناسب تحسين مستوى اليقظة العقلية لديهم ليستطيعوا مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها من خلال التنظيم والتخطيط والتركيز على طريقة دراستهم، واستغلال مهاراتهم في التعامل مع الضغط الدراسي والحالات الطارئة في التكليف والمهام والاختبارات التي تستدعي أن يتصرف الطالب بحكمة لمعالجتها كي لا تسبب له التأخر في إنجاز المهام الدراسية.

نستخلص مما سبق العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي وأهمية أن يكون لطلاب المرحلة الثانوية يقظة عقلية ليستطيعوا التعامل مع الظروف الدراسية الضاغطة، والتغلب على القلق الناتج عن خوفهم من تدني مستوى إنجازهم الأكاديمي، لكونها تساعدهم في التركيز والانتباه على أدق التفاصيل وتنظيم الوقت واستخدام الخبرات والمهارات في توجيه نهجهم الدراسي لتحقيق أهدافهم.

تأسيساً على ما تم تناوله حول الإنجاز الأكاديمي بدء بتعريفها وانتهاء بالإنجاز الأكاديمي وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تتضح أهمية الإنجاز الأكاديمي للطالبة في تحديد مستقبلها التعليمي، نظراً لما تتمتزه به المرحلة الثانوية من نظام وضغوط واختبارات قياس تجعل عبء كبير على الطالبة في تنظيم الوقت واستثماره بشكل فعال في الدراسة، لذلك فإنه من الضروري رفع مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لديها لتستطيع التكيف مع هذه الضغوط واستخدام مهاراتها في التعامل مع هذه الضغوطات بشكل إيجابي وتصرف واعي، ووفقاً لذلك ينبغي على القائمين على العملية التعليمية تهيئة الظروف والخبرات للطالبة والعمل على إرشادها وتوجيهها إلى أساليب وطرق تعينها على إنجاز مهامها، وتكون لديها اتجاهات إيجابية نحو التعلم، وتحفزها على تحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي في دراستها.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للبحث، نظراً إلى أنه يتناسب مع تحقيق أهداف البحث بتعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي، من خلال الدراسة الميدانية وجمع البيانات عن مستوى كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الثانوية الحكومية للبنات بأحد ريفية للعام 1441-1442هـ، والبالغ عددهن (2611) طالبة حسب إحصائية مقدمة من مكتب الإشراف بأحد ريفية.

عينة البحث:

- أ- عينة التقنين: تم اختيار عينة تقنين مكونة من (120) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من مجتمع البحث الأصلي (غير العينة الأساسية للبحث)، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات البحث لمعرفة مدى ملاءمتها للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.
- ب- العينة الأساسية: تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من طالبات المرحلة الثانوية من مجتمع البحث الأصلي، وعددهن (350) طالبة، ويوضح الجدول (1) توزيع العينة حسب الصف الدراسي.

جدول (1): توزيع أفراد عينة البحث حسب الصف الدراسي

الصف	العدد	%
الأول الثانوي	123	35,1
الثاني الثانوي	99	28,3
الثالث الثانوي	128	36,6
المجموع	350	100

يوضح الجدول (1) أن هناك تقاربا بين نسبة عدد الطالبات في الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية (الأول، الثاني، الثالث)، وهو ما يسهم في التحقق من صحة فروض البحث بالاعتماد على استجابة الطالبات بالمرحلة الثانوية من جميع الصفوف الدراسية بالمرحلة الثانوية بشكل متناسب.

أدوات البحث:

- تم الاعتماد على الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بالبحث والإجابة عن أسئلته، وهي:
- أولاً: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer, et al., 2006) ترجمة البحيري آخرون (2014):
- الهدف من المقياس:
 - هدف المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية، للتعرف على مدى قدرتهن على الملاحظة، والوصف، والتصرف الواعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.
 - وصف المقياس:
 - أعد هذا المقياس (Baer, et al., 2006) وقام بتقنيه وترجمته الى اللغة العربية البحيري آخرون (2014). وقد تم تقنين المقياس على البيئة المصرية والسعودية والأردنية، بهدف وضوح بنود المقياس وخلو بنوده مما يتنافى مع الثقافة العربية والإسلامية، أو تتعارض مع قيمنا الأصيلة، ووفقاً لذلك تم التأكد من مناسبة المقياس للتطبيق على عينة التقنين الأساسية.
 - صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية وفقاً لما أشار إليه البحيري آخرون (2014):
 - تكونت الصورة الأولية للمقياس من (112) فقرة، ثم تم تطبيقه على عينة قوامها (613) طالباً من طلاب الجامعة، ثم اختارهم من دراسي علم النفس، ومتوسط أعمارهم الزمنية (20,5)، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (70%)، وتم ضبط المقياس وفقاً لما يلي:
 - 1- استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، ثم التحليل العاملي التوكيدي، أسفرت النتائج عن نموذج مكون من خمسة عوامل لليقظة العقلية، كما أسفرت النتائج عن تشيع (8) عبارات على كل عامل من العوامل الأربعة وهي: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، و(7) عبارات على العامل

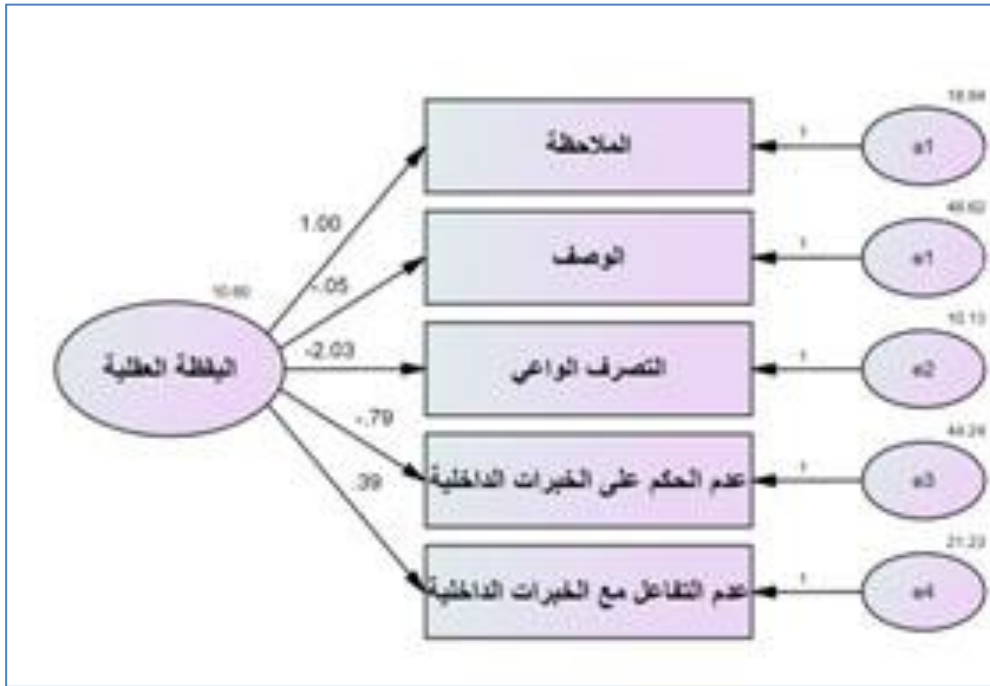
- الخامس وهو (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وفي ضوء ما سبق فإن البناء العامل للمقياس اشتمل على (39) عبارة وتتوزع العبارات على خمسة أبعاد وهي:
1. الملاحظة: يتكون من (8) عبارات تقيس الانتباه، والإدراك، والملاحظة للظواهر الداخلية مثل: (الاحساس الجسدي، والمعرفة، والانفعالات). والملاحظة للظواهر الخارجية مثل: (الأصوات، والروائح)، والانتباه للعناصر الأخرى مثل: (الموقع، شدة الإحساس واستمراريته، ونغمة الأصوات).
 2. الوصف: يتكون من (8) عبارات، يعني استخدام الكلمات لوصف وتسمية الظواهر الملاحظة والاشارة إليها.
 3. التصرف الواعي: يتكون من (8) عبارات، ويعني الانخراط بشكل كامل في النشاط مع الانتباه والتركيز الواعي على شيء واحد في وقت واحد.
 4. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يتكون من (8) عبارات، ويعني قبول التجربة الراهنة دون إصدار حكم أو تقييم، وتمثيل الواقع دون محاولات لتجنبه أو الهروب منه وتغييره.
 5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (7) عبارات تقيس الميل الى السماح للأفكار والانفعالات لتأتي وتذهب دون أن تنشأ تفكير الفرد، أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.
- 2- صدق الاتساق الداخلي للمقياس، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (0,75-0,91)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (0,15-0,34).
- 3- مفتاح تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق تمامًا) حيث تحصل الإجابة تنطبق تمامًا على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تمامًا على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية، أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويوضح الجدول (2) توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

جدول (2): توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	البعد	م
36، 31، 26، 20، 15، 11، 6، 1	موجبة	الملاحظة
-	سالبة	
37، 32، 27، 7، 2	موجبة	الوصف
22، 16، 12	سالبة	
-	موجبة	التصرف الواعي
38، 34، 28، 23، 18، 13، 8، 5	سالبة	
-	موجبة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
39، 35، 30، 25، 17، 14، 10، 3	سالبة	
33، 29، 24، 21، 19، 9، 4	موجبة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
-	سالبة	

صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية في البحث الحالي:

- 1- التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين ملحق (1)، وقد كان الاتفاق تاماً على البنود التي يشملها المقياس، كون المقياس معد مسبقاً، وتم التحقق من صدقه وثباته من قبل نفس معد المقياس.
- 2- تقنين المقياس على طالبات المرحلة الثانوية، تم تطبيق على عينة التقنين في البحث الحالي للتأكد من مناسبة عباراته للمرحلة العمرية لطالبات المرحلة الثانوية في البيئة السعودية، والتحقق مما يلي:
 - صدق التحليل العاملي التوكيدي للمقياس: هو نوع من أنواع الصدق الإحصائي الذي يهدف إلى التأكد من أن بناء المقياس على أساس خمس أبعاد كان بناءً سليماً وهي "الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية"، وأن هذه الأبعاد تقيس متغيراً ضمني واحد وهو "اليقظة العقلية"، وعلى هذا الأساس تم اختيار النموذج النظري والذي يتكون من خمس متغيرات مستقلة، مع متغير ضمني واحد، وكانت النتائج كما هو موضح بالشكل (1).



شكل (1): النموذج الخماسي بمتغير كامن لليقظة العقلية

- يتضح من الشكل (1) أن النموذج حقق شروط حسن المطابقة، حيث إن قيمة كاي المعياري غير دالة إحصائياً، كما أن مربع كاي المعياري CMIN/DF هي (0.03) أي أصغر من (5)، وهو مؤشر جيد للنموذج، وكذلك كان مؤشر توكر- لوبس TLI الذي بلغ القيمة (0.98) أكبر من (0.90)، وهذا دلالة على مطابقة البيانات للنموذج مطابقة جيدة، إضافة لمؤشر رمسي RMSEA بلغت قيمته (0.001) وهي قيمة جيدة إذ أنه أقل من (0.08)، حيث التطابق التام، وأيضاً مؤشر جودة المطابقة GFI بلغت قيمته (0.97) وهي قيمة أكبر من (0.90)، ومؤشر جودة المطابقة المعدل AGF بلغت قيمته (0.98) وهي أيضاً أكبر من (0.90)، وبما أن كل المؤشرات تحوز على قيم جيدة للمطابقة فالنموذج مقبول، أي أن تصميم المقياس بخمس مكونات تقيس متغيراً ضمنياً واحداً كان صحيحاً وهو "اليقظة العقلية".
- ثبات المقياس وفقاً لاستجابات هذه العينة، ويوضح الجدول (3) قيم معاملات الثبات وفقاً لطريقتين وهي: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (3): قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

المعامل التجزئة النصفية	معامل الثبات ألفا كرونباخ	البعد
0.67	0.66	الملاحظة
0.79	0.84	الوصف
0.89	0.83	التصرف الواعي
0.76	0.81	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.69	0.70	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.66	0.76	المقياس ككل

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الثبات جميعها مقبولة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وبذلك أصبح المقياس قابل للتطبيق على العينة الأساسية للبحث في صورته النهائية ملحق (2).

ثانياً: مقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون (2003)، ترجمة سعادة الهاشمية (2017):

- الهدف من المقياس:

هدف المقياس لقياس مستوى المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- وصف المقياس:

قام بتصميم المقياس كونور وديفيدسون (2003)، وترجمته الى اللغة العربية الهاشمية (2017)، ويشمل المقياس على (26) عبارة وقد صيغت جميع فقرات المقياس بطريقة إيجابية، وقد تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي، والإرشاد النفسي التربوي، وعلم النفس، وعلم النفس الاجتماعي، والقياس والتقويم، والتربية الخاصة، في كل من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس، وقد نتج عن هذا التحكيم تعديل بعض العبارات التي رأى المحكمون تعديلها لعدم وضوحها أو احتمالها أكثر من فكرة، أو إعادة صياغة بعض فقرات المقياس لتزداد وضوحاً وتلائم ما وضعت لقياسه.

- صدق وثبات مقياس المرونة النفسية وفقاً لما أشارت إليه سعادة الهاشمية (2017):

تم تقنين المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة من طلاب جامعة نزوى، لضبط صدقه وثباته وفقاً لما يلي:

1- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: تم التأكد من اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض، عن طريق حساب ارتباط كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يوضح النتائج في هذا الصدد.

جدول (4): معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وفقاً لمصدر

المقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.43	10	0.51	19	0.56
2	0.51	11	0.70	20	0.75
3	0.41	12	0.56	21	0.23
4	0.69	13	0.52	22	0.67
5	0.70	14	0.46	23	0.65

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
6	0.55	15	0.68	24	0.42
7	0.36	16	0.61	25	0.43
8	0.64	17	0.75	26	0.57
9	0.64	18	0.62		

يتضح من الجدول (4) أن الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تتراوح بين (0.23-0.75)، مما يشير إلى اتساق داخلي جيد للفقرات.

1- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بتطبيق المقياس في فترتين مختلفتين، بفصل بينهما أسبوعان على عينة التقنين، وأسفر حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين عن معامل ارتباط مقداره (0.54) وهو دال عند مستوى الدلالة (0.01)، وقد بلغ مؤشر الثبات (0.74)، مما يشير إلى أن المقياس بثبات نسبي جيد، وصالح للتطبيق.

2- تصحيح المقياس، أعطيت الإجابات التدرج الخماسي (ليكرت) الأوزان (1، 2، 3، 4، 5)، وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس (130) درجة، إذا تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع المرونة النفسية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض المرونة النفسية.

صدق وثبات مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي:

1- التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين ملحق (1)، وقد كان الاتفاق تاماً على البنود التي يشملها المقياس، كون المقياس معد مسبقاً، وتم التحقق من صدقه وثباته من قبل نفس معد المقياس.

2- تقنين المقياس على طالبات المرحلة الثانوية، تم تطبيق على نفس عينة التقنين التي طبقت عليها مقياس اليقظة العقلية للتأكد من مناسبة عباراته للمرحلة العمرية لطالبات المرحلة الثانوية في البيئة السعودية، للتحقق مما يلي:

3- صدق التحليل العاملي التوكيدي للمقياس: للتأكد من أن بناء المقياس على أساس عباراته كان بناءً سليماً، وأن هذه العبارات تقيس متغيراً ضمني واحد وهو "المرونة النفسية"، وعلى هذا الأساس تم اختيار النموذج النظري والذي يتكون من (26) عبارة، مع متغير ضمني واحد، واتضح من خلال إجراء هذا التحليل أن النموذج حقق شروط حسن المطابقة، حيث إن قيمة كاي المعياري غير دالة إحصائياً، كما أن مربع كاي المعياري CMIN/DF هي (1.30) أي أصغر من (5)، وهو مؤشر جيد للنموذج، وكذلك كان مؤشر توكير- لوييس TLI الذي بلغ القيمة (0.99) أكبر من (0.90)، وهذا دلالة على مطابقة البيانات للنموذج مطابقة جيدة، إضافة لمؤشر رمسي RMSEA بلغت قيمته (0.02) وهي قيمة جيدة إذ أنه أقل من (0.08)، حيث التطابق التام، وأيضاً مؤشر جودة المطابقة GFI بلغت قيمته (0.99) وهي قيمة أكبر من (0.90)، ومؤشر جودة المطابقة المعدل AGF بلغت قيمته (0.98) وهي أيضاً أكبر من (0.90)، وبما أن كل المؤشرات تحوز على قيم جيدة للمطابقة فالنموذج مقبول، أي أن تصميم المقياس يقيس متغيراً ضمنياً واحداً كان صحيحاً وهو "المرونة النفسية".

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: تم التأكد من اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض، عن طريق حساب ارتباط كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يوضح النتائج في هذا الصدد.

جدول (5): معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له في هذا البحث

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.56	10	0.41	19	0.35
2	0.46	11	0.68	20	0.66
3	0.50	12	0.68	21	0.49
4	0.80	13	0.36	22	0.50
5	0.66	14	0.64	23	0.60
6	0.30	15	0.65	24	0.24
7	0.59	16	0.51	25	0.47
8	0.48	17	0.63	26	0.44
9	0.78	18	0.43		

يتضح من الجدول (5) أن الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تتراوح بين (0.24-0.80)، مما يشير إلى اتساق داخلي جيد للفقرات.

ثبات المقياس وفقاً لاستجابات هذه العينة، وبينت النتائج أن قيمة معامل الثبات للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ هي (0.88) وباستخدام التجزئة النصفية هي (0.91) وهما قيم مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وبذلك أصبح المقياس قابل للتطبيق على العينة الأساسية للبحث في صورته النهائية ملحق (3).

ثالثاً: لقياس الإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات تم الاعتماد على المعدل التراكمي (النسبة الموزونة) لكل طالبة.

أساليب البحث الإحصائية:

تم إجراء المعالجة الإحصائية من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تنفيذ المعالجات الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية لخصائص عينة البحث.
- 2- التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية التأكد من أن بناء المقياس على أساس خمس أبعاد كان بناءً سليماً.
- 3- معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقاييس في البحث الحالي.
- 4- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة بين متغيرات البحث.
- 5- تحليل الانحدار متعدد الخطوات (Enter Reg) للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي.

4- نتائج البحث ومناقشتها.

- نتائج التحقق من الفرض الأول للبحث: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية". تم استخدام معامل بيرسون لإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويوضح الجدول (6) النتائج بهذا الصدد.

جدول (6): معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية

المرونة النفسية		البعد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
(**)	0.24	الملاحظة
(**)	0.50	الوصف
(**)	0.42	التصرف الواعي
(*)	0.11	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
(**)	0.26	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
(**)	0.59	اليقظة العقلية ككل

(*) دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل. (**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية، واليقظة العقلية بشكل عام، والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. ولتحقق من أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية، تم استخدام تحليل الانحدار، ويوضح الجدول (7)، والجدول (7) النتائج بهذا الصدد.

جدول (7): تحليل التباين لنتائج الانحدار للمرونة النفسية من خلال اليقظة العقلية لطالبات المرحلة الثانوية

المتغير التابع	المصدر	قيمة R ² معامل التحديد التراكمي	مجموع درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى دلالة F
المرونة النفسية	الانحدار	0.35	1	28189.42	186.82	(**)
	الخطأ		344	51906.04		
	التباين الكلي		345	80095.46		

جدول (8): مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أبعاد المتغير المستقل	B	الخطأ المعياري	β	قيمة T	الدلالة
Constant	31.38	4.98		6.30	(**)
اليقظة العقلية	0.54	0.04	0.59	13.67	(**)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (7) والجدول (8) أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية، حيث إن اليقظة العقلية تفسر ما مقداره (35%) من التباين في المرونة النفسية، ومن متابعة (Beta)، واختبار (t) أن الثبات دال إحصائياً، وبناءً على ما تقدم تبين إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال اليقظة العقلية، نظراً لمعنوية قيمة (F) عند مستوى شك منخفض جداً وهو (0.00) لمتغير اليقظة العقلية، ومعادلة التنبؤ هي:

$$\text{المرونة النفسية} = 31.38 + 0.59 (\text{اليقظة العقلية})$$

- نتائج التحقق من الفرض الثاني: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية". ويوضح الجدول (9) النتائج في هذا الصدد.

جدول (9): معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

الإنجاز الأكاديمي		البعد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
غير دالة	0.04	الملاحظة
(*)	0.12	الوصف
(**)	0.33	التصرف الواعي
(**)	0.23	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
غير دالة	0.01	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
(**)	0.29	اليقظة العقلية ككل

(*) دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل. (**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) واليقظة العقلية بشكل عام، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الملاحظة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ولتحقق من أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية، تم استخدام تحليل الانحدار، ويوضح الجدول (10)، والجدول (11) النتائج بهذا الصدد.

جدول (10): تحليل التباين لنتائج الانحدار للإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لطالبات المرحلة الثانوية

المتغير التابع	المصدر	قيمة R ² معامل التحديد التراكمي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى دلالة F
الإنجاز الأكاديمي	الانحدار	0.085	1071.79	1	1071.79	31.90	(**)
	الخطأ		11559.48	344	33.60		
	التباين الكلي		12631.27	345			

جدول (11): مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

أبعاد المتغير المستقل	B	الخطأ المعياري	β	قيمة T	الدلالة الإحصائية
Constant	80.94	2.35		34.42	(**)
اليقظة العقلية	0.11	0.02	0.29	5.65	(**)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (10) والجدول (11) أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية، حيث إن اليقظة العقلية تفسر ما مقداره (8.5%) من التباين في الإنجاز الأكاديمي، ومن متابعة (Beta)، واختبار (t) أن الثبات دال إحصائياً، وبناءً على ما تقدم تبين إمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، نظراً لمعنوية قيمة (F) عند مستوى شك منخفض جداً وهو (0.00) لمتغير اليقظة العقلية، ومعادلة التنبؤ هي:

الإنجاز الأكاديمي = 80.94 + 0.29 (اليقظة العقلية)

- نتائج التحقق من الفرض الثالث: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية". ويوضح الجدول (12) النتائج في هذا الصدد.

جدول (12): معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

الإنجاز الأكاديمي		البعد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
(**)	0.18	المرونة النفسية

(**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ولتحقق من أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال المرونة النفسية، تم استخدام تحليل الانحدار، ويوضح الجدول (13)، والجدول (14) النتائج بهذا الصدد.

جدول (13): تحليل التباين لنتائج الانحدار للإنجاز الأكاديمي من خلال المرونة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية

المتغير التابع	المصدر	قيمة R ² معامل التحديد التراكمي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى دلالة F
الإنجاز الأكاديمي	الانحدار	0.03	422.034	1	422.03	10.94	(**)
	الخطأ		13424.65	348	38.58		
	التباين الكلي		13846.67	349			

جدول (14): مدى اسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية

ابعاد المتغير المستقل	B	الخطأ المعياري	β	قيمة T	الدلالة الإحصائية
Constant	86.83	2.19	0.18	39.60	(**)
المرونة النفسية	0.07	0.02		3.31	(**)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو أقل.

يتضح من الجدول (13) والجدول (14) أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال المرونة النفسية، حيث إن المرونة النفسية تفسر ما مقداره (3%) من التباين في الإنجاز الأكاديمي، ومن متابعة (Beta)، واختبار (t) أن الثبات دال إحصائياً، وبناءً على ما تقدم تبين إمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال المرونة النفسية، نظراً لمعنوية قيمة (F) عند مستوى شك منخفض جداً وهو (0.00) لمتغير المرونة النفسية، ومعادلة التنبؤ هي:

الإنجاز الأكاديمي = 86.83 + 0.18 (المرونة النفسية)

ثانياً: مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج التحقق من الفرض الأول للبحث الذي نص على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية"، وفقاً لما اتضح من الجدول (6) والجدول (7) والجدول (8) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية، واليقظة العقلية

بشكل عام، والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية.

اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من (سناري، 2017؛ شعيب، 2020؛ Keye & Masuda & Tully، 2012؛ Pidgeon، 2013؛ Sünbül & Güneri، 2019) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وإمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال اليقظة العقلية.

وفقاً لذلك ترى الباحثة أن اليقظة العقلية تساعد على رفع مستوى المرونة لدى الطالبة في المرحلة الثانوية حيث جعلها أكثر انتباهاً أو أكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية، والتي بدورها يساعدها في مواجهة المشكلات الانفعالية والنفسية والحد من أثارها على الصحة النفسية والجسدية. كما يسهم ذلك في التعلم من الخبرات السلبية والتعامل الفعال مع المواقف الحياتية السلبية، ومواجهة الخبرات والمواقف المثيرة للضغط النفسية وعدم التهرب منها من خلال بعض استراتيجيات التوافق النفسي الفعالة مثل: تفسير المواقف المثيرة للضغط النفسية بطرق مختلفة، والنظر إليها من زوايا متنوعة، واستخدام المرح والتفاؤل من أجل النظر إلى المشكلة والتخطيط الهادف لمواجهتها، والبحث عن وسائل داعمة نفسية واجتماعية متنوعة، وقبول مساعدة الآخرين، كما أن المرونة النفسية واليقظة العقلية تعدان من سمات علم النفس الإيجابي التي تساهم في تنمية قدرات وامكانيات الطلاب بالمرحلة الثانوية وتقلل من الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه لديهم، والعادات الخاطئة، بالإضافة إلى إدارة الانفعالات وضبطها واتخاذ القرارات السليمة في جميع مجالات الحياة الشخصية والصحية والاجتماعية والأكاديمية، وبالتالي من الضروري توعية المسؤولين في التربية والتعليم على ضرورة وأهمية تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية لما له من أثر في تحسين مستوى المرونة النفسية لديهم، كون ذلك يدعم سلوكياتهم، ودافعيتهم للتعلم والتحصيل في هذه المرحلة.

مناقشة نتائج التحقق من الفرض الثاني للبحث الذي نص على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية"، وفقاً لما اتضح من الجدول (9) والجدول (10) والجدول (11) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) واليقظة العقلية بشكل عام، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية التالية (الملاحظة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال اليقظة العقلية.

اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من (الفرحاتي، 2018؛ جبر، 2018؛ سناري، 2017؛ محمد، 2020؛ 2011؛ Hj Ramli et al.، 2018؛ Parto & Besharat؛ Kuyken et al.، 2013؛ Malow. Austin، 2016) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

ووفقاً لما سبق ترى الباحثة أن عدم وجود علاقة بين كل من بعد الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية في اليقظة العقلية، والإنجاز الأكاديمي، يعود إلى خصائص الطلاب في هذه المرحلة وطبيعة النظام التعليمي فيها والضغوط التي تمارس على الطلاب في كثافة المناهج والخضوع إلى اختبار القدرات واختبار التحصيل، إضافة إلى أن هدف الطلاب في هذه المرحلة هو الحصول على مستوى عالي من الإنجاز الأكاديمي فيكون فكرهم مشغول بتحقيق هذا الهدف، ويركزون على الجانب المعرفي في التحصيل كون هذا التوجه الذي يعتمد عليه التعليم في تقدير المعدل التراكمي، وبالنسبة للعلاقة الارتباطية الموجبة بين بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي فإن الباحثة ترى أن ذلك

يعود أن اليقظة العقلية تجعل الطالبات قادرات على التمييز بين أساليب التعلم المفيدة والمناسبة لبيئة التعلم الغنية بالمتغيرات التي تجعل التعليم فعالاً، وتظهر نتائجها في جوانب شخصيتهم وتفكيرهم. مناقشة نتائج التحقق من الفرض الثالث للبحث الذي نص على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية"، وفقاً لما اتضح من الجدول (12) والجدول (13) والجدول (14)، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية، والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال المرونة النفسية. اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة شراب ووادي (2015) التي بينت نتائجها أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية ودافع الإنجاز الدراسي.

ووفقاً لذلك ترى الباحثة أن للمرونة النفسية أثر كبير في قدرة الطالب بالمرحلة الثانوية على الإنجاز الأكاديمي ويعود ذلك إلى أن الطالب في المرحلة الثانوية الذي يتسم بالمرونة النفسية يجد طرقاً مختلفة لإشباع دوافعه ورغباته تبعاً لتغير المواقف والظروف التي تواجهه في هذه المرحلة من التعليم التي تتسم بوجود العديد من الضغوط الأكاديمية على الطالب، وتساعد المرونة النفسية على التكيف والتقييم الصحيح، والنظرة الإيجابية المختلفة لكل موقف يواجهه، وتزيد من متعته بالأشياء من حوله، وتقلل من حدة التوتر والقلق الناجم عن المشكلات والأزمات المتعلقة بقدرته على الإنجاز الأكاديمي والضغوط الناتجة عن ذلك، وتزيد من صفاء ذهنه، وتزيد من مهاراته الأكاديمية وتحقيق الذات التي تساعد على تحقيق أهدافه بنجاح.

توصيات البحث ومقترحاته.

استناداً لنتائج البحث يوصي الباحثان ويقترحان ما يلي:

- 1- دمج أنشطة اليقظة العقلية في المقررات الدراسية لطالب المرحلة الثانوية، وتشجيع الطلاب على ممارسة هذه الأنشطة مما يساعدهم على تطوير العادات الإيجابية التي تساهم في دعم الصحة النفسية والجسدية لديهم في المستقبل.
- 2- تحسين المرونة النفسية لدى طالبة المرحلة الثانوية من خلال أنشطة وتدريبات عملية تساهم في جعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، وتخطيها والتكيف الإيجابي معها، وذلك من خلال تطوير مهاراتهم بالتعامل مع التجارب الفاشلة بتعاطف إيجابي مع ذاتهم وتقبلها والانفتاح التام على خبراتهم والتسامح نحوها، مما يجعلهم متوافقين ومتصالحين مع أنفسهم والآخرين.
- 3- توعية المسؤولين في التربية والتعليم على ضرورة وأهمية تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية لما له من أثر في تحسين مستوى المرونة النفسية لديهم، كون ذلك يدعم سلوكياتهم، ودافعيتهم للتعلم والإنجاز الأكاديمي في هذه المرحلة.
- 4- توفير برامج وقائية وخدمات علاجية إرشادية نفسية تتبناها وحدات الإرشاد النفسي لطالب المرحلة الثانوية، لتحسين مستوى اليقظة العقلية لديهم، بما يحقق مستوى عالي من المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لديهم.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد؛ إبراهيم، حنان همام؛ السرسبي، أسماء محمد (2016). فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. مركز دراسات الطفولة، 19(71)، 69-72.
- أبوزيد، أحمد محمد (2017). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، 5(18)، 230-298.
- بادسي، أسماء (2019). مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة: دراسة ميدانية بكلية جامعة محمد خير (كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والحقوق). ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خير، بسكرة.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ طلب؛ أحمد محمود؛ العواملة، عائدة أحمد (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 39، 120-168.
- جبر، أمل مهدي (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع تحت عنوان الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الانسانية، والطبيعية، 17-18 يوليو، إسطنبول، تركيا.
- حسن، أماني عبد التواب (2018). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 34(6)، 337-388.
- حلس، مايسة (2011). أثر استخدام أسلوب لعب الأدوار على التحصيل الدراسي لتنمية المفاهيم التاريخية لدى طالبات الصف السابع في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- حميد، علاء (2017). مستوى المقدرة التصنيفية للأهداف السلوكية حسب تصنيف بلوم لدى معلمي اللغة العربية في المدارس الخاصة الأساسية في عمان. ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- الخفاجي، طالب محمود؛ الزيدي، رضية عبد الله (2013). قياس دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها بمتغير الجنس. مجلة التواصل، اليمن، 30(3)، 69-99.
- الذبحاوي، عامر عبد كريم (2020). المرونة البشرية النفسية ودورها في الحد من الاضطراب الانفعالي لدى الموظفين: دراسة تحليلية لآراء عينة من الموظفين في مدينة الصدر الطبية في محافظة النجف الأشرف. آداب الكوفة. جامعة الكوفة، 12 (43)، 461-498.
- رجب، مصطفى (2011). أثر استخدام الأهداف السلوكية في مستويات المعرفة والفهم والتطبيق في تحصيل الطالب الجامعي. العربية لبحوث التعليم العالي، بدمشق، 4، 38-92.
- سناري، هالة خير (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية دراسة تنبؤية. مجلة الارشاد النفسي، مصر، 50، 287-335.
- السني، محمد عبد الكريم (2019). مقياس الرضا عن الإنجاز الأكاديمي. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، 55(5)، 171-178.

- السيد، سحر محمد (2019). أثر استخدام تقنية الكتاب المعزز على الإنجاز الأكاديمي والدافعية للتعلم في مقرر المتاحف والمعارض لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، (23)*، 42-1.
- شعيب، على محمود (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المؤسسة الدولية لأفاق المستقبل، (2)3*، 104-65.
- شقورة، يحيى عمر (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.*
- الشمراني، عبد الله محمد (2019). الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في محافظة بيشة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 57*، 191-159.
- صالح، أحمد سعيد (2020). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (13)*، 88-63.
- الضامن، صلاح الدين؛ سمور، قاسم (2017). فاعلية برنامج إرشادي مغربي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (2)13*، 191-171.
- العاسمي، رياض نايل؛ السعيد، عاتكة؛ العجبي، مانع راشد (2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية: دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق والكويت. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، (2)33*، 420-381.
- عبد الجواد، عاطف سيد (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على تجهيز المعلومات لدى طلاب الجامعة لجامعة المنيا. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، (106)30*، 236-191.
- عبد الرحيم، المعتز بالله زين (2020). برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة (Licensing) تدريس العلوم وأثره على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي عالي المستوى لدى طلابهم. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 74*، 1375-1329.
- عبد الله، أحلام مهدي (2013). اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. بحث مستل من رسالة دكتوراه منشورة. *مجلة الأستاذ، (205)2*، 366-343.
- العتيبي، رسمية فلاح (2017). أثر العلاقة بين التعليم المنتظم ذاتياً ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الرياض. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (18)4*، 610-591.
- عرابي، نسرين إبراهيم (2016). الذكاء الروحي وعلاقته بدافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (17)*، 258-247.
- عطا الله، مصطفى (2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية، (1)35*، 39-21.
- علام، صلاح الدين محمود (2011). *القياس والتقويم التربوي والنفسي*. (ط5)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الفرحاتي، محمود السيد (2017). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية التفكير الاستدلالي واليقظة العقلية ودافعية التعلم

- والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، مصر، 4، 12-125.
- المالكي، ماجد أحمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 35(10)، 309-351.
 - مبروك، نشوى مبروك؛ يوسف، عمرو محمد؛ بدوي، منى حسن (2020). أثر برنامج قائم على حل المشكلات المستقبلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (38)، 127-156.
 - محمد، المعتز بالله زين (2020). برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة Licensing في تدريس العلوم وأثره على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي عالي المستوى لدى طلابهم. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، 74، 1329-1375.
 - محمد، علا عبد الرحمن (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط*، (12)، 1-68.
 - المسما، موزي خالد؛ عجاجة، صفاء أحمد؛ عبد الله، هشام إبراهيم (2019). التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب*، (11)، 233-268.
 - نجم، منور عدنان (2019). *جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات فلسطين الجنوبية*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة)، فلسطين.
 - نوري، أسماء طه (2012). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، 18(68)، 206-236.
 - الهاشم، أماني (2017). *درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
 - الهاشمية، سعادة عيد (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة نزوى بسلطنة عمان، في ضوء بعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عمان.
 - الهبيدة، جابر مبارك (2020). العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 36(4)، 214-249.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Anderson, L., & Lu, F. (2017). Research: How Leadership Experience Affects Students. *Leadership & Managing People Research*. From:
- Artun, H. (2018). Influence of Environmental Education Modular Curriculum on Academic Achievement and Conceptual Understanding International electronic. *Journal of Environmental education*, 8(2), 150-171.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Brown, k. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18: 76–82.
- Dallas, M. D., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A. & Calland, J. F. (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 16(1), 6168.
- Gonzalez, L. L, Amutio, A., Oriol X. & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance. *Revista de Psicodidctica*, 21 (1), 121-138.
- Gouda, A, Elsetouhi, A, Haridy, N. (2019). The Relationship between Psychological Resilience and Psychological Well- being: An Empirical Study on Banks. *Employees in Mansoura*, 1, p1-19.
- Grace, F. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 2010, 105 – 116.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrihezad, S., Ahmadim A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *PubMed*, 8(1), 12.
- <https://hbr.org/2017/02/research-how-leadership-experience-affects-students>.
- Keye, O. & Pidgeon, E. (2013). The relationship between mental alertness and psychological flexibility and academic self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 50,705-721.
- Keye, O. & Pidgeon, E. (2013). The relationship between mental alertness and psychological flexibility and academic self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 50,705-721.
- Kotze, M. & Kleynhans, R. (2013): Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1) 51–60.
- Kuyken, W.; Weare, K.; Ukoumunne, O. C.; Vicary, R.; Motton, N.; Burnett, R. & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programmer: Non-randomized controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126- 131.
- Lau, M. A.; Bishop, S. R.; Segal, Z. V.; Buis, T.; Anderson, N. D.; Carlson, L.; Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lawrence, A. (2013). Emotional intelligence and Academic Achievement of High School Students in Kanyakumari District. *Ijps*, 3(2), 101-107.

- Malik, Subha (2010). Wellbeing after natural Disesters, Resources Coping Strategies & Resilience. PHD thesis, University of the Punjab, Lahore.
- Malow, M, & Austin, V. (2016). Mindfulness for students classified with emotional behavioral disorder. *Insights into Learning Disabilities*, 13(1), 81-93.
- Masuda, A & Tully, E. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress of a Non-clinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Naik, P; Harris, V. & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction. HISTORICAL FACT SHEETS, UF: IFAS Extension, (8), from: <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Pagnini, F.; Cavalera, C.; Rovaris, M.; Mendozzi, L.; Molinari, E.; Phillips, D.; & Langer, E. (2019). Longitudinal associations between mindfulness and well-being in people with multiple sclerosis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 22-30.
- Parto, M. & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self- regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Petri, H & Govern, J. (2004). *Motivation: Theory, Research and Applications*. Australia: Thomson-Wadsworth.
- Ritchie, T. D. & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*. 2(3), 150-180.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: APA.
- Sünbül, A.; Güneri, Z. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.

قائمة الملاحق

ملحق (2): مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد Baer, et al.(2006)

ترجمة البحيري آخرون (2014)

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة:

يهدف المقياس الحالي إلى دراسة استجاباتك وتصرفاتك في المواقف المختلفة. نشكركم مقدماً على قبول التعاون معنا والإجابة عن بنود المقياس بالدقة المطلوبة، وعدم ترك أي عبارة دون إجابة. وقبل البدء في الاستجابة

عن عبارات المقياس، برجاء تعبئة حقول المعلومات العامة مع العلم أن هذه المعلومات لغرض البحث العلمي، ولن تستخدم لأغراض أخرى... وتقبلوا فائق التقدير وعظيم المودة،،

الصف الدراسي:	□ الأول	□ الثاني	□ الثالث
---------------	---------	----------	----------

تعليمات:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تتناول بعض الآراء، والأفكار، ووجهات النظر. حيث تجد أمام كل عبارة خمسة بدائل للإجابة، والمطلوب منك أن توضح استجابتك أمام كل عبارة بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن رأيك وسلوكك. وتذكر أن:

(1) تجيب بصراحة عن جميع العبارات، ولا تترك أي عبارة دون إبداء الرأي بشأنها.

(2) تضع علامة واحدة أمام كل عبارة.

(3) لا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خاطئة، يكفي أن تكون إجابتك معبرة عن وجهة نظرك.

شاكرين تعاونكم.

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماماً
1	عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.					
2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					
3	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.					
5	عندما أقوم بعمل ما، يشرد ذهني وأتشتت بسهولة.					
6	عندما أعتسل، أظل واعياً وشاعراً بانسياب الماء على جسدي.					
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام.					
8	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					
9	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.					
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
11	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية، وانفعالاتي.					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					
13	يتشتت ذهني بسهولة.					
14	أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي عليّ أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.					
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.					
17	أصدر أحكاماً عما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.					
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.					

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماماً
19	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب عليّ.					
20	انتبه للأصوات، مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات.					
21	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.					
22	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب عليّ وصفه.					
23	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.					
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.					
25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.					
26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.					
27	يمكنني التعبير بالكلام عمّا أشعر به من ضيق.					
28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.					
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار 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 أفكار وصور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.					
34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.					
35	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيّمها على أنها جيدة أو سيئة.					
36	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.					
37	أستطيع عادةً وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.					
38	أفعل الأشياء بدون تركيز.					
39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.					

ملحق (3): مقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية إعداد (الهاشمية، 2017)

خيارات الإجابة					العبارات	م
لا تنطبق عليك أبداً	تنطبق عليك قليلاً	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك كثيراً	تنطبق عليك تماماً		
					لدي القدرة على التكيف مع المتغيرات	1
					لدي علاقة مقربة وآمنة	2
					أؤمن بأن قدر الله مصدر معين لي	3
					أستطيع التصرف مهما حصل	4
					أن نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة	5
					أستطيع رؤية الجانب الفكاهي في الأمور	6
					أشعر بأني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة	7
					لدي القدرة على الوقوف مجدداً بعد إصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة	8
					كل الأمور تحدث لحكمة ما	9
					أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن الموقف	10
					لدي القدرة على تحقيق أهدافي	11
					لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا أمل فيها	12
					أعرف عادة أين اتجه عند حاجتي للمساعدة	13
					لدي القدرة على التركيز والتفكير بوضوح في أثناء الضغط	14
					أفضل أن أخذ دوراً قيادياً في حل المشكلات	15
					أنا لست سريع الإحباط عند الفشل	16
					أعد نفسي شخص قوياً	17
					لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية	18
					أستطيع التحكم بمشاعري السيئة	19
					لدي إيمان قوي بالهدف	20
					هناك القليل من الأمور التي ندمت عليها في حياتي	21
					أحب التحدي	22
					أعمل جهدي لتحقيق أهدافي	23
					يصغي أصدقائي إلي ويساعدوني في اتخاذ القرارات	24
					تصغي عائلتي إلي وتساعدني في اتخاذ القرارات	25
					ما أقوم به له معنى	26