

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MINDFULNESS AND ACADEMIC
RESILIENCE AMONG FOURTH AVERAGE STUDENTS

سماح بشقة

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي

جامعة باتنة-1 الجزائر

Samah.bachka@univ-batna.dz

فطيمة الزهرة طرباق*

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي

جامعة باتنة-1 الجزائر

fatimazohra.terbak@univ-batna.dz

تاريخ القبول : 2025-04-14

تاريخ الاستلام: 2024-02-15

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عما إن كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ الرابعة متوسط، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى الكشف عن ما إن كانت هناك فروق في كل من الصمود الأكاديمي و اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، و من أجل ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن)، حيث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية و مقياس الصمود الأكاديمي، و تكونت عينة الدراسة من تسعون (90) تلميذ و تلميذة من تلاميذ الرابعة متوسط ببعض متوسطات مدينة باتنة، و بعد المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، انتهت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لعامل الجنس، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود الأكاديمي بين أفراد العينة تعزى لعامل الجنس، و كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية؛ الصمود الأكاديمي؛ تلاميذ الرابعة متوسط.

Abstract:

The current study aimed to reveal whether there is a relationship between mental alertness and academic resilience among a sample of fourth-grade middle school students, It also aimed to explore the level of both mental alertness and academic resilience among the sample members, in addition to revealing whether there are differences in both academic resilience and mental alertness among fourth-grade middle school students, for this purpose we relied on the descriptive (correlational, comparative) approach, where the mental alertness scale and the academic resilience scale were used. The study sample consisted of ninety (90) male and female students from the fourth middle school in some middle schools in Batna city, after statistical processing using the “Statistical Package” for the Social Sciences, the results of the study concluded that there were no statistically significant differences in mental alertness due to the gender factor. There are also no statistically significant differences in academic resilience among the sample members due to gender, and there is also a positive correlation between mental alertness and academic resilience among fourth-year middle school students.

Keywords: Mindfulness; academic resilience; Fourth graders average.

مقدمة – إشكالية:

إن ما نعيشه في عصرنا الحالي من ثورة تكنولوجية ومعرفية هائلة أدى إلى إحداث تغييرات كبيرة في المجتمعات الإنسانية، وهذا ما دفع بالمؤسسة التعليمية إلى تسليط الضوء على المستجدات المعرفية المتزايدة ومحاولة إيجاد استراتيجيات تعليمية تواكب هذه الثورة المعرفية والتي بدورها حماية المتعلم من التشتت الذهني أثناء التعامل مع هذا الكم الهائل من المعرفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها بطريقة فعالة في العملية التعليمية، ومن هنا كانت انطلاقة الباحثين التربويين في البحث عن عوامل بديلة من شأنها مساعدة المتعلم على البقاء في حالة الانتباه والتركيز والوعي مما مهد لتطور مفهوم اليقظة العقلية.

حيث تعتبر دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية بالغة خاصة لدى المراهقين، في كونها متغيراً من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع المجالات: التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، إذ تعتبر مرحلة المراهقة من أخطر المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان لما تتسم به من تجدد مستمر وسريع ومكمن الخطر الفعلي في هذه المرحلة يكون في التغييرات الجسمية والفيسيولوجية والعقلية والانفعالية حيث يتعرض المراهق إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

ففي الوقت الذي يسعى فيه المراهق إلى إقامة كيان خاص به وإثبات ذاته وتحقيقها، يكون شديد الحساسية اتجاه ضغوط الحياة اليومية وتصورات وأفكار الافراد من حوله، نجد أن الحياة المدرسية في هذه المرحلة من ابرز مصادر الضغوطات الأكاديمية والاجتماعية ومع تزايد هذه الأخيرة بصورة يومية، تزداد الحاجة الملحة لتخطي وتجاوز هذه المواقف الضاغطة من أجل زيادة فرص النجاح، لذا ولا بد على المراهق المتمدرس أن يتصف بالانفعالات الإيجابية ؛ تساعده في تقبل المشاعر السلبية ومواجهتها بمرونة وذكاء، كما تكسبه مهارات حل المشكلات والمثابرة في تحقيق الأهداف التي يسعى الى تحقيقها، وهذا ما يعتبر من سمات الأفراد الصامدين أكاديمياً (مصطفى، 2018، 657).

فالصمود الأكاديمي يعتبر الجانب الخاص من الصمود النفسي، الذي يتجسد في إمكانية التلميذ في التعامل مع الصعوبات والتحديات التي تشكل خطراً على النمو التعليمي، بالإضافة إلى القدرة على تخطي المحن والاحداث الضاغطة في السياق الأكاديمي، وذلك من أجل حماية التلميذ من الإخفاقات للاستمرار ورفع الاحتمال المتصاعد في النجاح في الحياة الأكاديمية على الرغم من كل العراقيل.

ولكي يتمكن التلميذ من الصمود أمام هذه المواقف الضاغطة نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً، لابد أن يكون يقظاً عقلياً حيث يكون قادراً على الفحص والتدقيق والتفكير والانتباه والوعي لما يدور حوله

وتحديد الجوانب الجديدة، فعلى أساسها يتمكن من انتقاء المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف، والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعد على التفاعل الجيد في الموقف التعليمي.

فاليقظة العقلية تعمل كمتغير يحمي التلميذ من المواقف الضاغطة في البيئة التعليمية ومن هذه الأهمية لكل من الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

1. تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط تعزى لعامل الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط تعزى لعامل الجنس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

2. فرضيات الدراسة:

- التساؤل الأول والثاني لا يمكن وضع فرضيات لهما باعتبارهما أسئلة استكشافية، يتم الإجابة عنهما بعد معالجة البيانات التي تم جمعها من الدراسة الميدانية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط في ضوء عامل الجنس.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط في ضوء عامل الجنس.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة.
- التعرف على مستوى الصمود الأكاديمي لدى أفراد العينة.
- الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة محل الدراسة.

- الكشف عن الفروق في الصمود الأكاديمي لدى أفراد العينة محل الدراسة.
- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

4. أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية هذه الدراسة في:

1.4. الأهمية النظرية:

تتضح أهمية الدراسة في كونها الأولى من نوعها في البيئة الجزائرية خاصة لدى تلاميذ الرابعة متوسط، وهذا في حدود إطلاع ومعرفة الباحثة. فاعلمت الدراسات السابقة التي تناولت الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية كانت لدى طلبة الجامعة وتلاميذ المرحلة الثانوية، بالإضافة على هذا يمكننا من:

التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

التعرف على الفروق بين تلاميذ الرابعة متوسط في كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي في ضوء عامل الجنس.

الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

2.4. الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج هذا البحث العلمي في اقتراح بحوث ودراسات شبه تجريبية تهدف إلى تنمية الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- بناء على ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكنها مساعدة الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتحسين اليقظة العقلية.
- توجيه نظر الآباء والمعلمين إلى أهمية اكتساب التلاميذ مهارات الصمود الأكاديمي؛ مما قد يساهم في زيادة قدرتهم على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي؛ ما قد يسوقهم إلى الفشل الدراسي وهذا ما يفتح باب التسرب الدراسي.

5. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.5. اليقظة العقلية إجرائيا: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها تلميذ السنة الرابعة متوسط

من خلال استجابته على استبيان اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

2.5. الصمود الأكاديمي إجرائيا: هو الدرجة الكلية الذي يتحصل عليه تلميذ السنة الرابعة متوسط من خلال استجابته على استبيان الصمود الأكاديمي المصمم من طرف الباحثة في الدراسة الحالية.

6. الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة:

1.6. اليقظة العقلية:

1.1.6. تعريف اليقظة العقلية:

يعرفها آلين لانجلر 2008: على أنها حالة من مرونة العقل والوعي الإدراكي ما يجعله منفتحا على كل ما هو جديد، ويعتبرها آلية جد قوية في ابتكار أفكار وأساليب جديدة ومختلفة في حل المشكلات والتعامل مع المواقف (مطلق، 2019، 650).

بينما يعرفها دافيد و هائيس 2014: بأنها تتجسد في تركيز الفرد على الموقف اللحظي بمثيراته الموجودة في تلك اللحظة من غير إصدار أحكام مسبقة (الربيع، 2019، 80).

كما عرفها كاردانكيو وآخرون 2008: بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز مع الخبرة الحاضرة دون الانشغال بالخبرة الماضية أو التفكير في الأحداث المستقبلية (الرويلي، 2019، 119).

معظم تعريفات التي تناولت اليقظة العقلية نجدها تتفق في أنها مرتبطة بالوعي والتركيز في اللحظة الحاضرة.

2.1.6. مكونات اليقظة العقلية:

بالرجوع إلى تنوع النظريات المفسرة لليقظة العقلية نجد أن هناك تنوع في مكوناتها أيضا، وحسب لانجلر فإنها تتكون من أربعة مكونات مترابطة فيما بينها وهي:

- تقصي كل ما هو جديد.
- المحافظة على صلة الارتباط الدائمة بين الفرد وبيئته.
- حرص الفرد على تقديم كل ما هو جديد لبيئته.
- سلاسة ومرونة الفرد في التعامل مع بيئته. (الضبع، محمود، 2013، 130).

ومن أهمية اليقظة العقلية أنها تجعل الفرد صبورا، غير متسرع في إصدار الأحكام، متقبل لوجهات نظر الآخرين وكذلك لحقيقة الأشياء كما هي في الواقع؛ وهذا ما يزيد من وعيه وثقته في نفسه واتساع مجال ادراكاته وتفكيره (ختاتنة، 2019، 135).

2.6. الصمود الأكاديمي:

1.2.6. تعريف الصمود الأكاديمي:

عرفه مارتن 2013: على أنه يتمثل في قدرة التلميذ على مواجهة الصعوبات والعراقيل التي تشكل تهديدا رئيسيا لمساره التعليمي (martin,2013,488).

وحسب فالون فإن الصمود الأكاديمي يتجسد في الطريقة الفعالة التي يتخذها التلميذ أثناء تعامله مع النكسات والتحديات وضغط البيئة المدرسية (fallon,2010,40).

أما زهران فيرى أن الصمود الأكاديمي يكمن في القدرة على الأداء الأكاديمي والتحصيل بصورة جيدة على الرغم من العقبات والمعوقات التي من الممكن أن تخفض من الأداء الأكاديمي للتلميذ وبالتالي تراجع مستوى تحصيله (مسير، 2018، 176).

2.2.6. أبعاد الصمود الأكاديمي:

حسب نموذج cassidy 2016 هناك ثلاثة أبعاد أساسية للصمود الأكاديمي:

- أ. المثابرة: قدرة التلميذ على الانضباط ومواصلة مساره التعليمي بشخصية متماسكة.
- ب. التأمل والتكيف لطلب المساعدة: القدرة على التفكير وتحديد نقاط القوة والضعف وطلب الدعم والتشجيع مع إمكانية إدارة الجهد والمكافآت والإنجازات.
- ت. التأثير السلي والاستجابة العاطفية: تكون بتقبل المشاعر السلبية والاستجابات العاطفية (مصطفى، 2018، 656).

3.2.6. خصائص الافراد الصامدين أكاديميا:

يتسم التلاميذ الصامدين أكاديميا بأنهم يمتلكون القدرة على حل المشكلات ما يعزز ثقتهم في قدرتهم على تحقيق أهدافهم ورفع احتمالية النجاح، فهم يستخدمون مهارات دراسية معينة تساعد في مواجهة المخاطر التي يتعرضون إليها ما يمكنهم من ضبط النفس بطريقة أفضل (zusho,2019,19).

7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

1.7. الدراسات السابقة:

1.1.7. دراسة يحيى منصوري، نادية بومجان (2021):

بعنوان مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط دراسة ميدانية لمتوسطتين من ولاية تيبازة. وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى مراهقي مرحلة الطور المتوسط من خلال معرفة المهارات العقلية الأكثر استخداما لديهم، إضافة إلى

الكشف عن الفروق الموجودة بين الذكور و الاناث في استخدام مهارات اليقظة العقلية، ذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي على عينة قدرت ب (400) تلميذ و تلميذة من مستوى الثالثة و الرابعة متوسط، معتمدة في ذلك على مقياس تم إعداده من طرف الباحثان، و قد اسفرت الدراسة على نسبة 74,3 مئوية إضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين (منصوري، بومجان، 2021، 291).

2.1.7. دراسة يسرى شعبان إبراهيم (2019):

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين منخفضي و مرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي و ضغوط الحياة المدركة، و مدى تأثير الجنس و السنة الدراسية و التفاعل بينهما على المتغيرات البحث، بالإضافة إلى الكشف على العلاقة بين اليقظة العقلية و كل من الصمود الأكاديمي و ضغوط الحياة المدركة، و تم الاعتماد على مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد cassidy 2016، و مقياس اليقظة العقلية Bear et all 2006، و المنهج الوصفي و أظهرت النتائج ما يلي:

وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق لصالح الإناث في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتوجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى أفراد العينة (شعبان، 2019، 2465).

3.1.7. دراسة عبيد غانم أحمد (2019):

بعنوان فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفاؤل والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسيا، حيث هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفاؤل و الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية المتأخرات دراسيا، و قد تكونت عينة الدراسة من (39) طالبة من المتأخرات دراسيا بكلية البنات الإسلامية، قامت الباحثة بالاعتماد على منهج تجريبي بمجموعتين ضابطة و تجريبية، و بتطبيق مقياس التفاؤل و الصمود الأكاديمي و البرنامج التدريبي، حيث أظهرت النتائج وجود تحسن لكل من التفاؤل و الصمود الأكاديمي في القياس البعدي لصالح طالبات المجموعة التجريبية عند مقارنتهن بطالبات المجموعة الضابطة. وقد استمر الأثر الإيجابي للتدريب على القياس البعدي التبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي (غانم، 2019، 476).

4.1.7. دراسة هدى جمال السيد (2018):

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، و الرضا عن الحياة المدركة لدى عينة الدراسة، و الفروق بين الذكور و الإناث في متغيرات الدراسة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، و تكونت عينة الدراسة من (250) مراهق و مراهقة، و تم الاعتماد على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية و مقياس الرضا عن الحياة، و توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، مع غياب الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة. كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة (السيد، 2018، 774).

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن دراسة يسرى شعبان فقط هي التي جمعت بين المتغيرين اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي معا، أما الدراسات الأخرى تناولت كل متغير منهما على حدى وأغلبها كان في بيئات عربية مختلفة ، ونظرا لقلة الدراسات التي جمعت بينهما في البيئة الجزائرية وخاصة لدى عينة المراهقين (تلاميذ السنة الرابعة متوسط) ، جاءت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية في موضوع بحثي ميداني، وستحاول الدراسة التالية الاستفادة من الدراسات السابقة في كل من المنهج والأدوات وحتى النتائج التي يمكن الاعتماد عليها في تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

8. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.8. الدراسة الاستطلاعية:

1.1.8. منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة، حيث كانت طبيعة الدراسة ارتباطية - مقارنة. باعتباره المنهج الذي يهدف إلى وصف الظاهرة وجمع معلومات مفصلة وحقيقية عن الظاهرة كما هي موجودة فعلا في مجتمع معين، وتصنيف وتحليل هذه المعلومات للوصول إلى تفسير للظاهرة.(طوبان، بحري، 2023، 529)

2.1.8. عينة الدراسة الاستطلاعية:

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) تلميذ وتلميذة للسنة الرابعة متوسط تم اختيارهم بطريقة عشوائية في الفترة الممتدة بين 22 سبتمبر إلى 5 أكتوبر 2022، و فيما يلي توضيح لتوزيع خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجدول 01: "يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس"

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	14	46,7
أنثى	16	53,3

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن نسبة الإناث قد بلغت (53,3) في حين بلغت نسبة الذكور (47,7).

3.1.8. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

أ. استبيان اليقظة العقلية:

اعتمدت الباحثة على استبيان عبد الله 2013 لليقظة العقلية كاستبيان أصلي، وقامت بإجراء بعض التعديلات على بعض عبارات الاستبيان حتى يصبح أكثر ملائمة للبيئة الجزائرية. ويتكون هذا الاستبيان من 35 بند موزعة على أربعة أبعاد، بخمسة بدائل كالآتي:

البعد الأول: التمييز اليقظ ويحوي على 12 بند.

البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يحوي على 12 بند.

البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر ويحوي على 6 بنود.

البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر ويحوي على 5 بنود.

وطريقة تصحيحه تعتمد على مفتاح ليكرت الخماسي الذي ينطوي على خمس بدائل للإجابة أمام كل بند (ينطبق علي دائما، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي أحيانا، ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي أبدا) و أعطيت هذه البدائل الدرجات التالية (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية و (5-4-3-2-1-) للعبارات الموجبة و تحسب الدرجات الكلية للمفحوص من خلال جمع كل الدرجات المتحصل عليها.

لأجل التأكد من صدق مقياس "اليقظة العقلية"، تم حساب الصدق التمييزي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 02: " يمثل الصدق التمييزي للاستبيان "

المعالجة الإحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
العينة العليا	8	101.12	13.76	7.648	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
العينة الدنيا	8	141.50	5.78			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للطرف الأعلى و الذي بلغ (101.12) بانحراف معياري (13.76) والمتوسط الحسابي للطرف الأدنى والذي بلغ (141.50) بانحراف معياري (5.78) ومنه نستنتج بأن الفرق لصالح الطرف الأدنى ذي المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما تؤكدته قيمة (ت) التي بلغت (7.648) وهي قيمة دالة إحصائية عند 0.01. بمعنى أن الاستبيان يتمتع بالصدق وهو يقيس ما وضع لأجله.

ولحساب ثبات المقياس تم الإعتماد على طريقتين:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول 03: "يمثل معامل ألفا كرونباخ للاستبيان"

الاستبيان	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
اليقظة العقلية	36	0.727

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.727) مما يعد مؤشرا على ثبات الاستبيان ودال إحصائيا.

طريقة التجزئة النصفية:

جدول 04: "يمثل معامل التجزئة النصفية للاستبيان"

الاستبيان	عدد العبارات	التجزئة النصفية
اليقظة العقلية	36	0.760

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل التجزئة النصفية تساوي (0.760) ما يعد مؤشرا على ثبات الاستبيان ودال إحصائيا.

ب. استبيان الصمود الأكاديمي:

بعد الاطلاع على التراث النظري و مقياس الصمود الجامعي المصمم من قبل نهلة عبد الهادي ميسر ، تم تصميم استبيان الصمود الأكاديمي من طرف الباحثة ، حيث يتكون من 36 عبارة بثلاثة بدائل (موافق بدرجة عالية، موافق بدرجة متوسطة ، موافق بدرجة ضعيفة) و توزعت عبارات المقياس على ثلاثة أبعاد كالآتي:

البعد أول: بعد المثابرة ب 11 عبارة.

البعد الثاني: بعد التأمل والتكيف وطلب المساعدة 12 عبارة.

البعد الثالث: بعد التأثير السلبي والاستجابة العاطفية 10 عبارة.

أثناء التصحيح تعطى درجات (1_2_3) على التوالي للعبارات الموجبة و (3_2_1) تحسب الدرجة الكلية للمفحوص من خلال جمع الدرجات المتحصل عليها.

لأجل التأكد من صدق مقياس "الصمود الأكاديمي"، تم حساب الصدق التمييزي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 05: "يمثل الصدق التمييزي لاستبيان الصمود الأكاديمي"

المعالجة الإحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
العينة العليا	8	72.62	7.08	9.910	0.000	دالة إحصائية عند 0.01
العينة الدنيا	8	98.12	1.64			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للطرف الأعلى والذي بلغ (72.62) بانحراف معياري (7.08) والمتوسط الحسابي للطرف الأدنى والذي بلغ (98.12) بانحراف معياري (1.64) ومنه نستنتج بأن الفرق لصالح الطرف الأدنى ذي المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما تؤكد قيمة (ت) التي بلغت (9.910) وهي قيمة دالة إحصائية عند 0.01، بمعنى أن الاستبيان يتمتع بالصدق وهو يقيس ما وضع لأجله.

وتم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول 06: "يمثل معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الصمود الأكاديمي"

الاستبيان	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
الصمود الأكاديمي	38	0.712

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.712) مما يعد مؤشرا على ثبات الاستبيان ودال إحصائيا.

طريقة التجزئة النصفية:

جدول 07: "يمثل معامل التجزئة النصفية لاستبيان الصمود الأكاديمي"

الاستبيان	عدد العبارات	التجزئة النصفية
الصمود الأكاديمي	38	0.709

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل التجزئة النصفية تساوي (0.709) ما يعد مؤشرا على ثبات الاستبيان ودال إحصائيا.

9. حدود الدراسة الأساسية:

1.9. حدود المكانية: توزعت عينة الدراسة على بعض متوسطات بولاية باتنة (متوسطة ورتال البشير، متوسطة صمادي رايح ومتوسطة عبد الحميد بن باديس).

2.9. الحدود الزمنية: امتدت الدراسة من سبتمبر 2023 إلى ديسمبر 2023

3.9. الحدود البشرية: تمثلت عينة الدراسة في (90) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

10. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1.10. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على:

نتوقع أن يكون مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط. تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وكانت النتائج كما يلي:

جدول 08: نتائج الفرضية الأولى

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الأدنى	الدرجة الأعلى
90	121,7889	16,8252	175	35

من خلال الجدول أعلاه يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، قد بلغ (121,7889) بانحراف معياري قدر ب (16,8252)، وبتحديد طول الفئة (46)، يتبين بأنه يدل على مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وهذا يعني أن الفرضية تحققت.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هدى جمال (2018) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى المراهقين من الجنسين،

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المرحلة النمائية البالغة الأهمية التي يعيشها التلميذ في الفترة المتوسطة، و ما يعيشه من صراع للرغبات و الحاجات و المتطلبات النفسية من جهة و الاجتماعية و التعليمية من جهة أخرى، فصحيح أن المراهق في هذه المرحلة يكون أكثر انفتاحا على الخبرات الجديدة ولديه ميول و رغبة لاكتشاف كل ما هو جديد و إثبات ذاته و نفسه بأنه أصبح كائن مستقل و أكثر قدرة على تحمل المسؤولية، إلى أنه يبقى يفتقد لبعض مهارات اليقظة العقلية و التي اكتسابها يرتبط بشكل مباشر مع النمو القلي المعرفي، فالمستوى المتوسط لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة يعتبر منطقيا و أمر طبيعى عندما نأخذ بعين الاعتبار العمر الزمني.

2.10. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على:

نتوقع أن يكون مستوى الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط. تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وكانت النتائج كما يلي:

جدول 09: "نتائج الفرضية الثانية"

الدرجة الأدنى	الدرجة الأعلى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
36	108	10,4777	84,7556	90

من خلال الجدول أعلاه يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، قد بلغ (84,7556) بانحراف معياري قدر ب (10,4777)، وبتحديد طول الفئة (24)، يتبين بأنه يدل على مستوى متوسط للصمود الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي تحققت الفرضية.

قد نفسر هذه النتيجة في الطريقة التي يدرك بها مراهق السنة الرابعة متوسط المواقف التعليمية الصعبة والتحديات التي تواجهه في مساره خاصة أنها سنة نهائية والنجاح فيها يفتح له أبواب التعليم الثانوي، فالخوف من الفشل وتخطي هذه المرحلة يجعله يركز على أوجه القصور التي لديه بإهمال نقاط قوته، ما يجعله يضخم صعوبة الموقف أكثر مما هو عليه في الواقع، وبالتالي هذا لا يدعم تقديره لذاته وثقته بنفسه ما سينعكس سلباً على التنظيم الذاتي وعلى درجة المثابرة والإنجاز لديه. كما يمكن تفسيرها في ظل تأثير المشكلات والعقبات التي تصادفه و تعيقه على تحقيق طموحه، ومن بينها مشكلات نفسية كالشعور بالنقص، القلق، الدونية، التوتر والإحساس بالفراغ والضياع، كون التلميذ لديه وفي هذه المرحلة حاجات ومتطلبات كثيرة مما تشتت وتضعف لديه القدرة على توظيف استراتيجيات المواجهة الأكاديمية اتجاه الظروف الضاغطة التي تواجهه.

3.10. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة في اليقظة العقلية في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "t" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط في اليقظة العقلية في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول 10: "يوضح الفروق بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط في اليقظة العقلية في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث)"

المعالجة الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة الإحصائية (sig)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
ذكور	33	121.57	16.84	0.968	0.091	غير دالة إحصائياً
إناث	57	121.91	16.96			

من خلال الجدول رقم (8) يتضح أن قيمة الدلالة الإحصائية (sig) (0.968) وأن قيمة (t) تساوي: 0.091 ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً أي لا توجد فروق بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط في اليقظة العقلية في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث).

وجاءت هذه النتيجة لتتفق مع دراسة يحي و بومجان (2021) و دراسة هدى جمال (2018) حيث توصلتا لعدم وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، أما دراسة يسرى شعبان (2019) وجدت الفروق لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تقارب البيئة التي يعيش فيها التلاميذ بمكوناتها الثقافية والاجتماعية، وكذلك المرحلة العمرية لعينة الدراسة، ففي مرحلة المراهقة هناك جوانب مشتركة بين الجنسين سواء من ناحية الحاجات المشتركة على المستوى العقلي كالحاجة للنمو واكتساب خبرات جديدة، الحاجة إلى المعرفة وتنمية القدرات، الحاجة إلى التفسير المنطقي للأحداث وكل ما يمرون به. أو من الجهة الأخرى المشكلات التي تتسم بها هذه المرحلة كمشكلة الهوية، مشكلة صورة الجسم، مشكلات عاطفية جنسية بالإضافة إلى عدم التوافق النفسي والاجتماعي. وهذا ما يعيقهم على اكتساب مهارات اليقظة العقلية التي تحتاج مزيداً من النضج العقلي. إضافة لتلقي التلاميذ لنفس المنهاج الدراسي بنفس الطرق والأساليب مما يجعل مستواهم غير متفاوت في اليقظة العقلية.

4.10. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط في الصمود الأكاديمي في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "t" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين أفراد العينة في الصمود الأكاديمي في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول 11: "يوضح الفروق بين تلاميذ في الصمود الأكاديمي في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث)"

المعالجة الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة الإحصائية (sig)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
ذكور	33	85.87	10.82	0.933	0.084	غير دالة إحصائياً
إناث	57	85.68	10.36			

من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن قيمة الدلالة الإحصائية (sig) (0.933) وأن قيمة (t) تساوي: 0.084 ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً أي لا توجد فروق بين تلاميذ الرابعة متوسط في الصمود الأكاديمي في ضوء عامل الجنس (ذكور/إناث).

جاءت النتيجة الحالية للتعارض مع نتيجة دراسة يسرى شعبان (2019) التي توصلت لوجود فروق في الصمود الأكاديمي لصالح الإناث.

تفسر الباحثة هذه النتيجة في كون التلاميذ ينتمون لنفس البيئة الاجتماعية والتعليمية، بأساليبها التعليمية وبمواقفها الضاغطة وبمثيرات يومية متشابهة يتعرض لها التلميذ بالإضافة أنها تحمل تصور واحد وموحد عن النجاح الدراسي بأنه ضرورة وهدف يجب تحقيقه لإرضاء الذات بالدرجة الأولى والأسرة والمحيط الاجتماعي بدرجة ثانية، ومن المتفق عليه أن تحقيق الذات وإبرازها من أهم حاجات ورغبات المراهق سواء الذكر أو الأنثى. فنجد المراهق التلميذ باختلاف نوعه لديه رغبة في النجاح ما يخلق لديه قدرة على المثابرة والإصرار على الاستمرار في العمل بجهد واجتهاد عند مواجهة المشكلات الدراسية.

5.10. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون "R" لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الرابعة. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 12: "يمثل العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"

المعالجة الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون (R)	قيمة الدلالة الإحصائية (sig)	الدلالة الإحصائية
اليقظة العقلية	90	121.78	16.82	0.601	0.000	دالة عند 0.01
الصمود الأكاديمي	90	85.75	10.47			

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية قيمته (121.78) بانحراف معياري قدره (16.82)، والمتوسط الحسابي للصمود الأكاديمي قيمته (85.75) بانحراف معياري قدره (10.47)، كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) ب (0.601) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وبالتالي الفرضية محققة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يسرى (2019) التي توصلت إلى أن وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.

ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؛ في أن اليقظة العقلية تزيد من الصمود الأكاديمي فقدرته التلميذ على الانتباه والتركيز والوعي بالموقف التعليمي تجعله يدركه بطريقة صحيحة تساهم في إيجاد حلول مناسبة ومتجددة للمواقف الضاغطة والمشكلات الدراسية التي من الممكن أن تواجهه، ما يسهل عليه تخطيها بسلاسة وتنمية التفاؤل وروح التحدي في ظل الظروف الضاغطة، وبتراكم هذه الخبرات والتجارب تزداد العزيمة والمثابرة على تحقيق النجاح بالرغم من كل العقبات.

فتمتع التلاميذ باليقظة العقلية يجعلهم يثقون في قدراتهم الذاتية على التفوق والنجاح فيواجهون المواقف الدراسية الصعبة بثقة و طاقة ايجابية عالية تؤهلهم إلى تحمل الأعباء والمسؤوليات وتخطي الصعوبات لتحقيق النجاح، خصوصا إذا ما تعلق الأمر بالحصول على شهادة التعليم المتوسط والانتقال إلى المرحلة الثانوية التي يعتبرها التلميذ هدفا يجب الوصول إليه واكتشافه؛ لأنه وحسب تصوره هي مرحلة جديدة فيها نوع من الاستقلالية والحرية.

خاتمة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، فتم التوصل إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي وهذا يمكن إرجاعه إلى أن اليقظة العقلية من شأنها حماية التلميذ من الضغوطات و المشكلات الأكاديمية التي من الممكن أن تؤثر على تقدمه الدراسي وتحقيق التفوق ما يجعله صامدا أكاديميا، كما توصلت أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية و الصمود الأكاديمي وهذا ما يمكن إرجاعه لطبيعة المرحلة العمرية ونقص النضج العقلي للحفاظ على الوعي و التركيز و المثابرة في الموقف التعليمي الضاغط، و عدم القدرة على مجاراته و التعامل معه بمرونة لتحقيق النجاح. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لعامل الجنس (ذكور/إناث)؛ فكلما الجنسين في فترة المراهقة يعانون من نفس المشكلات، ويتسمون بنفس الحاجات المعرفية والعقلية ما يجعلهم يفتقدون لبعض مهارات اليقظة العقلية التي تحتاج مزيد من النمو العقلي المعرفي. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الصمود الأكاديمي بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لعامل الجنس (ذكور/إناث) وهذا تم إرجاعه

إلى أن كلا الجنسين لديهم رغبة في النجاح والمثابرة والاجتهاد لتحسين صورة الذات وإرضاءها والحصول على تقدير الآخرين إشباعا للدرجات الذاتية.

التوصيات:

من خلال الدراسة نقترح ما يلي:

- التركيز على ضرورة تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- برنامج تدريبي قائم على استخدام مهارات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية.
- إجراء بحوث للكشف عن علاقة كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي ببعض المتغيرات المرتبطة بالجانب النفسي.
- تدريب وتكوين المعلمين على استراتيجيات من شأنها رفع مستوى اليقظة العقلية لدى التلاميذ.

قائمة المراجع:

- 1- الربيع، فيصل (2019). الذكاء الانفعالي و علاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد(1). 97-79.
- 2- الرويلي، النمشي ابراهيم.(2019).اليقظة العقلية و المرونة و التدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية،مجلة العلوم التربوية و النفسية ، العدد (70). 130-114.
- 3- السيد، هدى جمال محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين،مجلة دراسات نفسية، العدد (4). 945-833.
- 4- الضبع، فتحي عبد الرحمان. محمود، أحمد علي طلبة. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، العدد (34). 25-1.
- 5- ختاتنة، سامي محسن. (2019). فعالية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن كلية العلوم التربوية، العدد (1). 78-61.
- 6- شعبان، يسرى ابراهيم بلبل. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد (68). 2520-2464.
- 7- طوبان، بلال بحري، صابر.(2023).الاحتراق النفسي عند معلمي الطور الابتدائي و علاقته باستراتيجيات المواجهة،مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف،العدد(2).546-521.
- 8- عطية، حسن كمال إسماعيل. (2017). التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، العدد (3). 197-124.
- 9- غانم، عبير أحمد. (2019). فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفاؤل والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسيا، مجلة كلية التربية، عدد أكتوبر 2019 الجزء الثاني. 519-467.
- 10- مصطفى، محمد محمود منال. (2018). التحيز المعرفي والامتنان كمنبآت للصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة التربية، العدد (2). 708-649.
- 11- مطلق، فاطمة عباس.(2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية، مجلة العلوم الاجتماعية و التربوية، العدد (6) . 677-645.
- 12- مسير، نهلة عبد الهادي. (2017). الصمود الجامعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة القادسية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، العدد (31). 188-174.
- 13- منصوري، يحيى. بومجان، نادية. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط، دراسة ميدانية لمتوسطتين بولاية تيبازة_ مجلة دفاتر المخبر، العدد (01). 307-291.

1- Fallon ,C, (2010) , scool factors that promate academic resilience in urban latino high school students , PH.D, loyala university chicago. 1-11.

2- Martin,A, (2013). Academic buoyancy and academic resilience, exploring, everyday and classic resilience in the face of academic adversity, school psycholohy, international,34(5). 267-281.

3- Zusho,A,(2017) , Academic resilience among black and latino gifted students , PHD ,fordham university .