

**فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض
النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة**

**The effectiveness of a mindfulness-based guidance
program to reduce task aversion among high school
students**

إعداد

د/ علياء عادل عبدالرحمن

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ.د/ مروة نشأت معوض

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ هبه صلاح محمد المهدي

باحثة ماجستير في التربية

تخصص الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة

لدى طلاب الثانوية العامة

إعداد / هبة صلاح محمد المهدي

مستخلص البحث:-

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة، والتحقق من استمرارية البرنامج لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة بعد فترة المتابعة، والتي استمرت لمدة شهر، تكونت عينة البحث (١٠) من طلاب الثانوية العامة بمدرسة الثانوية بإدارة التعليمية التابعة بكفر الزيات بمحافظة الغربية، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط قدره (١٦,١٠)، وانحراف معياري (٠,٥٦٧)، واعتمد البحث على الأدوات الآتية: مقياس النفور من المهمة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد/ عبد الرقيب أحمد البحيري، ٢٠١٤)، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة، وتوصلت النتائج أيضاً لاستمرارية البرنامج في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة بعد فترة متابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - النفور من المهمة - طلاب الثانوية العامة.

Abstract:

The current research aims to reveal the effectiveness of a mindfulness-based guidance program to reduce task aversion among high school students, and to verify the continuity of the program to reduce task aversion among high school students after the follow-up period, which lasted for a month. The research sample consisted of (10) high school students at the secondary school affiliated with the Kafr El-Zayat Education Administration in Gharbia Governorate, with ages ranging between (15-17) years, with an average of (10.16), and a standard deviation of (567.0). The research relied on the following tools: the task aversion scale (prepared by the researcher), the mindfulness scale (prepared by Abdel Raqib Ahmed Al-Bahri, 2014), and the mindfulness-based guidance program (prepared by the researcher). The results showed the effectiveness of the mindfulness-based guidance program to reduce task aversion among high school students. The results also showed the continuity of the program in reducing task aversion among high school students after a follow-up perio.

Key words: mental alertness- aversion to the task- high school students.

أولاً: مقدمة البحث:

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة كل شخص وهي الفترة الزمنية التي تزداد فيها أنشطته ومهامه الأكاديمية، بالإضافة لتغيير نمط حياته، وهذا قد يرهقه في بعض الأحيان فيصعب عليه الموازنة بين المتطلبات التعليمية الجديدة فيميل إلى تأجيلها لوقت آخر، ويقول لنفسه " لدي متسع من الوقت لإنهاء كل شيء في وقت آخر"، ويأتي الوقت ولا يؤديها فيبدأ في قول ذلك " لو كنت قد أدبت مهامي في وقتها لكان ذلك أفضل"، فيسيطر عليه التوتر والندم واليأس لقلة وعيه بمهامه وعدم قدرته على تحقيق أهدافه، فالنفور من المهمة تعني تأجيل الأعمال والمهام إلى وقت لاحق، لذا فإنه يجب تعرف الأسباب الحقيقية للنفور من المهمة كي يمكن التغلب عليها من خلال اكتساب المهارات المرتبطة بتجنب النفور من المهمة ببرنامج إرشادي مقصود لذلك.

فالشخص الذي يؤجل تأجيل غير ضروري لبعض المهام الواجب أدائها، أو المماطلة فيها أو تركها لآخر وقت هو شخص مماتل، فقد يفشل بعض الطلاب في أداء مهامهم بسبب تجنبهم أداء المهام أو المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب تشكيك الفرد من التحقق في قدراته الشخصية. حيث تؤدي زيادة الصعوبات والأعباء لدى الفرد إلى عدم إتمام المهام بأكمل صورة فيحدث الفشل ونتيجة ذلك يحدث الإحباط مما يؤدي إلى إعاقة سير حياة الفرد من خلال شعوره بالنقص والعجز مما يولد له حالة من اللامبالاة وهذا ما يدفعه لأن يأجل كافة أموره حتى اللحظة الأخيرة، ونتيجة

لتجارب الفشل الناتجة عن الإحباطات المتكررة وما يترتب عليها من نتائج سلبية يرتبط لدى الطلبة ظاهرة النفور من المهمة وتعد كغيرها من الظواهر النفسية السلبية التي تؤثر على الحياة نتيجة لتأجيل المهمات لوقت لاحق (فيصل الربيع، وعمر شواشرة، وتغريد حجازي، ٢٠١٤).

مما لا شك فيه أن النتائج المترتبة على النفور من المهمة يمثل خطر على عملية التعلم حيث يؤدي إلى حدوث نقص في عمليات التعلم وهذا النقص يؤدي بدوره إلى الفشل في عملية التعلم، وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المحددة، ولتفادي ذلك تدريب الطلاب على استخدام استراتيجيات وطرق فعالة التي قد تساعدهم في التغلب على والتغلب على ذلك لابد من التدريب على اليقظة العقلية.

ويعبر مصطلح اليقظة العقلية عن مفهوم نفسى مرتبط بعلم النفس الإيجابي يعبر عن تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الراهنة وهو مكون يرفع من مرونة الأفراد الذهنية عند التعامل مع المواقف الضاغطة ويحفزهم لإظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أمانى الهاشم، ٢٠١٧، ٧٨).

فاليقظة العقلية تطور من استراتيجيات المواجهة الموجبة للضغط الأكاديمية ولذلك فعندما تتضمن السياقات الأكاديمية مواقف ضاغطة وغير مقبولة فإن مهارات اليقظة العقلية تساعد المتعلم على التركيز على جوانب كفاءته الذاتية والوعى بحاجته والتغيير في البيئة للتكيف معها (Schwartz, 2018, 102)

وإن اليقظة العقلية تعمل على مساعدة الطلاب في توجيه انتباههم إلى المثيرات الجديدة في البيئة الخارجية، وتجعلهم على وعى بالبيئة من حولهم بعقل نشط دون شرود ذهني أو تشتت في الانتباه وذلك لأنها تقوم على الوعي بالمثيرات المحيطة ومراقبة الأفكار والمشاعر والانفعالات والمرونة فيها والانفتاح على الخبرات الجديدة، كما أن تنمية اليقظة العقلية والتأمل طرق فعالة تعمل على زيادة الوعي بأهمية التفاعل اليقظ في اللحظة الحاضرة والوعي بالاتجاه والهدف. كما تؤدي دوراً فعالاً في عملية التعليم والتعلم وتعديل السلوك السلبي (إيمان عامر، ٢٠٢٢)، كل ذلك من شأنه أن يعزز من المواجهة الفعالة للضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومن ثم يقلل من إمكانية تحويلها إلى حالة من النفور من المهمة.

وفى ضوء ما تقدم سعت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية بهدف خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

ثانياً: مشكلة البحث:

يعتبر النفور من المهمة من أهم العوائق التي تواجه الفرد وتقلل من تقدمه الدراسي، ويقصد به تأجيل القيام بمهمة أكاديمية نتيجة التناقض بين النية والفعل، فالنفور من المهمة أحد المشكلات التي يعاني منها الطلاب وخاصة طلاب الثانوية العامة، وينبغي تسليط الضوء عليها.

وقد تعددت وتباينت نسب الانتشار الخاصة بالنفور من المهام وفقاً للعديد من البحوث التي تناولته لدى طلاب الثانوية العامة والمراحل التعليمية المختلفة، فضلاً عن دراسة تلك المشكلة في ثقافات ودول مختلفة، حيث توصل بحث (Elisa, 2020, 5) إلى أن طلاب الأعمال بشكل عام لديهم نفور من المهام بنسبة (٣٢% - ٧٧%)، ويشير بحث (Pyman, 2020, 2) إلى أن (٨٨%) من الطلاب يؤجلون بانتظام وأن التأجيل يختلف من طالب لآخر، وحدد بحث (Yousef, 2020, 81) أن نسبة الانتشار للتسويف الأكاديمي للطلاب امتدت (٢٨% - ٣١%).

إن اليقظة العقلية لها العديد من الفوائد والتأثيرات الإيجابية على الأفراد عامة والطلاب خاصة، حيث تتضمن اليقظة العقلية جانبين وهما: جانب معرفي وجانب سلوكي، مما يساعد الطالب على التركيز على نفسه في اللحظة الحالية وتجاهل ما حوله، فهي أحد المكونات الهامة للصحة النفسية والجسدية، وتستخدم لتغيير السلوكيات السلبية والعادات غير المرغوبة، وتستخدم كمدخل لعلاج حالات القلق ونقص المستويات التحصيلية للطلاب، وخفض الضغوط النفسية وتحسين القدرة على اتخاذ القرار وضبط الذات، كما تكسب الطلاب المرونة والانفتاح على كل ما هو جديد، ويساهم ذلك في التغلب على النفور من المهمة وأسبابها، لأن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يحرصون على أداء المهام، ويكون لديهم دافعية مرتفعة ويقاومون الإحباط والضغوط الخارجية.

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى أهمية اليقظة العقلية كتدخل لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، كما استخدمت في تنمية متغيرات معرفية هامة، حددت دراسة (2016) French أنه توجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والدافعية الداخلية، وأشارت دراسة (Seney and Mishou, 2018) على أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابي خاصة في مجال الاحتراق النفسي للمعلم، كما تؤدي إلى خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتوصلت دراسة (Bennett, Egan, Cook and Mantzios, 2018) إلى أن التعلم القائم على اليقظة العقلية يساعد في استدعاء المعلومات بشكل أفضل، وتوصلت دراسة سامي الختاتنة (2019) إلى أن اليقظة العقلية تساهم في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلاب الجامعة، وحددت دراسة (Tubbs & et, 2019) أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية تخفف الارتباط بين التعرض للصدمة وشدة عرض القلق الأعلى.

والنفور من المهمة ترتبط بمتغيرات نفسية متعددة تسهم في التنبؤ به بين طلاب الثانوية ومن تلك المتغيرات (اليقظة العقلية)، حيث وضح كلاً من (Akyurek et al و Ramasamy, Tan & Anusha, 2019) من (2018) أن اليقظة العقلية تسهم في خفض النفور من المهمة عند الطلاب، فعندما يكون لدى الطالب درجة عالية من اليقظة العقلية يتول لديه شعور بالكفاءة والقدرة على أداء المهام، وبالتالي يزيد من ارتباطه بالمهمة،

ويقوي الدافع إلى أداء ذلك المهمة المعينة، فينخفض مستوى النفور من المهمة لدى الطلاب، وتوصل بحث **Schutte & Bloger (2020)** إلى أن العلاقة بين زيادة القدرة العقلية وتقليل التسويف الأكاديمي هي القدرة على الاحتفاظ على الانتباه الذي تسهله اليقظة العقلية للطلاب فهي تقدم مفهوماً متميزاً عن تصورات الطلاب في النفور من المهام والتشتت.

ومن ثم قد حاول هذا البحث الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

تحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن السؤالين التاليين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة؟
٢. ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة بعد شهر من تطبيقه (الفترة الخاصة بالمتابعة)؟

ثالثاً: أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

١. الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

٢. التحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة بعد شهر من تطبيقه (الفترة الخاصة بالمتابعة).

رابعاً: أهمية البحث:

١. الأهمية النظرية:

أ. يمكن أن تكون هذه الدراسة أحد الإسهامات الجديدة التي سنتناول خفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة حيث نقدم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية وذلك بالاهتمام بالشكل الذي يؤثر على الجانب المعرفي والسلوكي لدى طلاب الثانوية العامة حتى يتغلبوا على النفور من المهمة.

ب. إلقاء الضوء على متغيرين من أهم المتغيرات النفسية في المجال السيكولوجي، وهما (اليقظة العقلية والنفور من المهمة) وإعطاءهما مزيداً من البحث والدراسة.

ج. أهمية المرحلة العمرية وهم طلاب المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) التي يجري عليها البحث الحالي، وما يتعرض الطلاب من الضغوطات بسبب المتطلبات الدراسية والتي قد تسهم في النفور من المهمة لديهم.

د. تقديم التوصيات التي تسهم في زيادة مستوى الفائدة المتحقق من تطبيق برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

هـ. تسهم هذه الدراسة في فتح آفاق جديدة لبحوث أخرى تتناول فعالية برنامج إرشادي لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

٢. الأهمية التطبيقية:

أ. تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة والحفاظ على نجاحه، والاستفادة منه في المجال التعليمي والتربوي في المستقبل.

ب. الاستفادة من مقياس النفور من المهمة _الذى تم إعداده من قبل الباحثة في هذه الدراسة في الكشف عن مستوى درجات طلاب الثانوية العامة.

خامساً: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

١. اليقظة العقلية (Mindfulness):

يعرف (Bear, et al., 2006) اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية (تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤). ويتضمن خمسة أبعاد وهى:

- الملاحظة Observation. وتعنى تركيز الانتباه على الخبرات الداخلية والخارجية.
- الوصف Description. ويقصد بها وصف خبرات الفرد الداخلية بشكل لفظي.
- التصرف بوعي Act with awareness. يقصد به تركيز الانتباه على ما يقوم به الفرد من اعمال في الوقت الحاضر.
- عدم الحكم Non- Judging. بمعنى عدم إطلاق أي احكام تقييمية على الخبرات الداخلية او الخارجية التي يمر بها الفرد.
- عدم التفاعل مع الخبرة الحالية Non- Reactivity. يقصد به هو ان تعطى الفرصة للأفكار والمشاعر والانفعالات ان تأتى وتذهب دون أن تؤثر على تفكير الفرد وتفقد التركيز في اللحظة الحاضرة (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٧:١٢٨).

٢. النفور من المهمة:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه التأجيل الطوعي والميل السلبي والكراهية تجاه الواجبات المدرسية، وشعوره بصعوبة استكمال المهام حتى لو كانت بسيطة وسهلة، والشعور بالملل والضجر تجاه الدراسة، ويشغل نفسه بأمور أخرى عندما يقترب موعد الامتحان، والتهرب من المذاكرة والاستغراق فى أداء أنشطة أكثر متعة وأقل أهمية.

سادساً: الدراسات السابقة:

المحور الأول: اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية العامة:

هدفت دراسة (Teal, Downey, Lomas, Ford and)

(Bunnet, 2019) إلى التعرف على دور اليقظة العقلية لتنمية الرفاهية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٤) طالب من المراهقين، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية للمراهقين (إعداد Bear, 2006)، ومقياس الذكاء العاطفي (جامعة سوينبورن)، وتوصلت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين.

هدفت دراسة عادل العدل (٢٠٢٠) إلى فعالية برنامج إرشادي قائم

على اليقظة العقلية في زيادة تركيز الانتباه وتخفيف حدة الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية العامة، ولتحقيق ذلك الهدف تم تطوير برنامج إرشادي يعتمد على أنشطة تعزز اليقظة العقلية، إضافة إلى مقياس اليقظة العقلية ومقياس الانتباه ومقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة بلغت (٧٤) طالبا بالصف الثاني الثانوي تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين، إحداها تجريبية بلغت (٣٦) طالبا يطبق عليها البرنامج، وأخرى ضابطة بلغت (٣٨) طالبا، واستخدام المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين المتكافئتين والقياس القبلي البعدي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة

إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح القياس البعدي، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات مقياس الضغوط النفسية.

هدفت دراسة إيمان عامر (٢٠٢٢) إلى التحقق من فعالية التدريب على مهارات اليقظة العقلية وأثرها في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. وقد تضمنت عينة الدراسة عينتين فرعيتين، عينة سيكو مترية للتحقق من الكفاءة السيكو مترية لمقاييس الدراسة تضمنت ٧٠ طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط عمري (١٧.٣٥ سنة)، وعينة تجريبية (١٠) طالبات، قدم إليهم برنامج تنمية اليقظة العقلية، كما طبقت عليهم مقاييس اليقظة العقلية والاحتراق الأكاديمي (إعداد الباحثة). وأشارت النتائج إلى اختلاف كل من اليقظة العقلية ومكوناتها الفرعية وكذلك الاحتراق الأكاديمي ومكوناته الفرعية للعينة التجريبية باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي تجاه التطبيق البعدي.

المحور الثاني: النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة:

هدفت دراسة Van- Eerde (2019) إلى معرفة فعالية التدريب على مهارات إدارة الوقت وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (٣٨) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمي، والبرنامج القائم على مهارات إدارة الوقت، وتوصلت

النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة، والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على القياس البعدي، مما يدل على أثر إدارة الوقت في خفض التسويف الأكاديمي.

هدفت دراسة بسام ابو عصر (٢٠٢٠) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب التعليم الثانوي الفني، **وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي الفني، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليها البرنامج الإرشادي، وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي إعداد/ الباحث، البرنامج الإرشادي الانتقائي إعداد/ الباحث، قد توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض التسويف الأكاديمي لدي عينة البحث.**

هدفت دراسة أسماء إبراهيم (٢٠٢١) إلى توفير أداة لقياس التسويف الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، كما هدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، تم استخدام المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد المشاركين في البحث (٢٠٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي

من إدارة قنا التعليمية بمحافظة قنا، وقد تم التحقق من صدق مقياس التسويق الأكاديمي بطريقة الصدق العاملي، وقد بينت وجود ثلاثة عوامل يتكون منها المقياس وهي مهارات إدارة الوقت-النفور من المهمة-الدافعية للإنجاز الأكاديمي، كما تم التحقق من تماسك البنية الداخلية للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وكانت دالة عند مستوى ٠.٠٠١، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام معامل ألفا كرونباخ وفي ضوء صدق وثبات المقياس تبين أنه صالح للتطبيق على تلاميذ المرحلة الإعدادية.

المحور الثالث: العلاقة بين اليقظة العقلية والنفور من المهمة:

هدفت دراسة سالي عطا (٢٠٢١) إلى التعرف على درجة إسهام اليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الفيوم وذلك على عينة مكونة من (٢١٣) طالبا وطالبة من الطلاب المعلمين بالفرقة الرابعة بكلية التربية، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس العبء المعرفي (إعداد التكريتي والجباري، ٢٠١٣)، ومقياس التسويق الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن إسهام اليقظة العقلية والعبء المعرفي الأساسي والدخيل والنوع والتخصص في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية تنبؤا دالا إحصائيا.

هدفت دراسة أبو المجد الشوربجي (٢٠٢٢) إلى إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من اليقظة العقلية ومكوناتها والطموح الأكاديمي ومكوناته، وتكونت عينة البحث من (٤٧٠) طالبا من جامعة الأزهر، واشتملت أدوات البحث على مقياس التسويق الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الطموح الأكاديمي، أشارت النتائج إلى إنه: يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من مكونات اليقظة العقلية (التصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات اليقظة العقلية (الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، ومن أحد مكونات الطموح الأكاديمي (الرغبة في التميز الأكاديمي)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات الطموح الأكاديمي (وضع الأهداف والتخطيط لها، والمثابرة الأكاديمية، وتحمل المسؤولية، والنظرة التفاؤلية للمستقبل) لدى طلاب جامعة الأزهر.

سابعاً: المنهج وإجراءات البحث:

١. منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة.

٢. عينة مجتمع البحث:

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من (٢٠٠) طالب من طلاب الثانوية العامة، من مدارس تابعة لإدارة شرق وغرب الغربية التعليمية بمحافظة الغربية.

عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث من (١٠) طلاب من الثانوية العامة بإدارة التعليمية بمحافظة الغربية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) عاماً، بمتوسط حسابي (٦٩,٧٠)، انحراف معياري قدره (٧,٨١) فى العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م

٣. أدوات البحث:

أ - بعد النفور من المهمة من مقياس (التسويق الأكاديمي) (إعداد/ الباحثة)

ب - مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ عبد الرقيب أحمد البحيري، ٢٠١٤)

ت - البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)

الخصائص السيكمترية للمقياس فى الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتأكد من خصائص السيكمترية لمقياس النفور من المهمة، حيث قامت بحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وثبات المقياس، صدق المقياس.

١- الاتساق الداخلي:

اعتمدت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ويتضح ذلك من جدول (١)

رقم العبارة	وعلاقته بالبعد الذي ينتمي إليه
١	٠.٧١٦
٢	٠.٧٢٦
٣	٠.٧٠٨
٤	٠.٧٠٢
٥	٠.٧٥٠
٦	٠.٧٤٢
٧	٠.٧٩٠
٨	٠.٧٢٨
٩	٠.٧٦٢
١٠	٠.٧١٦
١١	٠.٧٨٤
١٢	٠.٨٠٥
١٣	٠.٧٠٠
١٤	٠.٨٠٨
١٥	٠.٧٢٣
١٦	٠.٨٠٦
١٧	٠.٧٠٨

٢- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الكفاءة السيكمترية (ن=٦٠) بطريقتين هما إعادة التطبيق بفصل زمنى (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني، ثم قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق ألفا- كرونباخ وكان معامل الثبات بها وهى معاملات موجبة ومرتفعة تشير إلى ثبات الدرجة فى المقياس ويوضح الجدول التالي (٢):

البعد	إعادة التطبيق	ألفا - كرونباخ
النفور من المهمة	٠,٧٥٦	٠,٧١٥

٣- صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك الخارجي، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكمترية (ن = ٦٠) على مقياس النفور من المهمة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس التسويق الأكاديمي (إعداد/ مروة نشأت معوض، ٢٠٢١) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٠، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل أن المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام برنامج معالجة البيانات الإحصائية spss والأساليب المستخدمة هي:

١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري

٣- اختبار ويلكسون للمجموعات المرتبطة.

نتائج البحث وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس النفور من المهمة في اتجاه القياس البعدي".

لاختبار الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (٣) قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس النفور من المهمة في القياسين (القبلي - البعدي).

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة
					ع	م	ع	م		
النفور من المهمة	القبلي	١٠	٦٩,٧٠	٤,٨١	٥٥,٥٠	٥,٥٠	٥٥,٥٠	٥,٥٠	٢,٨٠٥	٠,٠١
	البعدي	١٠	٣٩,٩٠	٥,٤٠						

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس النفور من المهمة في القياسين (القبلي - البعدي) في اتجاه القياس البعدي، حيث أن قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس النفور من المهمة"

لاختبار الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٤) قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس النفور من المهمة في القياسين (البعدي - التتبعي)

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة
					ع	م	ع	م		
التفوق من المهمة	البعدي	١٠	٣٩,٩٠	٥,٤٠	٣,٤٠	١٧,٠٠	٥,٥٠	١١,٠٠	٠,٥١٢	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٩,٧٠	٥,٥٧						

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس النفور من المهمة في القياسين (البعدي - التتبعي)، حيث كانت جميع قيم Z غير دالة، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض النفور من المهمة لدى طلاب الثانوية العامة؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

التوصيات والمقترحات:

- فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الثانوية العامة.
- اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين الكمالية والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الثانوية العامة.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- أسماء عطا الله إبراهيم. (٢٠٢١). الخصائص السيكو مترية لمقياس التسويق الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. **مجلة سوهاج لشباب الباحثين**، جامعة سوهاج، (١)، ٢١٢ - ٢٢٦.
- أماني عبد الله الهاشم. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان و علاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. [رسالة ماجستير]. كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- إيمان مختار عامر. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، ٩٣، ١١١١-١١٦٩.
- بسام محمد أبو عصر. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض التسويق الأكاديمي لدي طلاب التعليم الثانوي الفني. **مجلة كلية التربية**، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٤)، ٤٤٩-٤٧٦.
- سالي نبيل عطا. (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين، **مجلة البحث العلمي في التربية**، جامعة عين شمس، ٦ (٢٢)، ٢٩٩-٣٧١.

سامى محسن الختاتنة. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الاردن. مجلة العلوم التربوية، ٤٦(٤)، ٦١-٧٨.

عادل محمد العدل. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في زيادة تركيز الانتباه وتخفيف حدة الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية العامة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ١-١٨.

عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب وعائدة أحمد العوامل. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.

فيصل خليل الربيع، وعمر مصطفى الشواشرة، وتغريد عبد الرحمن حجازي. (٢٠١٤). التسويق الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت عمادة البحث العلمي، الأردن، ٢٠(١)، ١٩٩-٢٣٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akyurek, G., Kars, S., Bumin, G. (2018). The Determinants of Occupational Therapy Students' Attitudes: Mindfulness and Well-Being. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 242-261.
- Bennett, R., Egan, H., Cook, A., Mantzios, M. (2018). Measure of academic performance in higher education: A Randomized experiment. *higher education for the Future*, 5(1), 75-88.
- Cox, A, Ullrich- French, S., French, B., (2016). Validity evidence for the state mindfulness scale for physical activity. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 38- 49.
- Elias, R. Z. (2020). Procrastination and Its Relationship with Business Students' Cheating Perceptions. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 13(1), 1-8.
- Pyman, D. (2020). academic procrastination, self-regulation, anxiety and personality (asap): 'some' day is not a day of the week [master's these]. faculty of arts and science, Trent University Peterborough, Ontario, Canada.

- Schutte, N., & de Bolger, A. (2020). Greater Mindfulness is Linked to Less Procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-12.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching psychology*, 14(2), 98-104.
- Seney, R., Mishou, M. (2018). The Importance of mindfulness training for teachers. *Gifted Education international*, 34(2), 155-161.
- Teal, C., Downey, L.A., Lomes, J.E., Ford, T.C. and Bunnet, E. R. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males, 10(1), 159-167.
- Tubbs, J., Savage, J., Adkins, A., Amstadter A and Dick, D. (2019). Mindfulness Moderates the relation between Trauma and Anxiety. Symptoms in College Student. *Journal of American College Health*, 67(3), 235-145.
- Van- Eerde (2019). The effectiveness of training on time in management, Skills and its impact on reducing academic, Procrastination among students, *Journal of Research in psychological health*, 1(3), 51- 59.
- Yousef, A. (2020). Future Time Perspective in its Relationship to Academic Tasks Procrastination for Secondary Stage Students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 6(1), 81-113.