

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة
المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق

إعداد

د. يسرا شعبان إبراهيم بلبل
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية- جامعة الزقازيق

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2019. 58617

المجلة التربوية. العدد الثامن والستون . ديسمبر ٢٠١٩م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

مستخلص البحث:

هدف هذا البحث إلى التعرف الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al (2006) ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy (2016) ومقياس ضغوط الحياة المدركة إعداد الباحثة على عينة البحث النهائية وعددها (326) طالب وطالبة منهم (103) طالبًا و (223) طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة، وباستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الثنائي ومعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) 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 النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لصالح الإناث، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و (المثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي)، بينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية ويعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي، في حين توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- الصمود الأكاديمي- ضغوط الحياة المدركة.

Mindfulness and its relationship with to both Academic resilience and Perceived life stress among students in faculty of education at Zagazig University

D. Yousra shaban polpol*
Lecture of Educational Psychology
College of education- Zagazig University. Abstrat

Abstract: The present research aimed to identify the differences between the low and high levels of mindfulness in academic resilience and perceived life stress, also the effect of gender (male/female), grade (first/ fourth) and interaction between them on mindfulness, academic resilience and perceived life stress, And In additional try to study search the relationship between mindfulness, academic resilience and perceived life stress, The study sample consisted of (326) with (103) male and (223) female students in the first and fourth grades. By using the "T" test, Two way Anova and Person correlation. The results showed that there are differences between the low and high mindfulness in academic resilience in favor of high mindfulness students, But there are differences between the low and high mindfulness in perceived life stress in favor of low mindfulness students. In addition, There is a difference between male and female on mindfulness in favor of male ,and there is a difference between male and female on academic resilience and perceived life stress in favor of female, There is a statistically significant positive relationship between the mindfulness and perseverance , reflecting, all score for academic resilience, and there is a statistically significant negative relationship between mindfulness and negative affect, There is a statistically significant negative relationship ($P \leq .01$) between mindfulness and perceived life stress of the students.

Keywords: Mindfulness, Academic resilience, Perceived life stress.

مقدمة:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة في الحياة الجامعية، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

وانتشرت في الآونة الأخيرة تطبيقات اليقظة العقلية في مختلف مجالات علم النفس التطبيقي، فيمكن استخدام اليقظة العقلية كعلاج معرفي سلوكي **Cognitive behavioural therapy**، وينقسم إلى جزئين اليقظة العقلية القائمة على الحد من التوتر والقلق والاكتئاب، واليقظة العقلية القائمة على العلاج المعرفي والتي تستخدم في الطب النفسي والرعاية الصحية وتتصل بالصعوبات التي تواجه المضطربين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والجسدية (Schwartz, 2018, p.100).

وتشير اليقظة العقلية إلى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخلنا، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية (Kamath, 2015, p.414).

وعرف (Benada & Chowdhry, 2017, p.105) اليقظة العقلية بأنها وعى الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وبالبيئة المحيطة لحظة بلحظة.

فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra & Riaz, 2017, p.22).

ويمكن فهم دور اليقظة العقلية وارتباطها بصحة الفرد من خلال أربعة مستويات مترابطة هي: الفرد، وبيئة العمل، والبيئة التنظيمية، والبيئة الخارجية، وذلك لتعزيز صحة الفرد سواء داخل المنظمات أو خارجها (Schwartz, 2018, p.98).

وتعد اليقظة العقلية والصمود من نقاط القوة النفسية التي تعزز السعادة الذاتية للأفراد، فتستخدم اليقظة العقلية والقدرة على الصمود كأدوات مهمة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب **Depression** والضغط **Stress** واضطرابات ما بعد الصدمة

(Zubair, Kamal & Artemeva, 2018, Post-traumatic stress disorder p. 2).

وتوصلت نتائج بحث Crowder & Sears (2017, p.19) إلى أن اليقظة العقلية تمثل عاملاً مهماً لدى الأفراد في شعورهم العام بالسعادة، فهي تزيد من مستوى الصمود وتقلل من الشعور بالاحترق والتعب والاجهاد، وقد تعمل على تحسين الحالة الذهنية والفكرية والمهارات الانفعالية كمؤشرات للصمود. فارتفاع اليقظة العقلية تزيد من كفاءة الفرد في تعزيز الصمود لديه في المواقف الضاغطة (Zahra & Riaz, 2017, p.22).

والصمود هو قدرة الفرد على التعامل بفعالية عند مواجهة الشدائد والصعوبات والتصدي لها عند تعرضه للشعور بالتعب والارهاق والأمراض النفسية والجسدية (2014, p.355). كما أنه القدرة على التكيف مع الضغوطات الداخلية والخارجية، والمرونة في مواجهتها والتعامل معها (Crowder & Sears, 2017, p.18). فإذا كان الصمود هو القدرة على البقاء والاستمرار رغم ظروف الحياة الصعبة، فالصمود الأكاديمي يفسر السبب في ارتفاع الأداء الأكاديمي لبعض الطلاب دون غيرهم، وتحقيق النجاح الأكاديمي رغم تعرضهم لمواقف سلبية (Mirza & Arif, 2018, p.34). ويعد الصمود الأكاديمي مفهوماً نفسياً متعدد الأبعاد ويشير إلى زيادة احتمالية النجاح الأكاديمي رغم التعرض للشدائد والقدرة على استعادة الطالب لوضعه الطبيعي مرة أخرى بعد تعرضه للمحن الأكاديمية (Cassidy, 2016, p.1).

ويمكن القول بأن الصمود يشمل عدة مجالات ومنها الصمود في المجال الأكاديمي، وهو الذي يحقق فيه الطالب نجاحاً مستمراً رغم التعرض للمواقف العصيبة والصعوبات والعوائق التي قد تعوق تقدمه، والقدرة على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للصعوبات الأكاديمية؛ وقد يتخذ الطالب هذه العقبات كتحدى ودافع ويظل يثابر لتحقيق النجاح الأكاديمي والتفوق الدراسي.

ويتغير مستوى الصمود الأكاديمي من فرد لآخر كما يتغير داخل الفرد نفسه تبعاً للمرحلة العمرية، وخاصة في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يواجهه من ضغوط تزداد بشكل كبير في هذه الفرقة الدراسية العمرية (عبد الرازق، ٢٠١٢، ص ٥٠٢).

فالأفراد القادرون على التكيف بشكل جيد مع مسؤوليات الحياة والعقبات والصعوبات التي تواجههم أكثر صموداً من غيرهم؛ حيث يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولديهم بعض السمات الشخصية التي تساعدهم على ذلك (Benada & Chowdhry, 2017, p.105).

وتنشأ الضغوط من إدراك الفرد لها كمصادر تهدد حياتهم، وتعتبر الضغوط النفسية الأساس لأنواع متعددة من الضغوط مثل ضغوط الحياة الأسرية وضغوط الدراسة وضغوط العمل والضغوط الانفعالية والجسدية (بدوي، ٢٠٠٧، ص ٨٥).

ويخضع طلبة الجامعة في كثير من الأحيان لمستوى عالي من الضغوط والتوتر، وخاصة طلبة الفرقة الأولى لأنهم يفتقرون إلى المعرفة والخبرة والكفاءة ولا يمتلكون المهارات اللازمة للتأقلم مع الضغوط، فيميلون إلى إظهار سلوكيات غير صحية مثل سوء التكيف وتخفيض الدافعية لديهم ويميلون إلى القلق والانسحاب والعدوان والاكنتاب (Mishra & Rath, 2015b, p.859).

وتعد ضغوط الحياة المدركة بأنها استشعار الفرد صعوبة في التعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها في حياته، ويكون لها رد فعل سلبي على حالته النفسية والجسدية، وتشمل الضغوط الأكاديمية والضغوط الصحية والضغوط الأسرية والاجتماعية والضغوط الاقتصادية والضغوط المهنية (عمر، ٢٠١٢، ص ٢٦٩).

وقد تكون اليقظة العقلية مفيدة للفرد في تعزيز الطرق الدفاعية لديه لتحدي الأحداث والخبرات والمواقف التي قد تقلل من مستوى الإدراك السلبي للضغوط المدركة تجاهها، وترفع من كفاءة الفرد في القدرة على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة المدركة التي تعتبر صعبة أو تمثل تهديداً له فتجعله أكثر قدرة على التكيف مع هذه المواقف الضاغطة (Weinstein, Brown & Ryan, 2009, p.375).

فممارسة اليقظة العقلية والصمود تجعل الفرد لديه القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط المدركة والتوتر والقلق والسلوكيات السلبية والوقاية من الأمراض النفسية. (Benada & Chowdhry, 2017, p.105).

فاليقظة العقلية تساعد على فهم الضغوط والعوامل المؤدية للضغوط، وتطوير استراتيجيات المواجهة الموجبة المستخدمة مثل تقديم تفسيرات وحل المشكلات التقنية التي

تمكن الطالب من التعامل مع ضغوط الحياة التعليمية، وربما هذا لا يكفي لمساعدة الطالب على العودة مرة أخرى من المواقف العصيبة فحتاج لتحسين الصمود من خلال التعرف على مشاكل الطلبة وكيفية التعامل معها، وتنمية الموارد النفسية مثل تطوير مفهوم الفرد عن ذاته بطريقة أكثر مرونة، والثقة بالنفس، وإتقانه لقدراته وتمكنه منها (Kamath, 2015, p.416).

مشكلة البحث:

قد يواجه طلبة الجامعة خاصة الطلبة الجدد بالفرقة الأولى العديد من الضغوط بشكل عام والضغوط والصعوبات الأكاديمية بشكل خاص وكثير من التحديات الأخرى نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة وضرورة التكيف معها واختلاف طبيعة الدراسة في الجامعة عن المرحلة الثانوية واتخاذ قرار بشأن التخصص، ويواجه الطلبة متطلبات أكاديمية أكبر ولديهم شعور بالخوف من الإخفاق الأكاديمي والقلق من عدم القدرة على تحقيق أهدافهم المستقبلية والقلق من الامتحانات بالإضافة إلى التغيير في العلاقات الاجتماعية وتكوين صداقات جديدة بالإضافة إلى الظروف الاقتصادية والقلق من المظهر اللائق بين الأقران وبالتالي ضعف المشاركة في الأنشطة اللامنهجية، وكذلك الأمر بالنسبة لطلبة الفرقة الرابعة تواجههم ضغوط دراسية ومشروعات التخرج وزيادة العبء الأكاديمي والمعرفي فينزلوا التدريب الميداني وقد يواجهوا صعوبات مع إدارة المدرسة والعبء التدريسي الذي يتحمله الطالب المتدرب والخوف من الفشل في مهنة التدريس وصعوبة التنوع في طرق التدريس المناسبة وقلة متابعته لما يستجد في التخصص وشعوره بالحرَج من أسئلة التلاميذ بالمدرسة والخوف من المجهول بعد التخرج من عدم توافر الوظيفة التي تتماشى مع مؤهله أو عدم توافر المهنة التي تحقق له عائد مناسب يكفي احتياجاته، ولكي يتغلب الطلبة على هذه الظروف والعوائق لا بد أن يتسموا بالصمود الأكاديمي حتى يستطيعوا التوافق بطريقة إيجابية مع متطلبات وضغوط الحياة المدركة لديهم، والتغلب على هذه العوائق والصعوبات أو التكيف والتعايش معها بشكل لا يؤثر على دراستهم الأكاديمية أو على حالتهم الصحية والنفسية.

وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة تم التوصل إلى عدد من البحوث التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود بشكل عام كما في بحوث كل من Benada & chowdhry (2017) و Crowder & Sears (2017) و Masrou et al (2017)

و (2017) Ocel و (2018) Sabir et al و (2018) Zahra & Riaz و Zubair و (2018) et al ، واتفقت نتائج هذه البحوث على وجود علاقة إيجابية بينهما، ولكن هناك قلة في البحوث التي تطرقت إلى العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي ويسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي بشكل خاص. كما لم يحظ موضوع اليقظة العقلية وعلاقتها بضغوط الحياة المدركة باهتمام كبير من قبل الباحثين بالرغم من أهميته، وفي إطار العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة توصلت نتائج البحوث السابقة إلى وجود علاقة سالبة بينهما كما في بحث كل من: Hewett (2011) et al ، و (2015) Bao et al ، و (2017) Crowder & Sears ، و (2018) Zahra & Riaz ، و (2019) Dallas et al . وسوف يهتم البحث الحالي بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة المتمثلة في الضغوط (الدراسية- الأسرية والاجتماعية- الاقتصادية- المستقبلية).

وركزت الباحثة طلاب وطالبات الفرقة الرابعة لأن نتائج البحوث السابقة أوضحت أن متغيرات البحث تتأثر بالعمر؛ فتزيد فاليقظة العقلية والصمود الأكاديمي عند الطلبة مع التقدم في العمر؛ حيث توصل بحث كل من (2009) Weinstein et al و (2011) Branstrom et al و (2015) Bao et al إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والعمر الزمني، وأيضاً توصل بحث (2018) Sabir et al إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود والعمر.

وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة لا يوجد بحوث عربية تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة.

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

١. هل يختلف الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية؟

٢. هل تختلف ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية؟

٣. هل تختلف درجات اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/رابعة) والتفاعل بينهما؟

٤. هل تختلف درجات الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما؟
٥. هل تختلف درجات ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما؟
٦. ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟
٧. ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية؟

أهداف البحث: تتحدد أهداف البحث الحالي في:

- ١- الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.
- ٢- الكشف عن اختلاف درجات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة الكلية باختلاف كل من النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما.
- ٣- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث الحالي في:

١. دراسة ثلاثة متغيرات مهمة في حياة الطلبة سواء الدراسية أو الحياة بشكل عام وهي: (اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي، وضغوط الحياة المدركة) مع تقديم اطار نظري.
٢. تقديم ثلاثة مقاييس نفسية وتربوية حديثة تتمتع بالصدق والثبات لدى طلبة الجامعة.
٣. تقديم عدد من التوصيات في ضوء نتائج البحث مما يفيد الباحثين في مجال علم النفس في إجراء بحوث جديدة على نفس الفرقة الدراسية أو مراحل أخرى.
٤. تسليط الضوء على أهمية اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي في حياة طلبة الجامعة لتحقيق أهداف العملية التعليمية.
٥. يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في وضع برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية لتحسين الصمود الأكاديمي واكتساب مهارات التغلب على الضغوط الحياتية.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness

هي التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyersm, Toney, 2006, p.29). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية، والمكون من خمسة أبعاد وهم:

١. الملاحظة: أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

٢. الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣. التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم اصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

ثانياً: الصمود الأكاديمي Academic Resilience

هو القدرة على التغلب على المحن الحادة أو المزمنة والتي تمثل تهديداً رئيسياً للتقدم التعليمي للطالب، وتقييم الطالب من خلال استخدامه للطرق التي يمكن من خلالها تحسين أدائه الأكاديمي وتقديرته (Cassidy, 2016, p.8). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصمود الأكاديمي، والمكون من ثلاثة أبعاد وهم:

١- المثابرة: وتشمل العمل الجاد والمحاولة والاستمرار رغم الشدائد، وعدم الاستسلام، والتمسك بالأهداف والخطط، والاستفادة من التغذية الراجعة وتقبلها، ومواجهة التحديات.

٢- التأمل والتكيف لطلب المساعدة: وتشمل التفكير في نقاط القوة والضعف، وطلب الدعم والتشجيع، وتغيير طرق الدراسة، وتقييم الجهد والإنجازات، وإدارة المكافآت والعقوبات.

٣- التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية: ويتمثل في القلق واليأس وقبول التأثيرات السلبية.

ثالثاً: ضغوط الحياة المدركة Perceived Life Stress

هي درجة استجابة الطالب للمواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، فيدرك الطالب مدى قدرته على التكيف والتوافق مع متطلبات البيئة بناءً على حجم هذه الضغوط. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس ضغوط الحياة المدركة، والمكون من أربعة أبعاد وهم:

١. الضغوط الدراسية: وهي المتعلقة بالجوانب الأكاديمية من حيث صعوبة المقررات الدراسية وزيادة الأعباء الدراسية وعدم القدرة على تنظيم وإدارة الوقت والخوف من الإخفاق الأكاديمي والقلق من الامتحانات.
٢. الضغوط الأسرية والاجتماعية: وهي المتعلقة بالعلاقة بين الوالدين وأسلوب معاملتهم للأبناء، وكذلك العلاقات المتبادلة بين الطالب والآخرين داخل نطاق الأسرة وخارجها، وكذلك الاختلاف بين توقعات الآباء ورغبات الأبناء.
٣. الضغوط الاقتصادية: وهي المتعلقة بنقص الإمكانيات المادية وعدم القدرة على تلبية بعض الاحتياجات المادية وانخفاض الدخل.
٤. الضغوط المستقبلية: وهي المتعلقة بنظرة الطالب لمستقبله بعد الانتهاء من الفرقة الدراسية الحالية.

حدود البحث: اقتصر البحث على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الزقازيق المقيدون بالفرقتين الأولى والرابعة بالشعب العلمية، وتم إجراء البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية

عرف (Pidgeon, Ford & Klaassen, 2014, p.356) اليقظة العقلية بأنها الوعي الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها.

وأشار (Kamath, 2015, p.416) إلى أن اليقظة العقلية تحسن من فهم الفرد لذاته وللآخرين، والتأمل الذاتي والاستبطان Introspection والفهم الموضوعي للأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها، والقدرة على التحكم الذاتي والسيطرة على حالته الانفعالية. بينما عرف (Masrou et al, 2017, p. 99) اليقظة العقلية بأنها الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية.

وتتضمن اليقظة العقلية ثلاثة عناصر مهمة: تنمية التسامح Tolerance تجاه الأشياء المجهولة، والحد من الميل للتصرف بشكل تلقائي أو بطريقة مشروطة، والحد من الميل للتقييم الذاتي وتقييم الآخرين والمواقف المختلفة (Kamath, 2015, p.415).

ويرى (Dallas, Penberthy, Schorling, Leavell & Calland, 2019, p.7) أن اليقظة العقلية تتكون من جانبين، الأول: التنظيم الذاتي للانتباه والاعتراف بالخبرات والمعارف والأحداث العقلية في الوقت الحاضر، والثاني: توجيه تجارب الفرد إلى اللحظة الراهنة وتتسم بالانفتاح والقبول والحيادية.

فاليقظة العقلية تعد عامل وقائي فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة فتجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر (Weinstein, Brown & Ryan, 2009, p.374، واتفق معهم (Bao, Xue & Kong, 2015, p.48) في أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية والنفسية والشعور بالسعادة، فهي تمثل عامل وقائي للحد من الضيق العام والقلق والاكتئاب، وتحسن من قدرة الأفراد على استخدام عواطفهم وتنظيمها تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين.

وتسيطر اليقظة العقلية على ردود الأفعال في اللاوعي، وتعديل ردود الأفعال تجاه المواقف العصبية، وتعزيز الصمود لدى الأفراد، والتأثير على الصحة العقلية والجسدية وكذلك العلاقات الاجتماعية من خلال رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر (Masrou et al., 2017, p. 98).

فاليقظة العقلية تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو الحزن في الوقت الحالي بدلاً من أنا قلق ومكتئب (Schwartz, 2018, p.101).

فعندما تنشأ مواقف غير مقبولة ضمن السياقات المهنية أو غيرها، تساعد مهارات اليقظة العقلية الفرد على النظر إلى كفاءته الذاتية والوعي بحاجته إلى التغيير في البيئة للتكيف معها (Schwartz, 2018, p.102).

أهمية اليقظة العقلية

توصل بحث (Benada & Chowdhry (2017, p.106) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد، وتقلل من الضغوط والتوتر، وتجعلهم قادرين على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم. وأشار (Crowder & Sears (2017, p.26) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية كانت فعالة في الحفاظ على توازن الأفراد حول الضغوطات التي يتعرضون لها على المدى الطويل، وتغيير أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم الناتجة عن طرق جديدة للإدراك والصمود في مكان العمل والشعور بالسعادة النفسية.

فاليقظة العقلية تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal وزيادة وعى الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما تساعد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، وزرع شعور أكبر بالسلام الداخلي، والتعبير عن المشاعر بإيجابية (Ocel, 2017, p. 136).

وتوصل بحث (Masrou et al., 2017, p. 99) إلى أهمية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في التواصل مع الأفكار والمشاعر السلبية مثل القلق بطريقة مختلفة، فليس الهدف هو تغيير محتوى الأفكار ولكن خلق اتجاهات مختلفة للانتباه للأفكار والمشاعر والعواطف وقبولها دون إصدار أحكام عليها.

وتوصل بحث (Zubair, Kamal & Artemeva (2018, p.3) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات الضغوط والتوتر وتحسن من الوظائف النفسية، لذلك يمكن التنبؤ بالصلابة Hardiness والمرونة Flexibility والتكيف النفسي Psychological Adjustment من خلال اليقظة العقلية.

ورأى (Sabir, Ramzan & Malik (2018, p.55) أن ارتفاع اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، ويزيد من مستويات التنظيم الذاتي والصحة النفسية.

وتؤدى العوامل النفسية مثل الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات دورًا مهمًا في قدرة الفرد على احتفائه بشعور إيجابي في الأوقات العصيبة، فيمكن من خلال هذه العوامل زيادة السعادة الانفعالية للفرد (Sabir, Ramzan & Malik, 2018, p.58).

فاستخدام اليقظة العقلية مع الأفراد في الظروف الصعبة مهم بالنسبة لهم، فيمكن تقديمها للمديرين والموظفين على جميع المستويات والأطباء والمرضى والمعلمين وأعضاء هيئة التدريس، فتمتعهم باليقظة العقلية يساعدهم على إدارة الإجهاد في العمل والحد من الضيق النفسي وتحسين المرونة النفسية والتعامل مع صراعات العمل (Schwartz, 2018, p.101).

وتعزز اليقظة العقلية الانتباه والوعي العاطفي، كما أن التدريب عليها يظهر في الحد من الضغوط والانهك وزيادة الإنجاز الشخصي والرضا الوظيفي وجودة الحياة والتعاطف الذاتي مع الآخرين لتحسين مخرجات العمل (Dallas et al., 2019, p.7).

ويتضح مما سبق أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الطالب فهي تحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسدية، وتقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية يتأثرون بالضغوط بشكل أقل ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتوافق والتعايش معها، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين.

مكونات اليقظة العقلية وطريقة قياسها

اعتمد الباحثون على مقاييس التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية، وفي ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من بحوث ودراسات سابقة، توجد مقاييس تناولت اليقظة العقلية بصورة أحادية البعد، ومقاييس أخرى متعددة الأبعاد، ومن المقاييس التي توصلت إليها الباحثة:

١ - مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية Mindfulness Attention Awareness Scale وقام بإعداد (Brown & Ryan (2003 وهو مقياس أحادي البعد يتكون من (١٥) مفردة، وقياس الانتباه والوعي للأحداث والخبرات الحالية في الحياة اليومية، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج سداسي (دائمًا.....أبدًا).

٢- مقياس كنتاكي اليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness (KIMS)

والذي قام بإعداده (Baer, Smith & Allen (2004) وتم تطبيق هذا المقياس على طلبة كلية التربية تمتد أعمارهم بين (١٨-٢٢) عام، ويتكون المقياس من (٣٩) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الملاحظة **Observing** بواقع (١٢) مفردة، والوصف **Describing** بواقع (٨) مفردات، والتصرف بوعي **Acting with awareness** بواقع (١٠) مفردات، وقبول الخبرات دون الحكم عليها **Accepting without judgement** بواقع (٩) مفردات، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج رباعي (تنطبق تمامًا - تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق مطلقًا).

٣- مقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto Mindfulness Scale

وقام بإعداده (Lau et al., (2006) ويتكون من (١٣) مفردة موزعة على بعدين، حب الاستطلاع **Curiosity** ويعنى الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم التمرکز **decentering** ويعنى القدرة على فهم وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.

٤- مقياس اليقظة العقلية الانفعالية والمعرفية المعدل The Cognitive and Affective Mindfulness Scale

وقام بإعداده (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau (2007) ويتكون من (١٢) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الانتباه **Attention** ، والوعي **Awareness** ، والتركيز على الحاضر **Present focus**، والقبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في خبرات الحياة اليومية **Acceptance and nonjudgment with respect to thoughts and feeling**.

٥- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Scale

وقام بإعداده (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyers, Toney (2006) ويتكون من (٣٩) مفردة موزعة على خمسة أبعاد: الملاحظة **Observing** ، والوصف **Describing**، والتصرف بوعي **Acting with awareness** ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية **Nonjudging of inner experience** ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية **Nonreactivity to inner experience**.

وسوف تتبنى الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لأنه من أحدث مقاييس اليقظة العقلية المستخدمة، ومقياس متعدد الأبعاد حيث أنه يتكون من خمسة أبعاد، وأشارت البحوث السابقة إلى تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

ثانياً: الصمود الأكاديمي

أشار (Kamath (2015, p.414 إلى الصمود بأنه قدرة الفرد على التكيف بإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة والسلبية، والقدرة على الرجوع بعد التعرض للأحداث السلبية بطريقة ناجحة، وهذه الخصائص مهمة لمساعدة الفرد على التغلب على الضغوط بفعالية في حياته.

وعرف (Sabir, Ramzan & Malik (2018, p.55 الصمود بأنه القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف والظروف العصيبة والأحداث الصادمة. ورأى (Schwartz (2018, p.99 أن الصمود هو القدرة على التكيف ومقاومة الإجهاد، ومواصلة النجاح في أوقات الشدة، والتعافي والحفاظ على الهدوء أثناء مواجهة الصعوبات وحل المشكلات.

وأشارت (Cassidy (2016, p.2 إلى أن الصمود الأكاديمي يهتم في المقام الأول بالصمود في السياقات التعليمية والأكاديمية، فالصمود الأكاديمي هو القدرة على التغلب على المحن الحادة أو المزمنة والتي تمثل تهديداً رئيسياً للتقدم التعليمي للطالب، فهو القدرة على الاستمرارية في الأداء الأكاديمي الجيد رغم التعرض للمحن الأكاديمية.

ومن ثم لا بد أن يكون لدى الطالب الدافع لتحقيق النجاح الأكاديمي ومواجهة الأحداث الأكاديمية الضاغطة في محيط كلية التربية وخارجها حتى لا يكونوا من الطلبة المعرضين للخطر والإخفاق الأكاديمي.

وعرف (Rajan et al (2017, p.507 الصمود الأكاديمي بأنه التعليم المستمر بالرغم من الظروف المعاكسة مثل انتشار العنف الأسري والتسرب المدرسي والفقر والعديد من العوامل الأخرى والمشكلات الاجتماعية والعاطفية مثل انفصال الوالدين والسجن وتعاطي المخدرات.

ورأى حسن (٢٠١٧، ص ١٣٧) أن الصمود الأكاديمي مكون شخصي تتكامل فيه بعض الجوانب المعرفية والدافعية والوجدانية والسلوكية ويعكس تكيف أساليب إيجابية في مواجهة وتذليل العقبات الأكاديمية التي تمثل تهديداً لنمو الطالب تعليمياً.

ومن ثم فالصمود الأكاديمي يعكس قدرة الطالب على التوافق والتكيف الإيجابي والاستمرار بنجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الضاغطة والصعبة والعوائق التي تواجهه، وتختلف مستويات الطلبة في طريقة استجابتهم لهذه المواقف الأكاديمية الصعبة تبعاً لمستوى صمودهم الأكاديمي.

وقد تم تحديد الصمود الأكاديمي كمؤشر للتعافي من الصعوبات التي يتعرض لها الفرد وكصفة مميزة للشخصية المنتجة **Productive Personality** تعمل على تحسين تكيف الفرد والتحكم في المؤثرات الخارجية الضاغطة، فقد يكون الشخص لديه ميل إلى أن يكون متفائل **Optimistic** في كل المواقف حتى في ظل الضغوط والتوتر، فيكون أكثر تفاؤلاً في معالجة المواقف وإدراك قدراته للتعامل معها (Zahra & Riaz, 2017, p.23).

ومن خصائص الأفراد الذين يتسمون بالصمود الأكاديمي أنهم يستذكرون بجد ويستخدمون مهارات دراسية أثناء القيام بالتكليفات المدرسية أكثر من أقرانهم غير الصامدين أكاديمياً، كما أنهم لديهم القدرة على مواجهة المخاطر التي يتعرضون لها وضبط النفس بطريقة أفضل، ولديهم أهداف محددة وواضحة نحو المستقبل، ولديهم اعتقاد بأنهم يتلقون الدعم الاجتماعي المناسب لتحقيق هذه الأهداف (Kapikiran, 2012, p.475).

ويتسم الأفراد الصامدون أكاديمياً بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس والصلابة النفسية والتفاؤل عند مواجهة الأحداث الضاغطة، فتحويل المحنة إلى خبرة تؤدي إلى تقدم الفرد في حياته (باشا وشنودة، ٢٠١٤، ص ٥٦٣).

كما أن الطلبة الصامدين أكاديمياً لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة للتكيف مع المواقف العصيبة، والتواصل الاجتماعي بشكل جيد مع الآخرين، والقدرة على التحكم الذاتي، وتكوين صورة جيدة عن الذات والتفاؤل، ويرتبط الصمود الأكاديمي إيجابياً مع الصحة العقلية والجسدية (Benada & Chowdhry, 2017, p.105).

وهذا لا يعنى أن الطالب الذى يتميز بالصمود الأكاديمي لا يعانى من الضغوط الحياتية، ولكنه قد يتأثر بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة ولكن بشكل مؤقت ويستعيد توازنه وتوافقه مرة أخرى بشكل سريع دون التأثير على حالته النفسية والصحية والسلوكية.

وينشأ الصمود الأكاديمي من معتقدات خاصة بالفرد تتفاعل مع الضغوطات البيئية لتحديد مهارات الأفراد في المواجهة، وتشمل هذه المعتقدات تصورات الفرد عن نفسه وعن قدراته وعلاقاته الجيدة مع العالم من حوله، وقد تتأثر هذه المعتقدات بالمتغيرات الشخصية والبيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والنمو والخبرة ودخل الأسرة (Rajan et al., 2017, p.507).

وأشارت نتائج بحث Coholic, Eys & Loughed (2012, p. 834) إلى أن هناك أربعة عناصر قد تسهم في تحسين الصمود الأكاديمي لدى الأفراد وهي: زيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والابتعاد عن المخاطر، واكتشاف فرص جديدة ومختلفة، والتغيرات الإيجابية المرتبطة بالمجالات الشخصية والاجتماعية والأسرية والأكاديمية. ويعتمد تحسين الصمود الأكاديمي على التآزر المشترك بين الطلبة وبيئاتهم وخبراتهم المعززة بالثقافة والأفكار والممارسات والأنشطة واستخدام استراتيجيات التكيف والمواجهة (Rajan et al., 2017, p.507)

وتعد العوامل الشخصية للفرد بالإضافة إلى دعم الأسرة وخدمة المجتمع بمثابة عوامل وقائية للصمود الأكاديمي لرفع الأمل وتقدير الذات وزيادة التحصيل الدراسى واستعادة التوازن النفسى. (Rajan, et al., 2017, p.508)

ويجب أن تودى المؤسسة التعليمية والمعلمين دوراً في التقليل من شعور الطالب بالفشل، حيث إن المعلم يمكن أن يعزز خصائص الصمود الأكاديمي بين الطلبة المعرضين للخطر الأكاديمي من خلال تزويدهم بعوامل وقائية تسهم في رفع مستوى الصمود الأكاديمي لديهم مثل، الثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل والاستقلالية وروح الفكاهة والتحكم في العواطف واندماجهم في الأنشطة التعليمية والعلاقة الدافئة المفتوحة بين الطالب والمعلم (Mirza & Arif, 2018, p.45).

ورأى Mirza & Arif (2018, p. 36) أن الصمود الأكاديمي مهارة يمكن تعليمها للطلبة، وكل طالب لديه القدرة على تعلمها وتحسينها وتعزيزها بمرور الوقت جانباً إلى جنب

مع الأسرة والمعلمين وتوفير الظروف الداعمة التي تعزز الصمود الأكاديمي خاصة مع الطلبة المعرضين للخطر الأكاديمي.

كما أشار (Schwartz, 2018, p.102) إلى أنه يمكن تعزيز الصمود الأكاديمي من خلال أربعة أشياء: المعلوماتية Informational من خلال زيادة الوعي والمعرفة، وتطوير مهارات التنظيم الذاتي Self-regulation skills من خلال ترجمة المخاوف إلى عادات فعالة، وبناء شعور قوى من الفعالية Building a robust sense of efficacy من خلال تزويد الأفراد بتكرار فرص للممارسة الموجهة في تطبيق المهارات التي يتم تدريسها، وخلق الدعم الاجتماعي Creating social support من خلال إيجاد روابط بين الفرد والبيئة.

ونستنتج مما سبق أن الصمود الأكاديمي يتضمن تفاعل الطالب مع البيئة المحيطة به، والتي تسمى بالعوامل الوقائية التي قد تكون داخلية أو خارجية، داخلية وهي خاصة بالطالب مثل: تصورات الطالب عن مستواه الأكاديمي وإمكاناته وقدرته على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية والضاغطة ومستوى الطموح لديه والدافعية والتفاؤل والأمل والمثابرة والاستعداد والتنظيم الذاتي والمرونة في التعامل مع المواقف بالإضافة إلى الحالة الصحية، وخارجية وهي خاصة بالبيئة مثل الدعم بأنواعه الذي يتلقاه الطالب من الآخرين وتوقعات الوالدين والمقربين للطلبة وتوقعات المعلم والمشاركة في الأنشطة التعليمية سواء داخل أو خارج المؤسسة التعليمية، كل هذا يحدد درجة ثقة الطالب بنفسه ومستوى صموده الأكاديمي في مواجهة الصعوبات الأكاديمية والتوافق معها.

مكونات الصمود الأكاديمي وطريقة قياسه

تعددت مكونات الصمود الأكاديمي واختلفت من بحث لآخر تبعًا لتوجهات الباحثين واختلاف البيئة والثقافة والعينات ومتغيرات البحث المرتبطة.

وصنف (Ricketts, Engellhard & Chang, 2017, p.81) أبعاد الصمود الأكاديمي إلى بعدين: معتقدات الطالب الشخصية حول التعامل مع التحديات الأكاديمية، ومعتقدات الطالب حول أهدافه المستقبلية والبيئية الداعمة أثناء التعامل مع التحديات الأكاديمية.

وأشار حسن (٢٠١٧، ص ١٣٧) إلى أن الصمود الأكاديمي يتكون من ثلاثة أبعاد: الكفاءة الشخصية والسلوكية وتمثل في المثابرة وطلب المساعدة، وإعادة التقييم القائم على التغذية الراجعة، وضبط الانفعال.

وتعددت المقاييس التي اهتمت بقياس الصمود بشكل عام ومن أشهرها مقياس Connor & Davidson (2003) والذي يتكون من (٢٥) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: الكفاءة الشخصية، والثقة بالنفس، والتقبل الإيجابي، والضبط، والتأثيرات الروحية والدينية.

وكذلك يوجد عدد من المقاييس التي تناولت الصمود الأكاديمي ومكوناته، ومنها:

١- مقياس Martin & Marsh (2006) وهو مقياس أحادي البعد، ويتكون من (٦) مفردات، ويقيس مدى قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات والمحن في الإعداد الأكاديمي، مثل التعامل مع الضغوط المدرسية، والثقة بالنفس عند التعامل مع النكسات والتحديات المدرسية السيئة والتغذية الراجعة السلبية.

٢- مقياس Kapikiran (2012) وهو مقياس أحادي البعد ويتكون من (٦) مفردات، ويقيس مدى قدرة طالب الفرقة الدراسية الثانوية في المدارس التركية على النجاح بالمدرسة رغم ما يعترضه من ظروف ومواقف أكاديمية صعبة وغير متوقعة.

٣- مقياس زهران و زهران (٢٠١٣) للصمود الأكاديمي ويتكون من خمسة أبعاد: مركز الضبط، والتخطيط للمستقبل، والمثابرة، والفاعلية الذاتية، والقلق المنخفض.

٤- مقياس Cassidy (2016) وهو مقياس متعدد الأبعاد، ويتكون من (٣٠) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد: المثابرة Perseverance ، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة Reflecting and adaptive help-seeking ، والتأثير السلبي والاستجابة الانفعالية Negative affect and emotional response. وسوف تتبنى الباحثة هذا المقياس لقياس الصمود الأكاديمي في البحث الحالي نظرًا لحدوثه، ولأنه مقياس متعدد الأبعاد حيث أنه يتكون من ثلاثة أبعاد وتمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

ثالثاً: ضغوط الحياة المدركة

قد يواجه الطالب في حياته اليومية العديد من الصعوبات والمواقف الحياتية الضاغطة، والتي تتضمن أحداث ومواقف وخبرات مؤلمة وغير سارة وتمثل تهديد له، وتشكل عائق يحول بينه وبين توافقه النفسي والاجتماعي في البيئة المحيطة به.

فالضغوط جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي تساعد على تحسين مهارات المواجهة اللازمة للتكيف مع المواقف الجديدة والمحتملة، فبعض الضغوط تعتبر طبيعية وضرورية لإظهار أفضل ما لدى الفرد والسعي لتحسين إمكاناته وأدائه لما لها من تأثير إيجابي في تمكين الفرد من الاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة (Mishra & Rath, 2015a, p.563).

وتعد الضغوط الحياتية إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في مواقف وأحداث حياتية عديدة، حيث إن إدراك الفرد السلبي للمواقف الحياتية يؤدي إلى ضغوط نفسية؛ ومن هنا كان الاهتمام بأحداث الحياة اليومية كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة النفسية، فهناك الاحباطات الناتجة عن روتين الحياة اليومية والضغوط الاجتماعية وغيرها (جعيس والحديبي، ٢٠١٤، ص ٥٠٣).

ورأت (Chao, 2012, p.7) أن ضغوط الحياة المدركة تتضح من خلال علاقة الفرد بالبيئة وطريقة استجابته لها من خلال تقييم المواقف والموارد المتاحة والتغلب على المواقف العصبية.

فمعظم المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية ترتبط بالضغوط التي يمكن أن تعوق الطالب وتؤثر على حياته، فانتقال الطالب إلى بيئة جديدة تعنى علاقات جديدة وذلك قد يجلب تحديات تتعلق بالتعلم والتركيز وتطوير العلاقات الشخصية، وعلى الطالب أن يعدل في حياته ويتكيف معها ليتغلب على هذه الظروف والتحديات (Puri, Kaur & Yadav, 2016, p.334).

وعرف جعيس والحديبي (٢٠١٤، ص ٥١٢) الضغوط الحياتية المدركة بأنها مدى وعى الأفراد بالمواقف وسلسلة الأحداث الداخلية والخارجية التي يتعرضون لها في حياتهم المهنية والأسرية، مما ينعكس على الأدوار الحياتية "الغموض والصراع" وافتقارهم للدعم الاجتماعي.

وتعتبر ضغوط الحياة المدركة جزء طبيعي من الحياة اليومية لطلبة كلية التربية فهم يواجهوا صعوبات ويكون لديهم مخاوف حول الإنجاز الأكاديمي والمشكلات المتعلقة بالأسرة والعلاقات الشخصية والضغوط الاقتصادية، وعلى الطلبة مواجهة هذه الضغوط المرتبطة بالحياة اليومية (Civitci, 2015, p. 566).

وتنشأ الضغوط المدركة من تصورات الأفراد أنهم ليس لديهم الموارد التي تمكنهم من مواجهة المواقف والتعامل معها، و ٩٠% من الضغوط المدركة تأتي من تصورات أحداث الحياة السلبية، فيعتقد الفرد أن متطلبات الحياة تتجاوز شخصيته وموارده الاجتماعية (Mishra & Rath, 2015a, p.563)

وغالبًا ما يتعرض الطلبة إلى ضغوط حياتية غير متوقعة، فالحياة مليئة بالمواقف والأحداث الصعبة مثل إجبارهم على اتخاذ قرارات بشأن مستقبلهم والخوف والقلق من المستقبل والعلاقات الشخصية والأداء الأكاديمي والمشكلات الأسرية (Chao, 2012, p.5)

ومن العوامل التي تعمل على خفض ضغوط الحياة المدركة لدى الطلبة ومساعدتهم على تغيير أفكارهم وتكوين نظرة إيجابية وتفاعلية بشأن المستقبل؛ تعزيز شعور الطلبة بتقدير الذات المرتفع وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الصمود والمرونة لديهم واستخدامهم مهارات التنظيم الذاتي وضبط وإدارة الذات (Mishra & Rath, 2015b, p.859).

وضغوط الحياة المدركة ترتبط سلبًا بالذكاء الانفعالي، فالأشخاص الأذكى انفعاليًا يتحكمون في عواطفهم وسلوكهم وبالتالي يتمتعون بضغوط أقل، ولديهم القدرة على معرفة عواطفهم والتحكم فيها وإدارتها وإدراك عواطف الآخرين والتعامل معهم والتكيف مع تحديات الحياة. (Puri, Kaur & Yadav, 2016, p.334)

ويعتبر الدعم الاجتماعي Social support أحد المصادر المهمة التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط، فيمكن للطلبة مواجهة الضغوط المدركة لديهم بشكل أفضل من خلال الدعم الذي يتلقونه من الأسرة والأصدقاء، فالدعم عامل وقائي ضد الضغوط (Civitci, 2015, p.565)، والطلبة بحاجة إلى الدعم المعلوماتي لتقليل مستوى الضغوط لديهم من خلال فهم ما يعانون منه، وبالتالي يكون لدى الطالب القدرة على فهم وإدارة الضغوط الحياتية بطريقة أفضل (Mishra & Rath, 2015b, p.860)

ويتضح مما سبق أنه يختلف تأثير الضغوط على الطلبة باختلاف نوعية الضغوط وطبيعة إدراك الطلبة لحجم هذه الضغوط، والخصائص الشخصية للطلبة والأسلوب المستخدم في مواجهتهم لهذه الضغوط، فلو لم يكن لدى الطالب القدرة على التكيف بطريقة إيجابية والتمتع بالصحة النفسية التي تمكنه من مواجهة هذه الضغوط يكون عرضه للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية والسلوكية.

مكونات ضغوط الحياة المدركة:

تناول مصطفى (٢٠٠٦، ص ٤٢٧) ضغوط الحياة المدركة من خلال ثلاثة نماذج: النموذج البيئي: وينشأ عندما تتضمن البيئة ما يسبب الإزعاج للفرد ووقوع أضرار عليه، والمرونة التي يمتلكها الفرد تعكس مدى تحمله للضغوط حتى يستعيد توازنه، والنموذج الطبي: ويتضمن الاستجابة التي يقوم بها جسم الفرد في مقابل أي تغيير أو تهديد يواجهه سواء كان داخلياً أو خارجياً، والنموذج النفسى: وفيه يتناول الفرد الضغوط من خلال اتجاهه نحو الأحداث الضاغطة ويعتمد ذلك على التقييم المعرفى للأحداث والتأقلم مع الأحداث.

وحدد بدوى (٢٠٠٧، ص ٨٥) أن ضغوط الحياة المدركة تتكون من ثلاثة مكونات هي: الضغوط الانفعالية؛ وتشمل ضغوطاً مثل القلق وتدنى الثقة بالنفس والمفاهيم السالبة عن الذات عامة والذات الجسمية خاصة والإصابة بالأمراض الجسدية، وضغوط الحياة الأسرية؛ وتشمل ضغوط الحياة الاجتماعية والعلاقات الأسرية وأعباء المهام العائلية وأساليب المعاملة الوالدية مثل القسوة والإهمال، وضغوط الدراسة والعمل؛ وتشمل صعوبة تعلم بعض المواد الأكاديمية والخوف من الفشل في الدراسة والعمل.

وأشار عمر (٢٠١٢، ص ٢٧٩-٢٨٠) إلى أن ضغوط الحياة المدركة تتكون من الضغوط الأكاديمية؛ وتشير إلى صعوبة المواد الدراسية والمذاكرة والخوف من الفشل والملل من الدراسة وفقدان الدافع، والضغوط الأسرية والاجتماعية؛ وتعكس الخلافات الزوجية وسوء العلاقات الأسرية وسوء التوافق الاجتماعي، والضغوط الاقتصادية؛ وتعكس المشاكل الاقتصادية والمالية والديون ومشاكل البحث عن مسكن، والضغوط المهنية، والضغوط الصحية.

ورأت (Chao, 2012, p.5) أن ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية تتكون من أربعة أبعاد: الخوف والقلق من المستقبل، والعلاقات الشخصية، والعمل الأكاديمي، والمشكلات الأسرية.

وتناول باشا وشنودة (٢٠١٤، ص ٥٦٩) خمسة مصادر للضغوط لدى طلبة كلية التربية والمتمثلة في الضغوط الأكاديمية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، وضغوط العلاقات الاجتماعية، وضغوط شكل الجسم.

وصنف (Civitci, 2015, p.565) الضغوط المدركة لدى طلبة كلية التربية إلى أربعة أنواع من الضغوط هي: الضغوط المتعلقة بالإنجاز الأكاديمي، والمشكلات المتعلقة بالأسرة، والعلاقات الشخصية، والضغوط الاقتصادية.

وتناولت الباحثة ضغوط الحياة المدركة في البحث الحالي من خلال أربعة أبعاد وهي: الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية والاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المستقبلية. وذلك بعد عمل استبيان مفتوح للطلبة كما سيعرض في الجزء الخاص بالأدوات.

البحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

أولاً: بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي

هدف بحث (Benada & Chowdhry, 2017) إلى تحديد العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٧٠) من طلاب التمريض امتدت أعمارهم بين ١٨-٢٤ عام، وتم تطبيق مقاييس الصمود واليقظة العقلية والسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة، ويمكن التنبؤ بالصمود من اليقظة العقلية والسعادة.

واهتم بحث (Crowder & Sears, 2017) بالتعرف على الفروق في مستويات الصمود والشفقة بالذات والاحترق والضغوط المدركة وجودة الحياة المهنية، وتكونت العينة من (١٤) من الاخصائيين الاجتماعيين الذين قاموا بممارسة العمل الاجتماعي الإكلينيكي لمدة لا تقل عن (٣) سنوات منهم (٣) ذكور و (١١) إناث تمتد أعمارهم بين ٣٢-٥٨ عام، وتم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى أن التدخل القائم على اليقظة العقلية يقلل بشكل ملحوظ الضغوط المدركة للعاملين واستمرت في الانخفاض لمدة (٢٦) أسبوع بعد التدخل، فاليقظة العقلية تزيد من مستوى الصمود وتقلل من الشعور

بالاحترق والضغوط المدركة، والبرنامج أدى إلى تغييرات إيجابية في المواقف ووجهات النظر والسلوكيات والطاقة فيما يتعلق بعلاقتهم بمكان العمل مع زملاء العمل والمشرفين والمرضى. وتناول بحث (Ocel, 2017) دور اليقظة العقلية في الحد من الضغوط التي يتعرض لها النساء العاملات المصابة بسرطان الثدي فهن يواجهن عدة تحديات لأنهن تتعافى من العلاج والعودة إلى مكان العمل، وتمتد أعمارهن بين ٢٥-٥٦ عام، وتم تطبيق مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس السعادة النفسية، وأظهر تحليل الانحدار وجود علاقة بين اليقظة العقلية والصمود والسعادة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من اليقظة العقلية والصمود، فالصمود يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية.

وأجرى بحث (Zahra & Riaz, 2017) العلاقة بين الصمود والضغوط المدركة ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بينهما، وتكونت العينة من (٣٩١) من طلبة الجامعة منهم (١٨٢) بكلية العلوم الاجتماعية و (١٠٦) بكلية الهندسة و (١٠٣) بكلية الطب تمتد أعمارهم بين ١٨-٢٥ عام، وتم تطبيق مقياس لليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين الصمود والضغوط المدركة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والصمود.

وتناول بحث (Sabir, Ramzan & Malik, 2018) العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، وتكونت العينة من (١٠٠) طبيب من الأطباء العاملين بوحدات الرعاية الحرجة وغير الحرجة تمتد أعمارهم من ٢٥-٥٥ عام، وتم تطبيق مقياس الصمود ومقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات اعداد (Neff, 2003) ومقياس الخبرات السلبية والايجابية اعداد (Diener et al., 2009) ، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، وأظهر تحليل الانحدار أنه يمكن التنبؤ بالسعادة الانفعالية من خلال الشفقة الذات، ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في الصمود واليقظة العقلية والشفقة بالذات، بينما توجد فروق بين الذكور والاناث في السعادة الانفعالية لصالح الذكور.

واهتم بحث (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) بتحديد مدى اسهام اليقظة العقلية والصمود في التنبؤ بالسعادة الشخصية Subjective well-being وتكونت العينة من (٤٩٦) من طلبة الجامعة تمتد أعمارهم بين ٢٠-٣٥ عام بواقع (٢٢٥) ذكور و (٢٧١) إناث، وتم تطبيق مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية اعداد Brown & Ryan (2003) ومقياس الصمود اعداد Block & Kremen (1996) ومقياس السعادة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين اليقظة العقلية وكل من الصمود والسعادة الشخصية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠.٠٥) بين الصمود والسعادة، وأن الصمود يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة، ولا توجد فروق في النوع في متغير اليقظة العقلية، وتوجد فروق بين الذكور والإناث في الصمود والسعادة الشخصية لصالح الذكور.

ثانياً: بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة

هدف بحث (Weinstein, Brown, Ryan, 2009) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الضغوط المدركة واستراتيجيات مواجهتها، وتكونت العينة من (٦٥) من طلبة الجامعة منهم (٥٤) إناث و (١١) ذكور تمتد أعمارهم بين ١٨-٢٢ عام، وتم تطبيق مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية اعداد Brown & Ryan (2003) ومقياس الضغوط المدركة اعداد (Carver, Scheier & Weintraub 1989)، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالضغوط المدركة من اليقظة العقلية، وتتأثر اليقظة العقلية بالعمر الزمني فهي تزيد مع التقدم في العمر، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، بينما حصلت الإناث على درجات أعلى في الإحساس بالضغوط مقارنة بالذكور.

واهتم بحث (Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff & Lucas, 2011) بدراسة تأثير اليوجا على اليقظة العقلية والضغوط المدركة واللياقة البدنية، وتكونت العينة من (٥١) من إحدى الجامعات بالولايات المتحدة تمتد أعمارهم بين ٢٠-٥٤ عام، وتم الانتقاء بعينة البحث لمدة (٨) أسابيع بمعدل (٢٠) جلسة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط المدركة ومقياس اللياقة البدنية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، وأن اليوجا تحسن اليقظة العقلية ومستوى إدراك الضغوط والقدرة على التحمل والمرونة والتوازن، كما أن لها تأثير

إيجابي على الصحة النفسية والجسدية وكل هذا يمنح الأفراد الأدوات اللازمة لتقليل الضغوط المدركة لديهم.

وتناول بحث **Bao, Xue & Kong, (2015)** العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والضغوط المدركة لدى الراشدين، وتكونت العينة من (٣٨٠) منهم (٢٢٣) إناث و (١٥٧) ذكور، وباستخدام مقياس **Brown & Ryan (2003)** ومقياس **Cohen, Kamarick & Mermelstein (1983)** لقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، ووجود علاقة موجبة عند مستوى (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والعمر، بينما توجد علاقة سالبة عند مستوى (٠.٠٥) بين الضغوط المدركة والعمر، ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وأربع أبعاد من الذكاء الوجداني، فالذكاء الوجداني يلعب دور الوسيط بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة.

وهدف بحث **Dallas, Penberthy, Schorling, Leavell & Calland, (2019)** إلى معرفة أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط المدركة وتحسين جودة الحياة المهنية، وتكونت العينة من (١٥) من مقدمي الرعاية الصحية، وتم التدريب على البرنامج لمدة (٨) أسابيع بمعدل ٢.٥ ساعة أسبوعياً، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج كان له أثر فعال في الحد من الضغوط المدركة والتكيف معها ونقصان الانهاك وتعزيز المرونة والكفاءة الذاتية.

ثالثاً: بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي والضغوط المدركة هدف بحث **Masrou, Aerabsheybain, Ramezani & Aerabsheybain, (2017)** إلى دراسة فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود والحد من القلق والاكتئاب والضغوط المدركة، وتكونت العينة من (٣٠) من الأزواج والزوجات الذين لديهم عقم وتمتد أعمارهم بين ٢٤-٣٧ عام وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الصمود لصالح التجريبية، وكذلك وجود فروق عند مستوى (٠.٠١) في الحد من الاكتئاب والقلق والضغوط لصالح التجريبية.

وتناول بحث Zahra & Riaz, (2018) دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود والضغوط المدركة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٩١) طالب وطالبة منهم (١٩١) ذكور و (٢٠٠) إناث، بمراحل عمرية مختلفة فمنهم (٢٥٣) طالب وطالبة تمتد أعمارهم بين ١٨-٢١ عام، و(١٣٨) طالب وطالبة تمتد أعمارهم بين ٢٢-٢٥ عام. وبتطبيق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والصمود، ووجود علاقة سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، وكذلك وجود علاقة سالبة بين الصمود والضغوط المدركة، ويمكن التنبؤ بالضغوط المدركة من اليقظة العقلية والصمود، والعمر يرتبط سلبياً بالضغوط المدركة، وتوجد فروق في النوع في الضغوط لصالح الإناث.

التعقيب على البحوث السابقة

من خلال عرض البحوث السابقة نلاحظ أنه تم تناول اليقظة العقلية من خلال جانبين، الأول: تستخدم كأحد الأساليب العلاجية الحديثة عن طريق: التدخل القائم على اليقظة العقلية كما في بحثي كل من Crowder & Sears (2017) و Dallas et al (2019)، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness Based Cognitive Therapy كما في بحث Masrou et al (2017) والهدف هو الحد من الضغوط المدركة والقلق والاكتئاب. والثاني: اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، فاليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالصمود كما في بحث كل من Benada & chowdhry (2017) و Ocel (2017) و Crowder & Sears (2017) و Masrou et al (2017) و Zahra & Riaz (2018) و Sabir et al (2018) و Zubair et al (2018)، واليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة كما في بحث كل من: Hewett (2011) et al (2011)، و Bao et al (2015)، و Crowder & Sears (2017)، و Zahra & Riaz (2018)، و Dallas et al (2019).

وفيما يتعلق بتأثير النوع (ذكور وإناث) على متغيرات البحث فقد تباينت نتائج البحوث السابقة فبعضها توصل إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية كما في بحث كل من Weinstein et al (2009) و Sabir et al (2018) و Zubair et al

(2018) بينما توصل بحث (Branstrom et al (2011) إلى وجود فروق في النوع لصالح الذكور. وتوصل بحث (Zubair et al (2018) إلى وجود فروق في الصمود لصالح الذكور في حين توصل بحث (Sabir et al (2018) إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الصمود. بينما اتفقت نتائج بحثي كل من (Weinstein et al (2009 و (Zahra & Riaz (2018) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط المدركة لصالح الإناث فهن أكثر عرضة للضغوط مقارنة بالذكور.

وفيما يتعلق بتأثير العمر على متغيرات البحث فتوصل بحث كل من (Weinstein et al (2009 و (Branstrom et al (2011 و (Bao et al (2015 إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والعمر الزمني فهي تزيد مع التقدم في العمر، وأيضاً توصل بحث (Sabir et al (2018) إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود والعمر، بينما توجد علاقة سالبة بين الضغوط المدركة والعمر كما في بحثي كل من (Zahra و (Bao et al (2015 و (Zahra & Riaz (2018) فالضغوط المدركة تقل مع التقدم في العمر. (ولهذا اهتمت الباحثة بدراسة الفروق بين طلبة الفرقتين الأولى والرابعة)

فروض البحث:

انطلاقاً من مشكلة البحث وأهدافه وعرض الإطار النظري والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية.
٣. تختلف درجات الطلبة في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما.
٤. تختلف درجات الطلبة في الصمود الأكاديمي باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما.
٥. تختلف درجات الطلبة في ضغوط الحياة المدركة باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما.

٦. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات اليقظة العقلية ومتوسط درجات الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.
٧. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات اليقظة العقلية ومتوسط درجات ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف البحث الحالي، وهي دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وكذلك دراسة الفروق بين النوع (طلاب/ طالبات) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما في (اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة).

عينة البحث:

عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة المقيدين بالفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية بالشعب العلمية، وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

العينة الأساسية للبحث: تكونت من (٣٢٦) طالباً وطالبة، منهم (١٧٦) بالفرقة الأولى و (١٥٠) بالفرقة الرابعة، ومنهم (١٠٣) ذكور و (٢٢٣) إناث بلغ متوسط أعمارهم (١٩٠٥)، وبانحراف معياري قدره (١٠٧٣)، وقد اقتصرت عينة البحث الأساسية على طلاب وطالبات الشعب العلمية بالفرقتين الأولى والرابعة لكون التخصص ربما يؤثر على متغيرات البحث؛ فالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة قد تختلف باختلاف طبيعة الدراسة (علمية/ أدبية)، ولأن طلبة الشعب العلمية قد يكونوا أكثر عرضة للضغوط من غيرهم، وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من صحة فروض البحث.

ثانياً: أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale (ترجمة وتعريب الباحثة)

بعد الاطلاع على عدد من البحوث والمقاييس التي تناولت موضوع اليقظة العقلية، قامت الباحثة بترجمة وتعريب مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لأنه يعتبر من أحدث المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية، وهو مقياس متعدد الأبعاد حيث يتكون من خمسة أبعاد، وتم تطبيقه على طلبة كلية التربية (عينة البحث الحالي) باختلاف البيئة والثقافة،

وأشارت البحوث السابقة إلى تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة، وفيما يلي وصف لهذا المقياس:

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Scale أعد هذا المقياس (2006) Baer et al.، ويتكون المقياس من (39) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة Observing، والوصف Describing، والتصرف بوعي Nonjudging of، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية inner experience، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity to inner experience. بمعدل (8) مفردات لقياس كل بعد عدا البعد الخامس تم وضع (7) مفردات لقياسه. ويتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء تدرج خماسي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب في الاتجاه الإيجابي، عدا المفردات أرقام (3، 5، 8، 10، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 22، 23، 25، 28، 30، 34، 35، 38، 39) تصح في الاتجاه العكسي.

وقامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه على عدد (2) من الأساتذة المتخصصين في قسم المناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية.

جدول (1) توزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية على أبعاده الخمسة

م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
1	الملاحظة	1-6-11-15-20-26-31-36	8
2	الوصف	2-7-12-16-22-27-32-37	8
3	التصرف بوعي	5-8-13-18-23-28-33-38	8
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	3-10-14-17-25-30-35-39	8
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	4-9-19-21-24-29-34-39	7
		المجموع الكلي لمفردات المقياس	39

ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية قامت الباحثة

بالإجراءات الآتية:

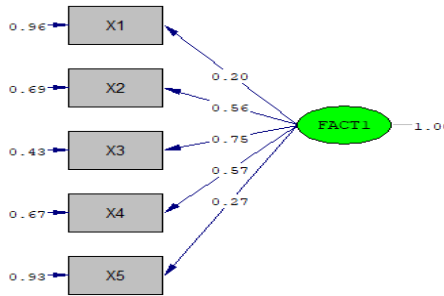
(أ) حساب صدق مقياس اليقظة العقلية: وذلك عن طريق ثلاث طرق

الطريقة الأولى: صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (5) من الأساتذة في قسم علم النفس التربوي بالكلية للتعرف على مدى وضوح المفردات ومدى ملائمتها لعينة البحث الحالي، ولتعديل ما يروونه مناسب، وتم عمل بعد التعديلات البسيطة

في صياغة المفردات، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس أكثر من (٩٠%)

الطريقة الثانية: صدق المفردات: تم تطبيق المقياس (في صورته بعد التحكيم) على العينة المبدئية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه)، باعتبار أن بقية مفردات البعد محكاً للمفردة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (انحصرت بين ٠.٢٠٩ و ٠.٦٩٢) ما عدا المفردة رقم (١) وهذا يدل على صدق (٣٨) مفردة.

الطريقة الثانية: الصدق العملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية: تم حساب صدق المقياس عن طريق إجراء التحليل العملي التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج على الآتي كما بالشكل رقم (١):



Chi-Square=9.85, df=5, P-value=0.07960, RMSEA=0.099

شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الخمسة لمقياس اليقظة العقلية التي تشبعت بعامل كامن واحد

يتضح من الشكل السابق أن قيمة كاسي ٢ تساوي (٩.٨٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يؤكد قبول هذا النموذج. والجدول التالي رقم (٢) يوضح نتائج التحليل العملي التوكيدي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام: جدول (٢) نتائج التحليل العملي التوكيدي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام وقيمة "ت" والخطأ المعياري

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودلالاتها	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الملاحظة	٠,٢٠٠	٠,١١٩	١,٦٧٨	٠,٠٤٠	٠,٠٥
الوصف	٠,٥٥٩	٠,١١٧	٤,٧٨٣	٠,٣١٣	٠,٠١
التصرف بوعي	٠,٧٥٣	٠,١٢٥	٦,٠١٤	٠,٥٦٧	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٥٧٣	٠,١١٧	٤,٨٨٤	٠,٣٢٩	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٢٧١	٠,١١٨	٢,٢٩٣	٠,٠٧٤	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق الخمسة (التشبعات) دالة إحصائياً مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن المتغير المشاهد الثالث (التصرف بوعي) هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (اليقظة العقلية) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوي ٠.٧٥٣. يليه المتغير المشاهد الرابع (عدم الحكم على الخبرات الداخلية). ويمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس اليقظة العقلية وهو عبارة عن عامل كامن عام واحد تنتظم حوله العوامل الفرعية الخمسة المشاهدة (حسن، ٢٠٠٨، ص. ١٢٢).

(ب) حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

(١) ثبات مفردات مقياس اليقظة العقلية عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا لـ كرونباخ، لمفردات كل بعد على حده وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح من الجدول السابق أن: معامل ألفا لكل بعد فرعي أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة وجود جميع المفردات، وكانت قيم معامل ألفا للأبعاد الخمسة (٠.٦١٨ - ٠.٨٠٩ - ٠.٧٦٧ - ٠.٧٣٥ - ٠.٥٣٤) أي أن جميع المفردات ثابتة وذلك باستثناء المفردة (١) من البعد الأول، والمفردة (٢٨) من البعد الثالث، والمفردة (٣) من البعد الرابع، والمفردة (٤) من البعد الخامس، ولذلك فقد تم حذف هذه المفردات، وبإعادة حساب معامل ألفا للمفردات أصبح معامل ألفا للبعد الأول (٠.٦٢١)، وللبعد الثالث (٠.٧٦٨)، وللبعد الرابع (٠.٧٤٢)، وللبعد الخامس (٠.٥٦٦).

(٢) حساب ثبات أبعاد المقياس ككل:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الخمسة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وللمقياس ككل بطريقتين: بطريقة "سبيرمان/ براون" وكانت قيم معامل الثبات (٠.٧١٢ - ٠.٨١٠ - ٠.٨١١ - ٠.٦٩٦ - ٠.٥٩٥) على الترتيب، وطريقة "جتمان" (٠.٦٦٠ - ٠.٨٠٠ - ٠.٧٨٠ - ٠.٦٩١ - ٠.٥٩٣) على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس وجميع مفرداته. كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت القيم (٠.٧٩٨ - ٠.٨٤٣) على الترتيب.

ويتضح من الإجراءات السابقة صلاحية مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية

المكونة من (٣٥) مفردة، وبهذا تكون أقل درجة يحصل عليها الطالب (٣٥) وأعلى درجة (١٧٥).

ثانياً: مقياس الصمود الأكاديمي Academic Resilience Scale (ترجمة وتعريب الباحثة)

مقياس الصمود الأكاديمي اعداد (Cassidy 2016) ويهدف هذا المقياس إلى قياس استجابات وردود أفعال طلبة كلية التربية عند تعرضهم لبعض الصعوبات والعقبات الأكاديمية في سياقات تعليمية، ويستجيب الطلبة عن طريق تدرج خماسي (موافق تماماً - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق تماماً)، ويتكون هذا المقياس من (٣٠) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد: المثابرة Perseverance ويتكون من (١٤) مفردة، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة Reflecting and adaptive help-seeking ويتكون من (٩) مفردات، والتأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية Negative affect and emotional response وهو بعد عكسي للصمود ويتكون من (٧) مفردات. وقد تم تطبيق هذا المقياس على (٣٥٢) من طلبة كلية التربية في البيئة الأجنبية وقد تمتع هذا المقياس بمعاملات صدق وثبات جيدة، وفيما يلي توزيع المفردات على المقياس

جدول (٣) توزيع مفردات مقياس الصمود الأكاديمي على أبعاده الثلاثة

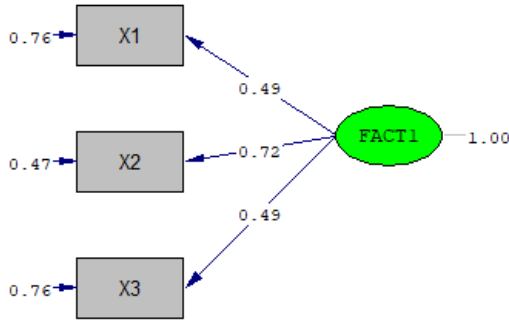
م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
١	المثابرة	١-٢-٣-٤-٥-٨-٩-١٠-١١-١٣-١٥-١٦-١٧-٣٠	١٤
٢	التأمل والتكيف لطلب المساعدة	١٨-٢٠-٢١-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩	٩
٣	التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية	٦-٧-١٢-١٤-١٩-٢٣-٢٨	٧
٣٠	المجموع الكلي لمفردات المقياس		

وقامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه على اثنين من الأساتذة المتخصصين في المناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية وذلك لتعديل الصياغة اللغوية للمفردات. ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي تم القيام بالإجراءات الآتية:

(أ) حساب صدق مقياس الصمود الأكاديمي: وذلك عن طريق ثلاث طرق الطريقة الأولى: صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية بعد الترجمة والتعريب والمراجعة اللغوية على عدد (٥) من أساتذة علم النفس التربوي لتحكيمه لمعرفة مدى ملائمة المفردات للبيئة العربية، وكذلك مدى انتماء المفردات للبعد، ولتعديل ما يرونه مناسب على مفردات المقياس لتناسب عينة البحث الحالي، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على أكثر من (٩٠%).

الطريقة الثانية: صدق المفردات: تم تطبيق المقياس (في صورته بعد التحكيم) على العينة المبدئية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه)، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً (انحصرت بين ٠.١٩٩ و ٠.٦٠٢) ما عدا المفردات (١٥، ١٧، ١٩، ٢٣) وهذا يدل على صدق (٢٦) مفردة.

الطريقة الثانية: الصدق العاملي التوكيدي لمقياس الصمود الأكاديمي: تم حساب صدق المقياس عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الصمود الأكاديمي تنتظم حول عامل كامن واحد وكانت النتائج كما بالشكل رقم (٢) :



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (٢) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العائلي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الثلاثة لمقياس الصمود الأكاديمي التي تشبعت بعامل كامن واحد

يتضح من الشكل السابق أن قيمة χ^2 تساوي (صفر) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، مما يدعم قبول هذا النموذج، والجدول رقم (٤) يوضح نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام:

جدول (٤) نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام وقيمة "ت" والخطأ المعياري

أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودلالاتها	معامل الثبات	مستوى الدلالة
المثابرة	٠,٤٩٤	٠,١٣٦	٣,٦٤١	٠,٢٤٤	٠,١
التأمل والتكيف لطلب المساعدة	٠,٧٢٥	٠,١٦٧	٤,٣٣٣	٠,٥٢٥	٠,١
التأثيرات السلبية	٠,٤٩٠	٠,١٣٥	٣,٦٢٥	٠,٢٤٠	٠,١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق الثلاثة (التشبعت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن المتغير المشاهد الثاني (التأمل والتكيف لطلب المساعدة) هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (الصمود الأكاديمي) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوي ٠.٧٢٥ يليه المتغير المشاهد الأول (المثابرة). ويمكن القول أن نتائج التحليل العائلي التوكيدي قدمت

دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس الصمود الأكاديمي وهو عبارة عن عامل كامن عام واحد تنتظم حوله العوامل الفرعية الثلاثة المشاهدة.

(ب) حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

(١) ثبات مفردات مقياس الصمود الأكاديمي عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا ل كرونباخ، لمفردات كل بعد على حده وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح من الجدول السابق أن: معامل ألفا لكل بعد فرعي أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة وجود جميع المفردات، وكانت قيم معامل ألفا للبعدين الثلاثة (٠.٦٨٧ - ٠.٧٦٥ - ٠.٥٨٧) أي أن جميع المفردات ثابتة وذلك باستثناء المفردتين (١٥، ١٧) من البعد الأول، والمفردة (١٨) من البعد الثاني، والمفردتين (١٩، ٢٣) من البعد الثالث، ولذلك فقد تم حذف هذه المفردات، وإعادة حساب معامل ألفا للمفردات أصبح معامل ألفا للبعدين الثلاثة (٠.٧٦٠ - ٠.٧٦٨ - ٠.٧١٢) على الترتيب.

(٢) حساب ثبات أبعاد المقياس ككل:

تم حساب ثبات مقياس الصمود الأكاديمي بأبعاده الثلاثة (المثابرة، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة، والتأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية) وللمقياس ككل بطريقتين: بطريقة "سبيرمان/ براون" وكانت قيم معامل الثبات (٠.٧٧١ - ٠.٧٨٧ - ٠.٧٥٧) على الترتيب، وطريقة "جتمان" (٠.٧٧٠ - ٠.٧٨٧ - ٠.٧٤٠) على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس وجميع مفرداته. كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت القيم (٠.٧٧٨ - ٠.٧٩٥) على الترتيب.

ويتضح من الإجراءات السابقة صلاحية مقياس الصمود الأكاديمي في صورته النهائية المكونة من (٢٥) مفردة، وبهذا تكون أقل درجة يحصل عليها الطالب (٢٥) وأعلى درجة (١٢٥).

ثالثاً: مقياس ضغوط الحياة المدركة Perceived Life Stress Scale (إعداد الباحثة)

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بطرح بعض الأسئلة من خلال استبيان مفتوح على الطلاب والطالبات بالفئتين الأولى والرابعة بالكلية، وذلك بسؤالهم عن الأحداث والمواقف التي قد تهدد حياتهم ورد فعلهم تجاهها وما هي الطرق الأكثر فاعلية التي تمكنهم من مواجهة

المواقف الصعبة والتي تسبب لهم الضغوط النفسية والعصبية، ومن سؤال الطلبة تبين للباحثة أن الضغوط الانفعالية والنفسية متداخلة في كل أنواع، فعند تعرض الطالب لضغوط دراسية أو أسرية وغيرها.... قد يشعر الطالب بالإحباط- الحزن- الخزي- الخوف- القلق- التوتر- الخوف من الفشل- لوم الذات- اكتئاب- الشعور بالإرهاق والتعب- الأرق- العصبية الزائدة- العنف- التفكير الدائم- الوحدة- اضطراب سلوكياته وغيرها.....

وبعد الاطلاع على عدد من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة، رأت الباحثة أن هذه المقاييس لا تفي بالغرض من البحث الحالي لأن بعضها تناول الضغوط بشكل عام والبعض الآخر اقتصر على نوعين أو ثلاثة من الضغوط ولم يتم تناول الضغوط المتعلقة بالمستقبل في حدود ما اطلعت عليه الباحثة، فالإنسان دائم التفكير في حاضره ويشغله مستقبله.

وتم إعداد مقياس ضغوط الحياة المدركة في صورته الأولية، ويتكون من أربعة أبعاد على النحو التالي: (الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية و الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المتعلقة بالمستقبل)، وتم صياغة (١٠) مفردات لكل بعد وبذلك بلغ العدد الكلي لمفردات المقياس (٤٠) مفردة تم صياغتها في صورة عبارات تقريرية، وتوجد أمام كل مفردة خمسة بدائل هي (تنطبق تماماً-تنطبق-تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق- لا تنطبق تماماً) ويستجيب الطالب على مفردات المقياس باختيار بديل واحد من الخمسة بدائل، وتم صياغة عدة مفردات في الاتجاه الإيجابي مثل أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية عند التصحيح يتم إعطاء الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) بالترتيب، وبعضها في الاتجاه السلبي مثل أشعر بسعادة عند أداء مهام دراسية صعبة ويتم تصحيحها في الاتجاه العكسي. ويتم توزيع المفردات على الأبعاد كما يلي:

جدول (٥) توزيع مفردات مقياس ضغوط الحياة المدركة على أبعاده الأربعة

م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
١	الضغوط الدراسية	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٦	١٠
٢	الضغوط الأسرية	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤	١٠
٣	الضغوط الاقتصادية	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١	٨
٤	الضغوط المستقبلية	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٥	٩
	المجموع الكلي لمفردات المقياس		٣٧

ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة المدركة تم القيام بالآتي:

(أ) حساب صدق مقياس ضغوط الحياة المدركة: وذلك بطريقتين

الطريقة الأولى: صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على (٥) من الأساتذة في قسم علم النفس التربوي بالكلية وفي ضوء آراءهم تم تعديل صياغة بعض المفردات، وتم حذف عدد (٢) مفردة من بعد الضغوط الاقتصادية ومفردة من بعد الضغوط المستقبلية والتي حازت على نسبة اتفاق أقل من (٨٠%)، وبذلك يصبح مقياس ضغوط الحياة المدركة بعد التحكيم مكون من (٣٧) مفردة تقيس أربعة أبعاد.

الطريقة الثانية: صدق المفردات: تم تطبيق المقياس (في صورته بعد التحكيم) على العينة المبدئية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه)، باعتبار أن بقية مفردات البعد محكاً للمفردة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند (٠.٠١) و(انحصرت بين ٠.٢٢٣ و ٠.٧٥٦) ما عدا المفردات (١٨، ٢٠، ٢٩، ٣٤، ٣٠) وهذا يدل على صدق (٣٢) مفردة.

(ب) حساب ثبات مقياس ضغوط الحياة المدركة: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

(١) ثبات مفردات مقياس ضغوط الحياة المدركة عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا لـ كرونباخ، لمفردات كل بعد على حده وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح من الجدول السابق أن: معامل ألفا لكل بعد فرعى أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة وجود جميع المفردات، وكانت قيم معامل ألفا للأبعاد الأربعة (٠.٧٥٢ - ٠.٥٤٦ - ٠.٧٩٨ - ٠.٧٣٧) أى أن جميع المفردات ثابتة وذلك باستثناء المفردتين (٢٥، ٢٩) من البعد الأول، والمفردتين (١١، ١٩) من البعد الثالث، والمفردة (٢٠) من البعد الرابع، ولذلك فقد تم حذف هذه المفردات، وإعادة حساب معامل ألفا للمفردات أصبح معامل ألفا للأبعاد الأربعة (٠.٧٧٩ - ٠.٥٤٦ - ٠.٨٣٠ - ٠.٧٦٢) على الترتيب.

(٢) حساب ثبات أبعاد المقياس ككل:

تم حساب ثبات مقياس ضغوط الحياة المدركة بأبعاده الأربعة (الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، وضغوط المستقبل) وللمقياس ككل بطريقتين:

بطريقة "سيبرمان/ براون" وكانت قيم معامل الثبات (0.799 - 0.580 - 0.838 - 0.794) على الترتيب، وطريقة "جتمان" (0.789 - 0.578 - 0.836 - 0.791) على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس وجميع مفرداته. كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت القيم (0.839 - 0.864) على الترتيب.

(ج) الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند (0.01) وانحصرت بين (0.430 - 0.852) وهذا يدل على توافر الاتساق الداخلي لعدد (29) مفردة. ويتضح من الإجراءات السابقة صلاحية مقياس ضغوط الحياة المدرجة في صورته النهائية المكونة من (29) مفردة، وبهذا تكون أقل درجة يحصل عليها الطالب (29) وأعلى درجة (145).

نتائج فروض البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (6):
جدول (6) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مرتفعي اليقظة ن= 109		منخفضي اليقظة ن= 108		أبعاد الصمود الأكاديمي
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
0.01	6.014	5.433	50.61	6.211	45.84	المثابرة
0.01	6.379	3.796	33.98	5.420	29.93	التأمل وطلب المساعدة
0.01	8.411	4.059	14.91	3.629	19.31	التأثيرات السلبية
0.01	3.159	9.192	99.50	11.309	95.07	الدرجة الكلية للصمود

يتضح من الجدول السابق رقم (6) تحقق الفرض الأول حيث يتضح أنه:

■ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي اليقظة العقلية في بعدى الصمود الأكاديمي (المثابرة، والتأمل لطلب المساعدة، والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي) لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بحث (Crowder & Sears, 2017, p.19) إلى أن اليقظة العقلية تزيد من مستوى الصمود وقد تعمل على تحسين الحالة الذهنية والفكرية والمهارات الانفعالية كمؤشرات للصمود، كما يرى (Zahra & Riaz, 2017, p.22). أن ارتفاع اليقظة العقلية تزيد من كفاءة الفرد في تعزيز الصمود لديه في المواقف الضاغطة.

وقد يرجع ذلك إلى أن اليقظة العقلية تعزز من الصمود الأكاديمي وتحسن من مفهوم الطالب عن ذاته وإتقانه لقدراته ومهاراته لدى طلبة كلية التربية، فنجد أن الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية لديهم القدرة على المثابرة الأكاديمية والعمل في ظروف صعبة والتحلى بالصبر للقيام بالأعمال التي تتطلب مجهود ووقت طويل وعند البدء في عمل يحاولوا جاهدين إنهائه ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه وطموح تعليمي ولديهم روح التحدى والتفاؤل في ظل الظروف الصعبة، واليقظة العقلية تشجع الطالب على طلب المساعدة والدعم من الآخرين مثل أفراد الأسرة والأساتذة والزملاء والتكيف والتوافق في ظل الظروف الصعبة.

■ بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي اليقظة العقلية في (التأثيرات السلبية) كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وهذه النتيجة منطقية وتتفق مع ما تم عرضه من إطار نظري.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة منخفضي اليقظة العقلية يستجيبوا للتأثيرات السلبية بدرجة كبيرة؛ فنجدهم يتأثروا بسرعة بالمواقف والخبرات السلبية، ولديهم شعور بالقلق واليأس والإحباط وخيبة الأمل والخوف من التعرض لمواقف عادية بسيطة، ويستسلموا وينسحبوا من المواقف التعليمية الصعبة والمحبطة، ويتأثروا بتقديرات الأساتذة وملاحظاتهم على أداؤهم الأكاديمي فيشعروا بالإحباط بسهولة وتنخفض دافعيتهم، ومن الصعوبة استعادة توازنهم بسهولة بعد مرورهم بالمواقف التعليمية الصعبة والمخزية التي تؤثر على تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٧):

جدول (٧) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مرتفعي اليقظة ن= ١٠٩		منخفضي اليقظة ن= ١٠٨		أبعاد ضغوط الحياة المدركة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
٠,٠١	١٠,٢٥٩	٥,٤١٢	١٩,٩٤	٤,٢٥٥	٢٦,٧٢	الضغوط الدراسية
٠,٠١	٧,٤٩٤	٤,٥٢٠	١٧,٢٨	٥,٣٦٥	٢٢,٣٣	الضغوط الأسرية
٠,٠١	٢,٦٣١	٤,٢٥٢	١٠,٣٠	٥,٥٢٥	١٢,٠٦	الضغوط الاقتصادية
٠,٠١	٧,٩٢٨	٥,٩٠٩	٢٤,٦٩	٥,٩٩١	٣١,٠٩	الضغوط المستقبلية
٠,٠١	٩,٩٣٤	١٤,٧٠٨	٧٢,٢٢	١٤,٩٣٩	٩٢,٢١	الدرجة الكلية للضغوط

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) تحقق الفرض الثاني حيث يتضح أنه:

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في جميع أبعاد ضغوط الحياة المدركة والدرجة الكلية لصالح منخفضي اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بحث Zahra & Riaz (2018, p.382) إلى أن امتلاك الأفراد لمستويات عالية من اليقظة العقلية تساعدهم على التكيف بصورة أكبر مع الضغوط المدركة التي يتعرضون لها مقارنة بالمستويات المنخفضة، وكذلك توصل بحث Zubair, Kamal & Artemeva (2018, p.3) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات الضغوط والتوتر وتحسن من الوظائف النفسية.

وقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة منخفضي اليقظة العقلية يتعاملوا مع ضغوط الحياة المدركة بعدم كفاءة، ويتأثروا بضغوط الحياة بسهولة؛ فليس لديهم القدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة التي تعترض حياتهم، ويكونوا أقل وعياً بمشاعرهم وأفكارهم، ويبتعدوا عن الأفكار الإيجابية وتسيطر عليهم الأفكار السلبية، فيكونوا أقل وعياً بمعرفة انفعالاتهم والسيطرة والتحكم فيها، ويجدوا صعوبة في معرفة نقاط القوة والضعف لديهم

وتعزيز نقاط القوة لديهم لتحقيق أهدافهم، وليس لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع ضغوط الحياة المدركة لديهم؛ فبالتالي تتغلب عليهم مشاعر القلق والتوتر وعدم التوازن والانفعالات السلبية وعدم القدرة على التكيف أو إقامات علاقات جيدة مع العالم من حولهم.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " تختلف درجات الطلبة في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين (2×2) وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٨):

جدول (٨) نتائج تحليل التباين للنوع والفرقة الدراسية والتفاعل الثنائي بينهما على اليقظة العقلية

أبعاد اليقظة العقلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الملاحظة	النوع (أ)	٦١,٩٨١	١	٦١,٩٨١	٢,٢٦٧	غير دال	٠,٠٠٧
	الفرقة الدراسية (ب)	١٠٦,٧١٩	١	١٠٦,٧١٩	٣,٩٠٣	٠,٠٥	٠,٠١٢
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٠,٨٩٤	١	٠,٨٩٤	٠,٠٣٣	غير دال	٠,٠٠١
	تباين الخطأ	٨٨٠٣,٦٠٦	٣٢٢	٢٧,٣٤٠			
	النوع (أ)	٩٩٢,٨٤٤	١	٩٩٢,٨٤٤	٢١,٢٩٧	٠,٠١	٠,٠٦٢
الوصف	الفرقة الدراسية (ب)	١٢,٤١٨	١	١٢,٤١٨	٠,٢٦٦	غير دال	٠,٠٠١
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٦٩,٥٥٣	١	٦٩,٥٥٣	١,٤٩٢	غير دال	٠,٠٠٥
	تباين الخطأ	١٥٠١٠,٩٦١	٣٢٢	٤٦,٦١٨			
	النوع (أ)	٢٨٨,١٤٣	١	٢٨٨,١٤٣	٨,١٤٣	٠,٠١	٠,٠٢٥
	الفرقة الدراسية (ب)	٦,٩٩٣	١	٦,٩٩٣	٠,١٩٨	غير دال	٠,٠٠١
التصرف بوعي	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	١٠٤,٢٤٤	١	١٠٤,٢٤٤	٢,٩٤٦	غير دال	٠,٠٠٩
	تباين الخطأ	١١٣٩٣,٤٥٥	٣٢٢	٣٥,٣٨٣			

٠,٠٤٧	٠,٠١	١٥,٨٩٢	٤٦٢,٧١٠	١	٤٦٢,٧١٠	النوع (أ)	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٠٠١	غير دال	٠,٢٣٧	٦,٨٨٦	١	٦,٨٨٦	الفرقة الدراسية (ب)	
٠,٠٠٣	غير دال	٠,٨٦٨	٢٥,٢٧٤	١	٢٥,٢٧٤	(ب×أ) النوع ×الفرقة الدراسية	
—————	—————	—————	٢٩,١١٧	٣٢٢	٩٣٧٥,٥٥٨	تباين الخطأ	
٠,٠٤٧	٠,٠١	١٥,٨٣٧	٣٢٣,٥٦٩	١	٣٢٣,٥٦٩	النوع (أ)	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٠١٢	غير دال	٤,٠٢٩	٨٢,٣٢٢	١	٨٢,٣٢٢	الفرقة الدراسية (ب)	
٠,٠٢٨	٠,٠١	٩,١٧٠	١٨٧,٣٥٤	١	١٨٧,٣٥٤	(ب×أ) النوع ×الفرقة الدراسية	
—————	—————	—————	٢٠,٤٣٢	٣٢٢	٦٥٧٩,٠٤٥	تباين الخطأ	
٠,٠٠١	غير دال	٠,٢١٣	٦٣,٢٤٣	١	٦٣,٢٤٣	النوع (أ)	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
٠,٠٠٦	غير دال	١,٨٤٣	٥٤٦,٣٠٤	١	٥٤٦,٣٠٤	الفرقة الدراسية (ب)	
٠,٠٠١	غير دال	٠,٠٠١	٠,١٥٩	١	٠,١٥٩	(ب×أ) النوع ×الفرقة الدراسية	
—————	—————	—————	٢٩٦,٤٨٤	٣٢٢	٩٥٤٦٧,٨٥٦	تباين الخطأ	

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) أن الفرض الثالث قد تحقق، حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) للنوع (ذكر/ أنثى) على أبعاد (الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح الذكور، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) للفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) في البعد الأول (الملاحظة) لصالح طلاب وطالبات الفرقة الأولى، وأيضًا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكر/ أنثى) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) في البعد الخامس من اليقظة العقلية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح ذكور الفرقة الأولى.

ويمكن مناقشة تفسيرات نتائج الفرض الثالث كما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع ما

توصل إليه بحث (Branstrom et al (2011) إلى وجود فروق في النوع لصالح الذكور في أبعاد (التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من Weinstein et al (2009) و (2018) Sabir et al و (2018) Zubair et al إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

وقد يرجع ذلك إلى أن طلاب كلية التربية (الذكور) لديهم قدرة أعلى من الإناث على وصف الخبرات الداخلية ومشاعرهم والتعبير عنها من خلال إيجاد الكلمات والجمل المناسبة، وكذلك لديهم المقدرة على الانتباه والوعي عند القيام بالمهام والأعمال المختلفة ولا يشرد ذهنهم ولا يتشتتون بسهولة؛ فيجيدوا التركيز على الخبرات الحالية وما يحدث في الوقت الحاضر، وأيضًا لا يصدرُوا أي أحكام على مشاعرهم الداخلية أو أفكارهم ولا تؤثر مشاعرهم الداخلية على أدائهم في المواقف المختلفة ولا ينتقدوا أنفسهم أو يلوموا أنفسهم على الأداء غير المناسب أو صدور انفعالات عنهم

-وكذلك توجد فروق دالة احصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات طلبة الفرقتين أولى ورابعة في بعد (الملاحظة) كأحد أبعاد اليقظة العقلية لصالح طلاب وطالبات الفرقة أولى. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من Weinstein et al (2009) و (2011) Branstrom et al و (2015) Bao et al إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والعمر الزمني فهي تزيد مع التقدم في العمر.

وقد يرجع ذلك إلى أن طلبة الجامعة المقيدين بالفرقة الأولى لكونهم طلبة جدد؛ حيث أن انتقالهم من مرحلة تعليمية (المرحلة الثانوية) إلى مرحلة جديدة في حياتهم (المرحلة الجامعية) تجعلهم في حالة تيقظ وانتباه لأدق التفاصيل للتعرف على البيئة الجديدة بكامل تفاصيلها على عكس الفرق الأعلى الذي اعتادوا على العديد من الخبرات، وكذلك نجد طلبة الفرقة الأولى لديهم قدرة أكبر على الملاحظة والانتباه للمواقف والخبرات الداخلية والخارجية مقارنة بالطلبة في الفرق الأخرى، فيهتموا بتفاصيل الأشياء ويعلقون عليها وكذلك الأشياء البسيطة العادية العابرة تلفت نظرهم؛ فنجدهم ينتبهوا لتأثير الأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور وحركة مرور السيارات وغيرها، ويلاحظوا روائح الأشياء ويعلقون عليها وينتبهوا لحركة الرياح والهواء وتأثير أشعة الشمس عليهم وعلى الآخرين، وأيضًا يلاحظوا

العناصر البصرية في الطبيعة والفن مثل أنماط الضوء والظل والألوان والتراكيب، وينتبهوا لتأثير انفعالاتهم على سلوكياتهم وأفكارهم.

-وكذلك توجد فروق بين ذكور وإناث الفرقتين الأولى والرابعة في (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح ذكور الفرقة الأولى، ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب الفرقة الأولى الذكور عندما يمرون بخبرات غير سارة أو يتذكرون ذكريات أو خبرات صعبة ومؤلمة بالنسبة لهم لا يهتموا بها ولا تشغل تفكيرهم ولا يتفاعلون معها؛ فهذه الذكريات لا تفقدهم تركيزهم في الموضوع الحالي، فهم يسترجعوا هذه الخبرات دون إصدار رد فعل تجاهها دون التعمق فيها ولا يسمحوا لهذه الخبرات بالتغلب أو السيطرة عليهم ويصرفوا تفكيرهم عنها بسهولة.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " تختلف درجات الطلبة في الصمود الأكاديمي باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين (2×2) وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي رقم (٩):

جدول (٩) نتائج تحليل التباين عند تأثير للنوع والفرقة الدراسية والتفاعل الثنائي بينهما على الصمود الأكاديمي

أبعاد الصمود الأكاديمي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المثابرة	النوع (أ)	١٥,١٧٩	١	١٥,١٧٩	٠,٣٤٨	غير دال	٠,٠٠١
	الفرقة الدراسية (ب)	٧٢,٨٤١	١	٧٢,٨٤١	١,٦٧٢	غير دال	٠,٠٠٥
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٢٦٧,٨٥٣	١	٢٦٧,٨٥٣	٦,١٤٩	غير دال	٠,٠١٩
	تباين الخطأ	١٤٠٢٧,٢٥٧	٣٢٢	٤٣,٥٦٣			
التأمل والتكيف لطلب المساعدة	النوع (أ)	٧,٧٦٦	١	٧,٧٦٦	٠,٢٩٦	غير دال	٠,٠٠١
	الفرقة الدراسية (ب)	١,٧١٩	١	١,٧١٩	٠,٠٦٥	غير دال	٠,٠٠١
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٣٧,٨١٧	١	٣٧,٨١٧	١,٤٤٠	غير دال	٠,٠٠٤
	تباين الخطأ	٨٤٥٨,٢٦٩	٣٢٢	٢٦,٢٦٨			
التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية	النوع (أ)	٧٤٣,١٨٥	١	٧٤٣,١٨٥	٤٥,١٩٨	٠,٠١	٠,١٢٣
	الفرقة الدراسية (ب)	٨,٩٠٥	١	٨,٩٠٥	٠,٥٤٢	غير دال	٠,٠٠٢
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	١,٢٣٩	١	١,٢٣٩	٠,٠٧٥	غير دال	٠,٠٠١
	تباين الخطأ	٥٢٩٤,٦٠٢	٣٢٢	١٦,٤٤٣			
الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي	النوع (أ)	١١٥٢,٢٠٨	١	١١٥٢,٢٠٨	٨,٨٦٤	٠,٠١	٠,٠٢٧
	الفرقة الدراسية (ب)	١٧,٩٧٢	١	١٧,٩٧٢	٠,١٣٨	غير دال	٠,٠٠١
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٤٥٨,٠٧٨	١	٤٥٨,٠٧٨	٣,٥٢٤	غير دال	٠,٠١١
	تباين الخطأ	٤١٨٥٦,٢٠٣	٣٢٢	١٢٩,٩٨٨			

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن الفرض الرابع قد تحقق جزئياً، حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) للنوع (ذكر/ أنثى) في بعد (التأثيرات السلبية، والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي) لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لبعدي (المثابرة، والتأمل) ولا توجد فروق للفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) ولا يوجد فروق للتفاعل الثنائي بين النوع والفرقة الدراسية في الصمود الأكاديمي.

-يتضح من النتائج السابقة وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (التأثيرات السلبية والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي) لصالح الإناث. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بحث Zubair, Kamal &

(Artemeva, 2018, p.12) إلى وجود فروق في الصمود لصالح الذكور، في حين توصل بحث (Sabir et al, 2018) إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الصمود. ويمكن القول بأن ذلك يرجع إلى طبيعة الإناث بأنهن لديهن القدرة على التوافق والتعايش والتكيف مع المواقف والظروف الأكاديمية الصعبة، ولديهن صبر وتحمل وطول بال فعندما يقف أمامهن موضوع دراسي صعب لا يستسلمن ويتحدوا الموقف ويحاولن جاهدين ويكررن محاولتهن للوصول إلى النجاح المنشود، ويحاولن جاهدين تحقيق ذواتهن وإثبات أنفسهن في المجتمع لينالوا الاحترام والتقدير من الآخرين، فيحددن أهدافهن ولديهن توقعات مرتفعة عن أدائهن الأكاديمي وتقدير الذات وثقتهن بأنفسهن، ويتمتعن باتجاه إيجابي في حل المشكلات الأكاديمية التي تقابلهن والتعامل معها بمرونة وبالتالي النجاح في ظل الظروف الصعبة والضاغطة، ولديهن القدرة على إعادة توازنهن النفسي والانفعالي بسرعة بعد التعرض لظروف أكاديمية صعبة أو تقديرات سيئة.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " تختلف درجات الطلبة في ضغوط الحياة المدركة باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل الثنائي بينهما " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين (2×2) وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (١٠):

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين للنوع والفرقة الدراسية والتفاعل الثنائي بينهما على ضغوط الحياة

أبعاد ضغوط الحياة المدركة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الضغوط الدراسية	النوع (أ)	٣٨٨,٧٣٩	١	٣٨٨,٧٣٩	١٢,٨٧٨	٠,٠١	٠,٠٣٨
	الفرقة الدراسية (ب)	٤٩,٤٤٦	١	٤٩,٤٤٦	١,٦٣٨	غير دال	٠,٠٠٥
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٣٠,٨٩٤	١	٣٠,٨٩٤	١,٠٢٣	غير دال	٠,٠٠٣
	تباين الخطأ	٩٧١٩,٩١٧	٣٢٢	٣٠,١٨٦			
الضغوط الأسرية والاجتماعية	النوع (أ)	١٢٩,٢١٠	١	١٢٩,٢١٠	٥,٠٦٧	٠,٠٥	٠,٠١٥
	الفرقة الدراسية (ب)	١٢٥,٣٠٤	١	١٢٥,٣٠٤	٤,٩١٤	٠,٠٥	٠,٠١٥
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	١٢٧,٩٩٥	١	١٢٧,٩٩٥	٥,٠١٩	٠,٠٥	٠,٠١٥
	تباين الخطأ	٨٢١١,٠٣٥	٣٢٢	٢٥,٥٠٠			
الضغوط الاقتصادية	النوع (أ)	٥٢٩,٩٩٩	١	٥٢٩,٩٩٩	٢٣,٢٥٤	٠,٠١	٠,٠٦٧
	الفرقة الدراسية (ب)	١٦٩,٧٢٢	١	١٦٩,٧٢٢	٧,٤٤٧	٠,٠١	٠,٠٢٣
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	١٠١,٤٠٥	١	١٠١,٤٠٥	٤,٤٤٩	٠,٠٥	٠,٠١٤
	تباين الخطأ	٧٣٣٨,٩٩٧	٣٢٢	٢٢,٧٩٢			
الضغوط المرتبطة بالمستقبل	النوع (أ)	٥٧٢,٠١٧	١	٥٧٢,٠١٧	١٤,٦٧٧	٠,٠١	٠,٠٤٤
	الفرقة الدراسية (ب)	١٩١,٧٣٤	١	١٩١,٧٣٤	٤,٩٢٠	٠,٠٥	٠,٠١٥
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	٢٠٨,٨٥٧	١	٢٠٨,٨٥٧	٥,٣٥٩	٠,٠٥	٠,٠١٦
	تباين الخطأ	١٢٥٤٩,٢٤٧	٣٢٢	٣٨,٩٧٣			
الدرجة الكلية للمقياس	النوع (أ)	١٠٢٢,٦٣٧	١	١٠٢٢,٦٣٧	٤,٠٦٧	٠,٠٥	٠,٠١٢
	الفرقة الدراسية (ب)	٢٠٣٤,٠٣١	١	٢٠٣٤,٠٣١	٨,٠٩٠	٠,٠١	٠,٠٢٥
	(أ×ب) النوع × الفرقة الدراسية	١٧١٣,٤٣٦	١	١٧١٣,٤٣٦	٦,٨١٥	٠,٠١	٠,٠٢١
	تباين الخطأ	٨٠٩٥٦,٥١١	٣٢٢	٢٥١,٤١٨			

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) أن الفرض الخامس قد تحقق، حيث يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية للنوع (ذكر/ أنثى) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) على أبعاد ضغوط الحياة المدركة والدرجة الكلية للمقياس.

– يتضح من النتائج السابقة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى أبعاد (الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، والضغوط المستقبلية، والدرجة الكلية للضغوط) لصالح الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث Weinstein et al (2009) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط المدركة لصالح الإناث فهن أكثر

عرضة للضغوط الحياتية مقارنة بالذكور، ومع ما وتوصلت نتائج بحث Zahra & Riaz (2018, p.378) إلى أن الإناث أكثر عرضة للضغوط من الذكور فهن يرتبطن إيجابياً بالضغوط.

وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الإناث بأن لديهن قدرة منخفضة للتغلب على الضغوط والأحداث العصبية التي تواجههم في الحياة، فهن أكثر عرضة للتأثر السلبي بضغوط الحياة مقارنة بالذكور، فيعانين من كثرة المسؤوليات تجاه الأسرة والاحساس العالي بأفراد الأسرة، ويتأثرن بسهولة بالخلافات الأسرية وسوء العلاقات الأسرية والتفكك الأسرى والصمت الأسرى وانفصال الوالدين، وبالتالي صعوبة التوفيق بين الدراسة والمسئوليات تجاه الأسرة خاصة الطالبات اللاتي يقعن ترتيبهن في الأول بين الاخوة والطالبات المتزوجات، ويشتكون من تزايد التكاليفات والمهام الدراسية وقلق الاختبارات وعدم القدرة على استغلال الوقت وتنظيمه بالشكل الأمثل، ونجدهم لديهن صعوبة من أن التخصص لا يتماشى مع ميولهن، ولديهن قلق دائم من المستقبل سواء المتعلق بالخوف من صعوبة تحقيق الأهداف المستقبلية أو صعوبة الحصول على فرصة عمل في المستقبل تحقق لهن عائد مناسب، والقلق من الغد المجهول وتحمل أعباء كثيرة تفوق قدراتهم.

-بينما توجد فروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث في بعد (الضغوط الاقتصادية) لصالح الذكور. وقد يكون ذلك نابغاً من طبيعة الذكور وتحمل مسؤولياتهم تجاه ظروف المعيشة الصعبة، واعتمادهم على أنفسهم ومساعدة أسرتهن في تحمل أعباء المعيشة التي تضمن لهم حياة كريمة، فنجدهم أكثر تأثراً بانخفاض المستوى المادى والدخل الضعيف؛ فقد يسعى الطالب إلى العمل وهو بالدراسة لمساعدة الأسرة ومشاركتها في تلبية بعض الاحتياجات المادية والانفاق على نفسه فترة الدراسة، فيعانى الطالب من زيادة المصروفات الدراسية وصعوبة توفير المتطلبات المادية للاندماج في كلية التربية ومظهره اللائق أمامه زملائه.

-وكذلك توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى درجات طلبة الفرقتين الأولى والرابعة في (الدرجة الكلية لضغوط الحياة المدركة) لصالح طلاب وطالبات الفرقة الرابعة. وتختلف هذه النتيجة مع بحثى كل من Bao, Xue & Kong, (2015, p.50) و Zahra & Riaz (2018) حيث توصل إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط المدركة والعمر فالضغوط المدركة تقل مع التقدم في العمر.

وقد يرجع ذلك إلى أن طلبة الفرقة الرابعة بحكم طبيعة الفرقة الدراسية وأنهم أوشكوا على انتهاء الدراسة والتخرج يعانون من ضغوط الحياة المختلفة والتي تتضح من خلال تفاعلهم مع البيئة وطريقة استجابتهم في المواقف المختلفة وبذل مزيد من الجهد للحصول على تقدير مرتفع، وهذا قد يكون سبباً في ارتفاع مستوى الضغوط لديهم، فيكونون لديهم إدراك ووعي أكبر للضغوط والمواقف الحياتية التي تعترضهم فيتأثرون بها بدرجة أكبر.

نتائج الفرض السادس وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية" واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعي لـ "بيرسون" باستخدام برنامج (SPSS16)، وكانت النتائج كما بالجدول رقم (١١):

جدول (١١) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي

الدرجة الكلية	التأثيرات السلبية	التأمل والتكيف	المثابرة	درجات الصمود الأكاديمي	درجات اليقظة العقلية
**٠,٣٦٩	٠,٠٣٣	**٠,٣٥٥	**٠,٣٤٦	الملاحظة	
*٠,١١١	**٠,٣١٨-	**٠,٢٣٥	**٠,٢٢٠	الوصف	
**٠,١٤٧	**٠,٤٤٢-	**٠,٢٧٦	**٠,٣٣٢	التصرف بوعي	
**٠,٢٣٤	**٠,٤٦٧-	٠,٠٢٨	٠,٠٨٢	عدم الحكم	
٠,٠٦٠	**٠,٢٨٠-	**٠,٢١٠	*٠,١٢٤	عدم التفاعل	
**٠,١٥١	**٠,٥٠٢-	**٠,٣٥٠	**٠,٣٢٠	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) تحقق الفرض السادس حيث يتضح:

-وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعدي (المثابرة، والتأمل والتكيف لطلب المساعدة، والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من (Benada & chowdhry (2017) و Crowder & Sears (2017) و Masrou et al (2017) و Ocel (2017) و Sabir et al (2018) و Zahra & Riaz (2018) و Zubair et al (2018).

وقد تكون هذه النتيجة منطقية فالطالب المرتفع في اليقظة العقلية يتميز بالصمود الأكاديمي المرتفع؛ فله القدرة على العمل الجاد والتمسك بخطه وأهدافه وإعادة النظر فيها

عندما يتطلب الأمر ذلك، ويتقبل ملاحظات الأساتذة ويقدرها ويهتم بها ويقوم أداءه ويطوره ويدعم نقاط قوته ويعززها ويحسن ويعالج نقاط الضعف لديه في ضوء تلك الملاحظات، وعندما يواجه صعوبات أكاديمية يفكر في إيجاد حلول بديلة لتحقيق التفوق الأكاديمي، ويرى الطالب أن هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة والتقدير التي يحصل عليها؛ فيضع خطة وجدول للاستذكار قبل الامتحان بوقت كاف ويكون واثق من قدرته على تنفيذها، ولديه توقعات مرتفعة عن أداءه الأكاديمي فيقيم أداءه باستمرار ويكافئ نفسه على أدائه المرتفع الذي يتوقعه.

-وتوجد علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين (التأثيرات السلبية) كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي وأبعاد (الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي).

وقد ترجع تلك النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى الطالب انخفض شعوره بالتأثيرات السلبية وهذه النتيجة منطقية؛ فالطالب الذي يتميز باليقظة العقلية يقل شعوره بالقلق واليأس والإحباط والخوف من المواقف التعليمية الصعبة والمحبطة والتي تسبب اجهاد لديه، وقد تمثل له هذه المواقف الصعبة تحدياً يحفز على تحسين تقديراته فيما بعد، وعندما يمر بمواقف وخبرات سلبية يتغلب عليها باستحضار انفعالات ومشاعر إيجابية والتحكم في انفعالاتهم والقدرة على إدارتها بالشكل المناسب للموقف التعليمي.

نتائج الفرض السابع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعي لـ "بيرسون" باستخدام برنامج (SPSS16)، وعرض النتائج بالجدول رقم (١٢):

جدول (١٢) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة

الدرجة الكلية	المستقبلية	الاقتصادية	الأسرية	الدراسية	درجات ضغوط الحياة المدركة	درجات اليقظة العقلية
٠,٠٣٩	٠,٠٩٠	٠,٠٢٦	٠,٠٤٨	-**٠,١٥٠	الملاحظة	
-**٠,٣٤٤	-**٠,٢٦٩	٠,٠٨٠	-**٠,٢٨٠	-**٠,٣٥٨	الوصف	
-**٠,٥٠٩	-**٠,٣٩٧	-**٠,١٩٨	-**٠,٣٣٦	-**٠,٣٥١	التصرف بوعي	
-**٠,٣٤٧	-**٠,٣٧٤	٠,٠٠٧	-**٠,٢٩٩	-**٠,٢٣٩	عدم الحكم	
-**٠,٣٦٢	-**٠,٢٩٤	٠,٠٤٧	-**٠,٣٢٩	-**٠,٣٦٦	عدم التفاعل	
-**٠,٥٤٣	-**٠,٤٢٢	-**٠,١٢٥	-**٠,٤٣٣	-**٠,٥٧٣	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) تحقق الفرض السابع حيث:

-توجد علاقة سالبة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين (الملاحظة) كأحد أبعاد اليقظة العقلية وبعد ضغوط الحياة الدراسية فقط، بينما لا توجد علاقة بين الملاحظة وباقي أبعاد ضغوط الحياة المدركة.

-وتوجد علاقة سالبة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين (الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، والدرجة الكلية لليقظة العقلية) و أبعاد ضغوط الحياة المدركة (الضغوط الدراسية، والأسرية، والمستقبلية، والدرجة الكلية لضغوط الحياة المدركة).

ويتضح من النتائج السابقة تحقق الفرض السابع حيث توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية ودرجاتها الكلية وأبعاد ضغوط الحياة المدركة ودرجاتها الكلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من Hewett, Ransdell, Gao, (2015) و Petlichkoff & Lucas, (2011, p.87) و Bao, Xue & Kong, (2015) و Zahra & Riaz (2018) ، و Crowder & Sears (2017) ، و Dallas et al (2019) إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة.

وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أن كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى الطلبة انخفض مستوى ضغوط الحياة المدركة لديهم؛ فالطلبة الذين لديهم القدرة على التعامل بفعالية والتكيف والتعاشق ومواجهة ضغوط الحياة المدركة لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية، وبالتالي يتعايشون مع ضغوط الحياة المختلفة ولا ينظرون إليها بأنها مصادر تهدد حياتهم واستقرارهم، ولديهم المهارات والخبرات التي تمكنهم من التأقلم مع هذه الضغوط.

التوصيات:

- ١- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث من وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية؛ لذا يجب لفت نظر الطلبة إلى أهمية اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في رفع كفاءة الطلبة في تعزيز مستويات الصمود الأكاديمي لديهم وتحسين المهارات الذهنية والحالة النفسية والشعور بالسعادة.
- ٢- نظرًا لوجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، فينبغي تعزيز الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من خلال وضع استراتيجيات لجذب الطلبة وتشجيعهم على المشاركة والاندماج في الأنشطة وتقديم كافة أنواع الدعم والتحفيز لهم.
- ٣- نظرًا لوجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة، لذا يجب تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالب والأستاذ الجامعي قائمة على الثقة والود والاحترام وتبادل الخبرات لإكساب الطلبة مهارات وفتيات وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة.
- ٤- ينبغي على الأستاذ الجامعي توفير جو تعليمي يشجع على تعزيز المشاعر الإيجابية وخفض المشاعر السلبية لدى الطلبة، وتنمية اتجاهاتهم المعرفية والسلوكية الإيجابية للحياة الجامعية ومعايشتها.

البحوث المقترحة: يمكن تقديم عدد من البحوث المقترحة كما يلي:

- ١- اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي كمنبئات بالنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلبة الفرقة الدراسية الثانوية.
- ٣- دراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى مرتفعي ومنخفضي الصمود الأكاديمي.
- ٤- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة التعليم الثانوي الفني.
- ٥- النموذج البنائي لليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة الجامعة.

المراجع

- باشا، شيماء عزت وشنوده، إيمان نصرى (٢٠١٤). الصمود والمساندة الاجتماعية والضغط كمنبئات بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينكى والارشادى*، ٢ (٤)، ٦٠٢-٥٥٧.
- بدوى، زينب عبد العليم (٢٠٠٧). الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت وبعض المتغيرات الشخصية والعمر، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ١٧ (٧١)، ٨٢-١٤١.
- جعيس، عفاف محمد محمود والحديبي، مصطفى عبد المحسن (٢٠١٤). نمذجة العلاقات السببية بين ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة واستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بكلية التربية بأسسيوط. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، ٨ (٤)، ٥٢٧-٢-٥٠٢.
- حسن، عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٨). *الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية: تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل LISREL 8.8*. بنها، دار المصطفى للطباعة والترجمة.
- حسن، كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧). التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقاً لمستوى الاستقلال والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب الفرقة الدراسية الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، ٣ (٣)، ١٩٧-١٢٣.
- زهران، سناء حامد وزهران، محمد حامد (٢٠١٣). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، *مجلة الارشاد النفسى*، ٣٦ (٤)، ٤٢٠-٣٣٣.
- عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسى مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *مجلة الارشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس*، (٣٢)، ٥٧٩-٥٠٠.
- عمر، أحمد أحمد متولى (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية العامة والمواقف الضاغطة والجنس والعمر الزمنى كمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة المدركة وأساليب مسابقتها لدى طلاب الدراسات العليا. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٤٦، ٣٠٨-٢٥٨.
- مصطفى، عماد على (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. *المؤتمر السنوي الثالث عشر، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس*، ص ص ٤٢٣-٥١٨.

- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11 (3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyers, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Branstrom, R., Duncan, L. G. & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological wellbeing, and perceived health in aswedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16, 300-316.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 18, 1-11.
- Chao, R. C. (2012). Managing perceived stress among college students: The Roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15, 5-21.
- Civitci, A. (2015). The Moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15 (3), 565-573.
- Coholic, D., Eys, M. & Lougheed, S. (2012). Investigating the effectiveness of an arts-based and mindfulness-based group program for the improvement of resilience in children in need. *Journal Child Fam Stud*, 21, 833-844.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82.
- Crowder, R. & Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: An Exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work*, 70 (1), 17-29.
- 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*, 1-29.

- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M. & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal Exerc Sci Fit*, 9 (2), 87-92.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Kapikiran, S. (2012). Validity and reliability of the academic resilience scale in turkish high school. *Education; spring*, 132 (3), 474-483.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carison, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and vildation. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12), 1445-1467.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43 (3), 267-281.
- Masrour, M. J., Aerabsheybani, H., Ramezani, N. & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in increasing infertile couples resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *Neuroquantology*, 15 (3), 94-100.
- Mirza, M. S. & Arif, M. I. (2018). Fostering academic resilience of students at risk of failure at secondary school level. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (1), 33-50.
- Mishra, N. & Rath, P. K. (2015a). Development of a scale to measure stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (6), 563-567.
- Mishra, N. & Rath, P. K. (2015b). Impact of intervention on perceived stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (9), 859-864.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Pidgeon, A. M., Ford, L. & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: A

- randomized control trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19 (3), 355-364.
- Puri, P., Kaur, T. & Yadav, K. (2016). Emotional intelligence and stress among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7 (3), 334-336.
- Rajan, S. K., Harifa, P. R. & Pienyu, R. (2017). Academic resilience, locus of control, academic engagement and self-efficacy among the school children. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (4), 507-511.
- Ricketts, S. N., Engellhard, G. J. & Chang, M. (2017). Development and validation of a scale to measure academic resilience in mathematics. *European Journal of Psychological Assessment*, 33 (2), 79-86.
- Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 55-59.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2), 98-104.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48 (2), 21-32.
- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378-385.
- Zubair, A., Kamal, A. & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A Cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (2), 1-19.