

تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2

The impact of Mindfulness and psychological resilience on student's motivational achievement of Psychology Department at the University of Algiers2

العاب كلثوم¹

¹جامعة الجزائر "2" أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، laibkeltoum@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/9/1 تاريخ القبول: 2023/3/9 تاريخ النشر: 2023/6/10

ملخص: يهدف البحث الحالي إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، ولاختبار فرضيات البحث قمنا بتطبيق مقياس اليقظة العقلية ل محمد السيد عبد الرحمان (2016) ومقياس المرونة النفسية ل شروق معابرة (2017) ومقياس الدافعية للإنجاز ل سلامة المحسن سلامة عقيل (2002) على عينة قوامها (138) طالبا وطالبة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

- مستوى الدافعية للإنجاز متوسط لدى طلبة جامعة الجزائر 2.
- توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة، وقد جاء هذا الفرق لصالح اليقظة العقلية المرتفعة، و توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة وقد جاء هذا الفرق لصالح المرونة النفسية المرتفعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ المرونة النفسية؛ الدافعية للإنجاز.

Abstract : The current research aims to highlight the impact of Mindfulness and psychological resilience on the motivational achievement among students in the Department of Psychology at the University of Algiers2, and to test the research hypotheses we have applied the mental alertness measure of Mohamed Al-Sayed Abderrahmane(2016), the psychological resilience measure of Shorouk Maabra (2017) and A measure of motivational achievement of Salama El-mohcine Salama Aqeel (2002) on a sample of (138) students, the results as follows: -The level of motivational achievement is average among students of the University of Algiers2; - There are differences in the degree of motivational achievement due to the levels of mindfulness among students of the University of Algiers2, and this difference came in favor of high mindfulness, and there are differences in the degrees of motivational achievement due to the levels of psychological resilience among students of the University of Algiers2, which came in favor of high psychological resilience.

Keywords : Mindfulness; Psychological resilience; Motivational achievement.

1. مقدمة:

يعرف العالم في الآونة الأخيرة عدة تحولات وتطورات تكنولوجية وتراكم معرفي ، الأمر الذي يحتم على الفاعلين التربويين توفير كل الإمكانيات المادية والبشرية والاجتهاد أكثر فأكثر في كيفية نقل هذا الكم الهائل من المعرفة إلى الطلبة وذلك من أجل تمكينهم من مواكبة العصر ومتطلباته، هذا من جهة ومن جهة أخرى من أجل استثمار كفاءاتهم لبناء وخدمة المجتمع في شتى المجالات، غير أن هذا لا يكفي لإيصال الطالب إلى المستوى المطلوب ما لم يتوفر هذا الأخير على الدافعية.

إذ قد يرجع أو يبرر فشل الطالب بقصور في المنظومة التربوية أو قصور المعلم في العملية التعليمية، كما قد يرجع هذا الفشل لأحد العوامل النفسية المتعلقة بالطالب الذي أصبح بمثابة العنصر الأساسي والمحرك للعملية التعليمية، الأمر الذي يستوجب أن يتوفر لديه مستوى عال من الدافعية.

ولقد عرّفت الدافعية من وجهات نظر مختلفة حيث تناولتها النظرة السلوكية بأنها "الحالة الداخلية أو الخارجية لدى المتعلم التي تعمل على تحريك سلوكه وأدائه وتعمل على استمراره وتوجيهه نحو تحقيق هدف أو غاية محددة" أمّا النظرة الإنسانية فعرفت بها بأنها "حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال أقصى طاقاته في أي موقف تعليمي يشترك فيه ويهدف إلى إشباع دوافعه للمعرفة وصيانة تحقيق الذات". بينما عرّفتها وجهة النظر المعرفية بأنها "حالة داخلية تحرك أفكار ومعارف المتعلم وبناءه المعرفية ووعيه وانتباهه وتلح عليه لمواصلة أو استمرار الأداء للوصول إلى حالة توازن معرفية معينة". أما وجهة النظر التحليلية فعرفت بها بأنها "حالة داخلية تحث المتعلم للسعي بأيّة وسيلة يمتلكها من الأدوات والمواد بغية تحقيق التكيف والسعادة وتجنب الوقوع في الفشل (العايب، 2010، ص61).

وقد أظهر عدد كبير من الدراسات أن من كان ذا دافع قوي للانجاز يتعلم الاستجابات بصورة أسرع وأحسن من أصحاب الدافع المنخفض للانجاز.

ويوصف الأفراد ذوي الدافع للانجاز المرتفع بأنهم يميلون إلى بذل محاولات جادة للحصول على قدر كبير من النجاح في كثير من المواقف المختلفة، لذلك يعتبر الدافع للانجاز مكوناً جوهرياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، حيث يشعر الإنسان

بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف، وفيما يسعى إليه من أسلوب أفضل ومستويات أعظم لوجوده الإنساني الواعي (الشناوي، 1989، ص23).

كما أشار زايد (2003) أنه يكاد يكون هناك اتفاق بين علماء النفس على أهمية ودور الدافعية في تحريك وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامة وفي التعلّم والانجاز الأكاديمي بصفة خاصة، إذ يستخدم مفهوم الدافعية لتفسير الدرجة التي يقوم عندها الطلبة باستثمار انتباههم ومجهوداتهم في مختلف الاتجاهات التي قد تكون مرغوبة أو غير مرغوبة من قبل المدرسين (العايب، 2010، ص1).

وعليه تعتبر الدافعية من أهم المواضيع المرتبطة بالتعلم والتي يستوجب منا دراستها والبحث عن أهم العوامل ذات الأثر عليها لفهم السلوك الإنساني وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه.

إذن ومن خلال ما سبق سنحاول في بحثنا هذا الكشف عن بعض المتغيرات الايجابية المتمثلة في اليقظة العقلية والمرونة النفسية، والتي قد تؤثر إيجابا على مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

فاليقظة العقلية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات (Perkins et Richhart, 2000, p28-29) وهي تساعد أيضا على المثابرة أمام المهام الصعبة وإنجاز المهام ومواجهة العقبات (Roemer et al, 2015, p52).

وقد عرّفها لانجر عام 1992 بأنها حلة من الوعي توصف بالتمييز الفعّال لملامح الأحداث التي تجعل الفرد منفتحاً ومتقبلاً لكل ما هو جديد، وحصرت المفهوم في التمييز والانفتاح والوعي، والتوجه نحو الحاضر.

كما أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وقللاً إتلافاً لصحتهم (Langer, 2000, p30).

وقد أشارت عبد الله (2013) إلى أن الأفراد الذين يميّزون باليقظة العقلية لا يذخرون وسعاً في تحسين قدراتهم على الفهم من مصادر متعدّدة، كما أنهم لا يحصرون تفكيرهم في نطاق رؤية واحدة عند ممارسة التفكير لحل المشكلات التي تواجههم، لأن

اليقظة العقلية تعمل على رفع مستوى أدائهم من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات لتقليل الالتزام الكامل بالأفكار والمعتقدات (مهدي، 2013، ص344).

وفي نفس المضمون أشار **يونس (2015)** إلى أن ضعف اليقظة العقلية يجعل المتعلم يتسم بنظرة أحادية الاتجاه للأحداث التي يمر بها، وبالتالي يقوده إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة، فمن ايجابيات اليقظة العقلية أنها تمكن الفرد من تمييز المعلومات في بداية عرضها، وبذلك يستطيع الفرد السيطرة على المعلومات ضمن السياق المخصص لها (يعقوب وظافر، 2019، ص561).

ضاف لذلك فإن الأفراد ذوي يقظة عقلية مرتفعة يتمتعون بتوافق نفسي واجتماعي عالي بالإضافة لمستوى من الوعي يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر ايجابية عليهم وعلى المحيطين بهم، كما يتسمون أيضا بالفاعلية الذاتية (علي محمود، 2020، ص74). وهو ما يجعلنا نتوقع بدورها الفعال في الرفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة.

وبالإضافة لما سبق أشار **سيروننيك (1999)** **Cyrułnik** بأن المرونة النفسية تعبر عن قدرة الفرد على النجاح والتطور الإيجابي والعيش بطريقة مقبولة إجتماعيا بالرغم من الضغوط والشدائد (بكير، 2019، ص58).

كما أن لأصحاب المرونة النفسية مجموعة من السمات يمكن إجمالها في الايجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة، القدرة على تحمل الإحباط، التفاوض، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، العمل بفاعلية وفق منظومة محددة من القيم المحددة للشخصية (علي محمود، 2020، ص76).

وقد حدد **كاشدان وكين** عدداً من السمات التي يتصف بها الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية، والتي من بينها فاعلية العلاقات مع الآخرين وامتلاك مهارات التواصل الفعال، والبحث عن المعرفة، والإحساس بالهدف من الحياة، والمساهمة الإيجابية في الحياة الاجتماعية، والتعبير الإيجابي عن الانفعالات والمشاعر، والقدرة على حل المشكلات بفاعلية، وقبول المشاعر السلبية، ومحاولة الاقتراب واستخدام الاستراتيجيات الوقائية، والقدرة على التوافق بمختلف أشكاله (Kashdan et & Kane, 2011)

وتوضّح دراسة كريستين وكاتلن (Christine et Kathleen, 2012) أن الانفعالات والأفكار الإيجابية لدى الأطفال من ذوي المرونة النفسية المرتفعة تجعلهم يتبنون مصادر أساسية للتكيف بنجاح مع مختلف الظروف.

ومن خلال سلسلة دراسات كوباسا ووبوكيتيه (1985) تم استنتاج ثلاثة أبعاد أساسية للمرونة النفسية تمثلت في بعد الالتزام الذي يعبر عن إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وهو الذي يشعر الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته ولمجتمعه. وبعد التحكّم الذي يشير إلى شعور الفرد بالقوة والقدرة على التحكم في ذاته وفي تأثيره في ما يجري من حوله من أحداث، أما البعد الثالث فهو بعد التحدي والذي يشير إلى القدرة للنظر إلى جميع الحالات والمواقف بايجابية مع توقعات نتائج ناجحة لها (معايرة، 2017، ص 10-11).

وهو ما يجعلنا أيضا نتوقع بالدور الفعّال والايجابي للمرونة النفسية في الرفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة.

إذن وعلى إثر كل ما سبق تبرز أهمية هذا البحث في الكشف عن تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعة الجزائر 2، وذلك انطلاقا من التساؤلات التالية:

- ما مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعة الجزائر؟
- هل توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟
- هل توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟
- فرضيات البحث:

- مستوى الدافعية للإنجاز مرتفع لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر.
- توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.
- توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

-أهداف البحث: يهدف البحث الحالي للوقوف عن مدى تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعة الجزائر 2 وذلك من خلال:

- الكشف أن مستوى الدافعية للإنجاز مرتفع لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

- إبراز أنه توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

-إبراز أنه توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2

2. تحديد المفاهيم إجرائيا:

1.2 اليقظة العقلية:

تعرف إجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس اليقظة العقلية من إعداد محمد السيد عبد الرحمان سنة (2016).

2.2 المرونة النفسية:

تعرف إجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي بقسم علم النفس عند استجابته على مقياس المرونة النفسية من إعداد شروق معابرة سنة (2017).

3.2 الدافعية للإنجاز:

تعرف إجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي بقسم علم النفس عند استجابته على مقياس الدافعية للإنجاز من إعداد سلامة المحسن سلامة عقيل (2002).

3. الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.3 منهج البحث:

اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي المقارن الذي يعتبر إحدى أنواع المنهج الوصفي، وهذا المنهج شائع الاستعمال في علم النفس المقارن والتربية المقارنة وتسمى الدراسات السببية المقارنة، إذ تقوم هذه الدراسات على طريقة بحثية تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تعمل في اتجاه معرفة خصائص وتفسير الفروق بين مجموعتين أو أكثر في متغير معين (الرشيدي، 2000، ص79-88). وعليه سنحاول التعرف على الفروق بين متغيرات البحث في ضوء إجراء مقارنات بين مستويات

الدافعية للإنجاز (مرتفع، معتدل، منخفض) وأيضا إجراء مقارنات بين مستويات كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية وذلك فيما يخص قلق المستقبل.

2.3 عينة البحث وكيفية إختيارها:

إن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات، ولذا اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العرضية، وهي إحدى أنواع العينة غير العشوائية والتي لا تتيح الفرصة لتقدير أخطاء المعاينة ويمكن أن تخضع إلى تحيز المعاينة، لذلك لا يمكن تعميم المعلومات المأخوذة من العينة مرة أخرى إلى المجتمع المستهدف السكاني، وهي التقنية التي يتم فيها سحب العينة من الجزء الخاص بالمجتمع المستهدف السكاني الذي في متناول اليد أو المتاح بسهولة أو العنصر الملائم (باتشيرجي، 2015، ص197).

وتتميز عينة البحث بكون أفرادها من طلبة الماستر (1) تتراوح أعمارهم ما بين 23 و 47 سنة، يبلغ عددهم 138 طالبا، منهم (12) ذكور و(126) إناث، تم أخذهم بطريقة عرضية من مختلف التخصصات بقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، للسنة الجامعية (2021-2022) وهذا ما يبينه الجدول التالي:

الجدول 1: توزيع أفراد عينة البحث

النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	
%100	138	%91,30	126	%8,69	12	طلبة قسم علم النفس

3.3 أدوات البحث: لإختبار فرضيات البحث تم الاعتماد على ثلاثة مقاييس هي:

1.3.3 مقياس اليقظة العقلية:

تم تصميم المقياس من طرف الباحث محمد السيد عبد الرحمان (2016) وذلك بغرض دراسة الهيكل البنائي لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، حيث يتكون من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: بعد الملاحظة، بعد الوصف، بعد التعامل مع الوعي، بعد عدم إصدار أحكام، بعد إصدار ردود أفعال.

ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق خمسة احتمالات هي: إطلاقا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما، بحيث تنقط العبارات الإيجابية على التوالي كما يلي (1، 2، 3، 4، 5)

وتتقط العبارات السلبية كالاتي(5، 4، 3، 2، 1) وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين(39، 195).

قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس من خلال الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تبين أن المقياس صادق كما تم التأكد من ثباته باعتماد طريقة معامل الفاكرونباخ ، حيث تبين أيضا أن المقياس ثابت(محمد السيد،2016، ص39-46).

أما بالنسبة لبحثنا فقد قمنا بإعادة التأكد من صدقه في البيئة الجزائرية وذلك باعتماد صدق الاتساق الداخلي، حيث قمنا بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية قوامها 45 طالبا وطالبة خارج عينة البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه بين (0,31 و 0,76) وقد جاءت هذه المعاملات كلها دالة عند مستوى(0,05، 0,01). كما قُدرت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس (0,37، 0,60، 0,60، 0,33، 0,39) وجاءت كلها دالة عند مستوى(0,05، 0,01).

أما بالنسبة للتحقق من ثبات المقياس فقد قمنا باعتماد طريقة التباين وذلك بحساب معادلة ألفاكرونباخ، حيث قدرت معاملات ألفاكرونباخ لفقرات الأبعاد الخمسة على التوالي(0,54، 0,55، 0,76، 0,60، 0,51)، أما معامل الفاكرونباخ لفقرات المقياس ككل فقدّر (0,53) وكلها معاملات تفوق المتوسط وتدل على أن المقياس ثابت.

2.3.3 مقياس المرونة النفسية:

قامت الباحثة شروق معايرة(2017) بتطوير أداة لقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تكون المقياس من (43) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: -بعد العلاقة الصحية مع الذات وبعد إدارة الانفعال وبعد إدارة التعامل مع الآخرين. يتم الإجابة على فقرات المقياس وفق أربع احتمالات هي: موافق بشدة(4)، موافق(3)، غير موافق(2)، غير موافق بشدة(1)، وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين(43 و172).

وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وصدق البناء الداخلي وقد أوضحت النتائج صدق المقياس، كما قامت بالتحقق من ثباته بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تبين ثبات المقياس(معايرة،2017، ص66-67).

أما بالنسبة لبحثنا فقد قمنا بالتأكد من صدق المقياس في البيئة الجزائرية وذلك باعتماد صدق الاتساق الداخلي، أين طبّق المقياس على نفس العينة إستطلاعية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه بين (0,33 و0,68) وقد جاءت هذه المعاملات كلها دالة عند مستوى (0,05، 0,01). كما قدّرت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس على التوالي (0,72، 0,83، 0,66) وجاءت كلها دالة عند مستوى (0,01).

كما قمنا بالتأكد من ثبات المقياس باعتماد طريقة التباين بحساب معادلة ألفاكرونباخ، حيث قمنا بتطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية، وقد قدرت معاملات الفاكرونباخ لفقرات الأبعاد الثلاثة على التوالي (0,77، 0,67، 0,78) أما معامل الفاكرونباخ لفقرات المقياس ككل فقدّر (0,83) وكلها معاملات تفوق المتوسط وتدل على أن المقياس ثابت.

2.3.3 مقياس الدافعية للإنجاز:

قام الباحث سلامة المحسن سلامة عقيل (2002) بتطوير مقياس الدافعية للإنجاز، حيث يتكوّن المقياس من (20) فقرة، يتم الإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (بدرجة عالية جدا، بدرجة عالية، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، وتتقطّط العبارات الإيجابية على التوالي كما يلي (5، 4، 3، 2، 1)، بينما العبارات السلبية فتتقطّط كالاتي (1، 2، 3، 4، 5)، وعليه تنحصر الدرجة الكلية على المقياس بين (20، و100 درجة).

وقد قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق المنطقي (الظاهري)، وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات وأصبح بصورته النهائية يتألف من (20) فقرة، (10) فقرات موجبة و(10) فقرات سالبة.

وللتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باعتماد طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث أوضحت النتائج أن المقياس ثابت (سلامة المحسن، 2002، ص52).

أما بالنسبة لبحثنا فقد قمنا بالتأكد من صدق المقياس باعتماد صدق الاتساق الداخلي حيث قمنا بتطبيق المقياس على نفس العينة إستطلاعية، وقد تراوحت معاملات

الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0,30 و0,58) وجاءت كلها دالة عند مستوى الدلالة (0,01).

كما قمنا بالتأكد من ثبات المقياس باعتماد طريقة التباين بحساب معادلة ألفاكرونباخ، حيث قمنا بتطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية، وقد قدر معامل الفاكرونباخ لفقرات المقياس ككل (0,71) وهو معامل جيد ويدل على أن المقياس ثابت.

4.3 الأساليب الإحصائية المعتمدة:

لاختبار فرضيات البحث اعتمدنا على الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقاييس
- معامل ألفاكرونباخ للتأكد من ثبات المقاييس باعتماد طريقة التباين
- إختبار **Khe-Deux** لحسن المطابقة لاختبار الفرضية الأولى
- إختبار **مانويتني Mann-Whitney** لاختبار دلالة الفروق بين مجموعتين وذلك بالنسبة للفرضية الثانية والثالثة.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1.4 عرض وتحليل نتائج إختبار الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى للبحث بان مستوى الدافعية للإنجاز مرتفع لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، ولإختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم درجات الدافعية للإنجاز إلى ثلاثة مستويات إتمادا على الارباعيات، حيث قدرت درجة الارباعي الأول بـ (45) ودرجة الارباعي الثالث بـ (75) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية: المستوى المنخفض للدافعية (أقل من 45)، المستوى المتوسط للدافعية (من 46 إلى 75)، المستوى المرتفع للدافعية (من 76 إلى 100)، وبناءا على هذا التقسيم توزع أفراد عينتنا إلى مجموعتين فقط وهي مجموعة الطلبة ذوي الدافعية للإنجاز المتوسطة ومجموعة الطلبة ذوي الدافعية للإنجاز المرتفعة، وذلك لعدم حصول أي طالب على مستوى منخفض من الدافعية للإنجاز، ثم قمنا بتطبيق اختبار **Khe-Deux** لحسن المطابقة وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

الجدول 2: مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة

الدلالة الإحصائية	قيمة Khi-deux	النسبة	العينة	مستويات الدافعية
دالة عند مستوى 0,01	41,84	%77,54	107	المستوى المتوسط للدافعية
		%22,46	31	المستوى المرتفع للدافعية

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة **Khi-deux** قدرت بـ (41,85) وهي دالة عند مستوى 0,01، أي أن هناك فروق بين مستويات الدافعية للإنجاز (متوسط، مرتفع) وهذا الفرق جاء لصالح الطلبة ذوي المستوى المتوسط للدافعية للإنجاز والذين قدرت نسبتهم بـ %77,54 مقارنة بذوي المستوى المرتفع للدافعية والمقدرة نسبتهم بـ %22,46 أي أن عينة بحثنا تتسم بمستوى متوسط من الدافعية للإنجاز وعليه لم نتحقق فرضية بحثنا الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتائج بالرجوع إلى الظروف التي يعيشها العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة بسبب إنتشار جائحة كورونا والتي تزامنت مع تطبيقنا لمقاييس الدراسة، فقد غيرت هذه الأخيرة مجرى حياة الناس في جميع المجالات (الصحية، الاقتصادية، الاجتماعية، التربوية)، أين تأثر العديد من الطلبة صحيا ونفسيا جراء إصابتهم بالوباء من جهة وفقدانهم لبعض أقاربهم من جهة أخرى.

ضف لذلك فقد طرأ تغيير على نظام التعليم الجامعي، حيث تحوّل من التعليم الحضوري إلى التعليم عن بعد وذلك على مستوى كل جامعات الوطن تطبيقا للبروتوكول الصحي الذي يقلل من تفشي انتشار الجائحة، ووفق هذا النظام الجديد أصبح الطلبة يتلقون دروسهم عبر العديد من المنصات الرقمية، وهو ما قد يكون أثر على دافعتهم للإنجاز، خاصة إذا لم تتوفر لديهم الوسائل والأجهزة اللازمة لذلك وهو الأمر الذي إلتمسناه من طلابنا الذين نقوم بتدريسهم، ذلك أن هذا النظام يتطلب إمتلاك الطالب لجهاز كمبيوتر أو هاتف ذكي على الأقل، إضافة إلى توفره على شبكة الانترنت التي يتلقى من خلالها دروسه ويقوم من خلالها أيضا بإنجاز أعماله الموجهة وإرسالها إلى أساتذته، وعندما لا تتوفر هذه الأخيرة لدى الطالب تصبح عقبة أما دافعيته وتعلّمه ونجاحه الجامعي أيضا.

2.4 عرض وتحليل نتائج إختبار الفرضية الثانية:

أشارت الفرضية الثانية للبحث بأن هناك فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، ولاختبار الفرضية قمنا بما يلي:

- تقسيم درجات اليقظة العقلية إلى ثلاثة مستويات اعتماداً على الأرباعيات، حيث قدرت درجة الأرباعي الأول بـ (88) ودرجة الأرباعي الثالث بـ (146) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية: مجموعة المستوى المنخفض لليقظة العقلية (من 39 إلى 88)، مجموعة المستوى المتوسط لليقظة العقلية (من 89 إلى 146)، مجموعة المستوى المرتفع لليقظة العقلية (من 147 إلى 195)، وبناءً على هذا التقسيم توزّع أفراد عينتنا إلى مجموعتين فقط وهي مجموعة الطلبة ذوي اليقظة العقلية المتوسطة ومجموعة الطلبة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، وذلك لعدم حصول أي طالب على مستوى منخفض من اليقظة العقلية.

- ونظراً لعدم توفر شروط تطبيق الاختبارات البرامترية ببحثنا (العينة غير عشوائية، عدم إعتدالية التوزيع)، اعتمدنا على اختبار لابرمترى وهو اختبار مانويتنى Mann-Whitney للمقارنة بين مجموعتين وقد جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول 3: دلالة الاختلاف بين مستويات اليقظة العقلية فيما يخص الدافعية للإنجاز

المجموعات	العينة	متوسط الرتب	قيمة U	الدلالة الإحصائية
مجموعة المستوى المتوسط لليقظة	131	66,55	72,00	دالة عند مستوى 0,01
مجموعة المستوى المرتفع لليقظة	7	124,71		

يبين الجدول رقم (3) أن قيمة U لمانويتنى قدرت بـ (72) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، أي أن هناك فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة، وقد جاء هذا الفرق لصالح الطلبة ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية الذين قدر متوسط رتبهم بـ 124,71 مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المتوسط من اليقظة العقلية الذين قدر متوسط رتبهم بـ 66,55، أي أن الطلبة ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية يتسمون بمستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المتوسط من اليقظة العقلية، وعليه فإن فرضيتنا الثانية قد تحققت.

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية بأن المستوى المرتفع لليقظة العقلية يعمل على الرفع من الدافعية للإنجاز وذلك من خلال جعل الطالب فعال وناشط في عملية التعلم واكتساب المعارف والمهارات اللازمة التي تساعده على التخرج بمعدلات مرتفعة في جميع المقاييس المقدمّة له وهو الأمر الذي يساعده في عملية التوظيف، وهذا ما أشار إليه التراث النظري عن التأثير الإيجابي لليقظة العقلية في حياة الفرد، حيث يؤدي وجود مستوى من اليقظة العقلية إلى تحريك سلوك الطالب وتحفيزه للتعلم واكتساب المعارف اللازمة.

وفي هذا السياق أشار Chiesa et Serretti أن اليقظة العقلية تعمل دورا مهما في التخفيف من مستوى إجهاد الاختبارات، وتعزز لديهم مهارات الدراسة، وتساعدهم في عملية التركيز والتعلم بشكل أفضل (يعقوب وظافر، 2019، ص562).

كما أشار إسماعيل (2017) أن اليقظة العقلية على قدر عال من الأهمية في حياتنا سواء في أحداثها اليومية أو المستقبلية واعتبرتها عنصرا هاما من عناصر الصحة النفسية بما أوضحت نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي (علي محمود، 2020، ص73).

فهي تعمل على إبعاد الشعور بفقدان السيطرة على مجريات الأمور، وزيادة التركيز وعدم التنقل بين الأفكار بشكل متسارع ومضطرب، مما يعمل على الابتعاد عن الأفكار السلبية ورفع القدرات الإبداعية والتركيز على اللحظات الراهنة لكونها أحد أشكال التكامل الذي يعمل على ضبط الأفكار والسلوكيات (فدوي أنور، 2020، ص134).

وهو ما يجعلنا نتجه إلى أنها من بين العوامل الإيجابية التي إذا ما توافرت بالقدر الكافي فإنها ترفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة.

3.4 عرض وتحليل نتائج إختبار الفرضية الثالثة:

أشارت الفرضية الثالثة للبحث بأن هناك فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، ولاختبار الفرضية قمنا بما يلي:

- تقسيم درجات المرونة النفسية إلى ثلاثة مستويات إعتمادا على الارباعيات، حيث قدرت درجة الارباعي الأول بـ (86) ودرجة الارباعي الثالث بـ (129) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية: مجموعة المرونة النفسية المنخفضة (من 43 إلى 86)،

مجموعة المرونة النفسية المتوسطة (من 87 إلى 129)، وبناءا على هذا التقسيم توزع أيضا أفراد عينتنا إلى مجموعتين فقط وهي مجموعة الطلبة ذوي المرونة النفسية المتوسطة ومجموعة الطلبة ذوي المرونة النفسية المرتفعة، وذلك لعدم حصول أي طالب على مستوى منخفض من المرونة النفسية. ونظرا لعدم توفر شروط تطبيق الاختبارات البرامترية ببحثنا (العينة غير عشوائية، عدم إعتدالية التوزيع)، اعتمدنا على اختبار لابرمتري وهو اختبار مانويتني Mann-Whitney للمقارنة بين مجموعتين وقد جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول 4: دلالة الاختلاف بين مستويات المرونة النفسية فيما يخص الدافعية للإنجاز

الدلالة الإحصائية	قيمة U	متوسط الرتب	العينة	المجموعات
دالة عند مستوى 0,05	1591,5	58,37	45	مجموعة المرونة النفسية المتوسطة
		74,89	93	مجموعة المرونة النفسية المرتفعة

يبين الجدول رقم (4) أن قيمة U لمانويتني قدرت بـ(1591,5) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، وقد جاء هذا الفرق لصالح الطلبة ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية الذين قدر متوسط رتبهم بـ 58,37 مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المتوسط من المرونة النفسية الذين قدر متوسط رتبهم بـ 74,89، أي أن الطلبة ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية يتسمون بمستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز مقارنة بالطلبة ذوي المستوى المتوسط من المرونة النفسية، وعليه فإن فرضيتنا الثالثة قد تحققت.

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية بأن المرونة النفسية من العوامل الفعالة والإيجابية التي من شأنها الرفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة، حيث أن امتلاك الطالب للمرونة النفسية يجعله أقدر على التصرف بشكل إيجابي وسليم مع ما يواجهه من مواقف وخبرات تعليمية صعبة خلال مساره التكويني بالجامعة.

كما أن ما يمارسه الطالب من مرونة نفسية تجاه ما يواجهه من صعوبات ومشكلات تعليمية تجعله قادرا على فهم وحل هذه الأخيرة وهو ما يجعل مستوى دافعيته للإنجاز يتسم دائما بالارتفاع.

وهذا ما أكده كل من كاشدان وكين عندما حدّدا عدداً من السمات التي يتصف بها الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية، والتي من بينها فاعلية العلاقات مع الآخرين وامتلاك مهارات التواصل الفعال، والبحث عن المعرفة، والإحساس بالهدف من الحياة، والمساهمة الإيجابية في الحياة الاجتماعية، والتعبير الإيجابي عن الانفعالات والمشاعر، والقدرة على حل المشكلات بفاعلية، وقبول المشاعر السلبية، ومحاولة الاقتراب واستخدام الاستراتيجيات الوقائية، والقدرة على التوافق بمختلف أشكاله (Kashdan et & Kane,2011)

وفي هذا السياق أشار عبيد(2008) أن لأصحاب المرونة النفسية سمات شخصية تتمثل في:

- الايجابية والتكيف مع الظروف، والقدرة على تحمّل الإحباط.
- مستوى عال من التفاؤل ومهارات اجتماعية وانفعالية تساعد في التغلب على النتائج السلبية للضغوط، وتنويع الأساليب المعرفية وفقاً لمقتضيات المواقف.
- ضبط النفس والانفتاح على الخبرة، والعمل بفاعلية وفقاً مع القيم الشخصية (معابرة، 2017، ص14).

وكل هذه السمات تجعل الفرد إيجابياً وفعالاً وقادراً على التكيف مع مختلف الظروف وتمكّناً من حل المشكلات التي تواجهه، وهو ما يجعل دافعيته للإنجاز مرتفعة لتحقيق أهدافه وكذا طموحاته التي يصبو إليها.

وعلى اثر ما سبق يتضح أهمية وايجابية المرونة النفسية في تحريك سلوك الطالب وجعله أكثر فعالية وبحث لاكتساب المعارف والمهارات لإثراء رصيده المعرفي الذي يساعده على النجاح والتفوق في نهاية المسار الجامعي ومن تم الحصول على وظيفة تناسب ميوله واتجاهاته وتخصّصه.

5. خاتمة:

حاولنا من خلال هذا البحث إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 وقد خلصت النتائج إلى ما يلي:

- مستوى الدافعية للإنجاز متوسط لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر.
- توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية، وقد جاء هذا الفرق لصالح الطلبة ذوي اليقظة المرتفعة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

- توجد فروق في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية، وقد جاء هذا الفرق لصالح الطلبة ذوي المرونة النفسية المرتفعة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

وعليه نخلص أن كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية هي من العوامل الفعّالة والإيجابية التي تلعب دور أساسي في الرفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة، وعليه أصبح من الضروري على الباحثين والمختصين في مجال علم النفس البحث عن أهم الطرق والاستراتيجيات اللازمة لتميتها.

مع العلم أن هذه النتائج تبقى في حدود عينة بحثنا ولا يمكن تعميمها باعتبار أن عينتنا غير عشوائية وليست ممثلة للمجتمع الإحصائي، ومن خلال ما سبق نقترح: -بناء برامج إرشادية تعمل على تطوير اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة للرفع من مستوى الدافعية للإنجاز لدى الطلبة.

- تقديم المزيد من الاهتمام بشريحة الطلبة من طرف الباحثين والمختصين النفسانيين والتربويين، لتقديم أفضل الطرق والأساليب التربوية والتعليمية والاجتماعية التي من شأنها أن تحافظ على المستوى المرتفع من المرونة النفسية واليقظة العقلية لديهم.

وبما أن بحثنا انحصر على طلبة قسم علم النفس المقبلين على التخرّج فإننا نقترح أن تكون هناك بحوث أخرى تدرس الدافعية للإنجاز من زوايا أخرى بإدخال عوامل أخرى ومحاولة توسيع العينة والشعب.

6. قائمة المراجع:

1. باتشيري أنول، (2015)، المبادئ والمناهج والممارسات، ترجمة خالد بن ناصر آل حيان، الطبعة الثانية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
2. بكير مليكة، (2019)، المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا، مجلة دفاتر البحوث العلمية، 7(1)، ص 48-74.
3. الحربي محمد تهاني، (2018)، قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 8(8)، ص 68-88.
4. الرشيد بشير صالح، (2000)، مناهج البحث التربوي "رؤية تطبيقية مبسطة"، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت.
5. سلامة المحسن سلامة عقيل، (2002)، الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق والتحصيل لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة أليرموك، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة أليرموك، الأردن.
6. الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان، (1989)، العلاقة بين دافعية الانجاز والاتجاه نحو مادة الرياضيات، مجلة رسالة الخليج العربي، 9(29)، ص 1-23.
7. العايب كلثوم، (2010)، أثر التفاعل بين القلق حالة- سمة والفعالية الذاتية على الدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
8. علي محمود شعيب، (2020)، اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية، المجلة الدولية للبحوث العلمية التربوية، 3(2)، ص 65-104.
9. فدوي أنور ووجدي توفيق علي، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مجلة البحث العلمي في التربية، 21(21)، ص 133-183.
10. محمد السيد عبد الرحمان، (2016)، مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث.
11. محمد معاصرة شروق، (2017)، فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي التربوي، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

12. مهدي عبد الله أحلام، (2013)، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 2(205)، ص343-367.
13. وادة فتحي، (2020)، قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(4)، ص69-90.
14. يعقوب النور أحمد ، وظافر كريكبي هادي بن حسن، (2019)، اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلبة كلية التربية جامعة جازان، المجلة العلمية لجامعة أسيوط، 35(3)، ص557-587.
15. Christine, A. & Kathleen , A ,(2012), The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused, Psychotherapy, 19, pp 283-290.
16. Kashdan, B., & Kane, Q,(2011), Post- traumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator; Personality and Individual Differences, 50 (2), PP 84-89.
17. Langer, E. J,(2000). Mindful learning, Current directions in psychological science, 9,(6), pp 220-223.
18. Perkins, DN & Richhart, R,(2000), Life in the Mindful Classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness, Journal of Social Issues, 56 (1), pp27-47.
19. Roemer, L., Williston S. K. & Rollins L. G, (2015), Mindfulness and emotion regulation, Current Opinion in Psychology, (3), pp 52-57.