

الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

Academic ambition and its relationship to mindfulness among university students

فاطيمة بن خليفة*

جامعة غليزان (الجزائر). fatima.benkhelifa@univ-relizane.dz

تاريخ القبول: 2023/04/13

تاريخ الإرسال: 2022/06/26

ملخص:

هدفت دراستنا الحالية إلى بحث العلاقة بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، كما تم تطبيق مقياس الطموح الأكاديمي (إعداد جبر، 2012)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، على عينة الدراسة والتي بلغ حجمها 224 طالبا وطالبة (61 طالبا و163 طالبة) من طلبة الليسانس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة غليزان خلال السنة الجامعية 2022/2021، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة. وبعد تحليل البيانات باستخدام النظام الإحصائي spss، توصلنا إلى النتائج التالية: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كذلك وجود علاقة دالة إحصائية بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية. واستنادا للنتائج المتوصل إليها أوصت الباحثة ببعض التوصيات منها إعداد برامج تدريبية الهدف منها تنمية اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي لدى الطلبة.

كلمات مفتاحية: الطموح الأكاديمي؛ اليقظة العقلية؛ طلبة الجامعة

Abstract:

Our current study aimed to examine the relationship between academic ambition and mindfulness among university students, in addition to revealing the level mindfulness among the members of the study sample

The Academic Ambition Scale prepared by (Jabr, 2012), and the mindfulness Scale (prepared by the researcher) was applied on the sample of the study, whose size was 224 male and female students of bachelor's degree from undergraduate students at the Faculty of Social Sciences and Humanities at Relizane University during the academic year 2021/2022. After analysing the data using the spss statistical system, we reached the following results: the presence of an average level mindfulness among university students, as well as the existence of a statistically significant relationship between academic ambition and mindfulness. Based on the findings, the researcher recommended some recommendations, including preparing training programs aimed at developing mindfulness and academic ambition among students.

Keywords: academic ambition; mindfulness; university students

1- مقدمة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي مرحلة مهمة ومؤثرة بالنسبة للطلاب، حيث أنه مطالب بتخطيط مستقبله الأكاديمي والمهني. وفي هذا الصدد يفكر العديد من الطلاب في إكمال مساهمهم الأكاديمي إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الوضع الاجتماعي والاقتصادي المنشود. من ناحية ثانية هناك حاجة ملحة لمواكبة التغيرات العصرية ومتطلبات سوق العمل مما يضع الطالب في موقف التحدي في سبيل تحقيق تطلعاته الدراسية ومنها تطلعاته المهنية.

يعتبر الطموح الأكاديمي من المفاهيم بالغة الأهمية حيث أنه مؤشر على مستوى توجهات الهدف لدى الفرد ودال على الاستعداد لبذل الجهد وتحديد الخطط نحو مسار دراسي ناجح ومنه بناء توقعات مهنية على ضوء هذا النجاح بحيث يصل الطالب إلى إشباع حاجاته النفسية في تحقيق الرضا عن الذات.

من ناحية أخرى، تعد اليقظة العقلية من المواضيع المهمة في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدل التركيز على الجوانب السلبية، وتعتبر متغيراً دالاً على التركيز والوعي والمهارة في الاستجابة للعمليات العقلية التي تساهم في الأداء الأكاديمي.

علاوة على ذلك، من خلال الوعي بالمراقبة الذاتية وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث، يتضح مفهوم اليقظة العقلية كما هو الحال في حالة الامتلاء التي تساعد الفرد على تقوية شعوره بذاته وبالآخرين، وتعزيز القدرة على مواجهة البيئة والأفكار وحسن الاختيار (سليمون و سودان، 2020، صفحة 25)

ولهذا فإننا سنتطرق في دراستنا إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية التي يتمتع بها طلبة الجامعة، وكذا العلاقة بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

2- إشكالية الدراسة:

الطموح جزء مهم من بناء النفس البشرية حيث أنه يبلور ويقوي المعتقدات المتفائلة للفرد بأنه قادر على التعامل مع أشكال مختلفة من الإجهاد النفسي وبالتالي تعزيز فرص الصلابة تجاه التحديات والسيطرة على البيئة، وعليه، يلعب الطموح دوراً مهماً في حياة الفرد؛ فهو من أهم أبعاد شخصية الإنسان، وذلك لأنه مؤشر يميز الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه أولاً، ومع بيئته ومجتمعه ثانياً، ويتأثر مستوى الطموح أيضاً برؤية الفرد للمستقبل؛ فالفرد الذي يتمتع بالبصيرة ويفكر بوعي تجاه مستقبل واعد فإن ذلك يدفعه إلى العمل بنشاط والتزام، والإقدام على الحياة بتفاؤل وحماس (رزق، 2020، صفحة 383)

ويعتبر الطموح الأكاديمي مكوناً أساسياً في حياة الطالب حيث يعتبر المسار الذي يفتح أمامه آفاق تحقيق أهدافه المهنية المستقبلية، لذلك، تلعب الأهداف المهنية دوراً مهماً في تشكيل السلوك

الدراسي للفرد في أي بيئة تعليمية عليا لأنها بمثابة حافز لتحقيق التميز الأكاديمي، فالأفراد الذين لديهم تطلعات وظيفية إيجابية لديهم توجه عالي نحو أهداف التعلم لأن خصائصهم المتمثلة في السعي لإتقان مهارات جديدة وإكمال المهام والتغلب على الصعوبات سوف تتماشى مع مساعيهم المهنية (Arhin, V, 2018, p. 174)

من ناحية أخرى، أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط نتائج ممارسة اليقظة العقلية بالقدرة على التركيز المرتفع لدى المتعلمين من طلبة المدارس والجامعات، وبالصحة النفسية والسعادة والرفاه النفسي، وتحسين الكفاءة الشخصية، كما أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد في خفض مستويات القلق، والنشاط الزائد لدى الأطفال، والأمراض المزمنة، وهذه المجموعة من القضايا وغيرها الكثير التي تتصدى لها اليقظة العقلية كما أظهرتها نتائج الدراسات العلمية، تظهر اليقظة العقلية كمفهوم مرادف للصحة النفسية (ابراهيم، 2019، صفحة 5)

ويرى (Leland, M, 2015, p. 19) أن الاهتمام بمتغيرات جديدة غير أكاديمية لخلق بيئة تعليمية أفضل مثل اليقظة العقلية، يمكن أن يكون مفيداً لمساعدة الطلاب على أن يكونوا متعلمين أكثر نجاحاً وأعضاء أكثر ارتباطاً في المجتمع التعليمي.

وقد أثبتت العديد من الدراسات ارتباط اليقظة العقلية بالنجاح والإنجاز الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل أو الطموح والأهداف الشخصية منها دراسة (Grégoire, S., Bouffard, T, & Vezeau, C, 2012) على طلاب الجامعة، التي استهدفت تقييم مستوى اليقظة العقلية والرفاهية والسعي لتحقيق الأهداف الذاتية، وقد أظهر الطلاب ذوي مستويات اليقظة العقلية المرتفعة ميلا دافعيًا لتحقيق الأهداف الذاتية والرفاهية الشخصية، كما وجدت علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة. في ذات السياق، أوضحت دراسة (Kuroda, Y, Yamakawa, O, & Ito, M., 2022) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الإستمتاع بالتعلم من خلال اليقظة العقلية، حيث كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى المتعلم كلما استمتع بعملية التعلم، وهذا بدوره مؤثر على الإستمرارية وارتفاع مستوى الطموح الأكاديمي.

كذلك، دراسة (Crego, A, Yela, J. R, Gómez-Martínez, M. Á, Riesco-Matías, P, & Petisco-Rodríguez, C, 2021) على امرأة 1267 التي أظهرت ارتباط اليقظة الذهنية بكل من الشعور بالهدف في الحياة والمشاركة في الأنشطة، والتي ترتبط بدورها بالمخرجات الإيجابية في الأداء.

ويؤكد (Kim, D. J, 2022) في دراسته التحليلية أن العديد من الباحثين يُظهرون أدلة على أن اليقظة العقلية تساعد في العديد من المجالات، لا سيما في التعليم، حيث توفر ممارسات اليقظة العقلية تأثيرات إيجابية على المعلمين والطلاب وتعمل على تخفيف الضغوط والصعوبات المتعلقة بإدارة التعليم عموماً وباحتياجات الطلاب خصوصاً.

في صميم اليقظة العقلية، نجد التركيز والذي هو متغير حاسم للنجاح الأكاديمي. ومثل معظم المهارات، يتحسن الحفاظ على التركيز مع الممارسة، ويمكن للطلاب المدربين على اليقظة العقلية التركيز بشكل أفضل على المهمة المنجزة، وعليه فإن اليقظة العقلية مفيدة في لحظة التعلم وأيضًا في المزيد من المهارات التي تركز على المستقبل من خلال الحفاظ على نظرة أكثر هدوءًا للحاضر نظرًا لما توفره من فرص في تحسين عادات الطلاب الدراسية والتخطيط للمستقبل. (Leland, M, 2015, p. 20)

وفي ذات السياق تؤكد دراسة (Vidal-Meliá, L, Estrada, M, Monferrer, D, & Rodríguez- Sánchez, A, 2022) التي أجريت على (497) طالبًا من المدارس العليا ومن التعليم الثانوي، أن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابي بالمرونة، مما يؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل. وبالتالي، فإن الوعي الذي يميز اليقظة العقلية بشكل جوهري، يسمح للشباب الجامعي بمواجهة تعليمهم بأعلى إمكانيات التدريب والخبرة والنمو الشخصي.

يتعرض الطالب الجامعي لكثير من مصادر الضغوط التي تؤثر على قدرته الإنتباهية وتركيز جهوده على مساره الدراسي في ظل تزايد وتعقيد المشتتات الداخلية والخارجية، من جهة أخرى هو مطالب بتخطيط الأهداف وبذل الجهود اللازمة لأجل تحقيقها، مما يستدعي قدرًا مناسبًا من اليقظة العقلية للمحافظة على نهج نشط لتحقيق الأهداف والطموحات.

وقد بدأ الشعور بالمشكلة الحالية من خلال احتكاك الباحثة بالطلبة أثناء التدريس وملاحظتها نوعًا من عدم الاهتمام الجاد بالدراسة وفي نفس الوقت النظرة السلبية للمستقبل وافتقاد عنصر التركيز والانتباه على الوضع الراهن والنظرة السلبية للمستقبل على حد سواء.

وفي ضوء ندرة الدراسات- حسب علم الباحثة- التي تطرقت لعلاقة الطموح الأكاديمي باليقظة العقلية، فإن هذه الدراسة تسعى إلى بحث العلاقة بين المتغيرين المذكورين، وعليه تحددت مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى

طلبة الجامعة؟

فرضيات الدراسة:

- يمتلك طلبة الجامعة مستوى متوسطًا من اليقظة العقلية.

- توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية: تنبع أهمية الدراسة الحالية من:
- أهمية المرحلة الجامعية، وبالتالي أهمية المتغيرات التي تتم دراستها على هذا المستوى من التعليم، حيث تعتبر الشهادة الجامعية جواز الطالب للمرور إلى الحياة العملية وترقية مستواه المادي والاجتماعي، وعليه فإن الاهتمام بمستوى طموحه الأكاديمي ويقظته العقلية في التعاطي مع المتغيرات التعليمية والحياة يكتسي أهمية خاصة.
 - أهمية الموضوع المتناول بحد ذاته ومتغيرات الدراسة وحدثها، خاصة متغير اليقظة العقلية الذي يعتبر أحد متغيرات علم النفس الايجابي والذي تشكل أغلب موضوعاته نهجا وقائيا وتنمويا يصب في مصلحة الفرد وتعزيز صحته النفسية.
 - كذلك، لاحظت الباحثة ندرة في دراسة المتغيرين معا سواء على مستوى الدراسات العربية أو الأجنبية، وعليه يكتسي هذا الموضوع أهميته كدراسة حديثة تضاف إلى أدبيات البحوث.
- الأهمية التطبيقية:
- يمكن أن تساهم النتائج المتوصل إليها في الاهتمام بمتغير اليقظة العقلية لدى شريحة طلبة الجامعة نظرا لأهميته.
 - قد تساهم النتائج المتوصل إليها في التفكير في بناء برامج تدريبية وإرشادية تستهدف تنمية المتغيرين على حد سواء
 - من ناحية أخرى قد تساهم النتائج في فتح آفاق بحوث أكثر شمولية في متغيرات الدراسة.
- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:
- معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
 - الكشف عن العلاقة بين مستوى الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
 - حدود الدراسة:
- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على موضوع الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
- الحدود المكانية: جامعة غليزان
- الحدود البشرية: طلبة الجامعة المسجلين في مرحلة التحضير للحصول على شهادة الليسانس.
- الحدود الزمنية: الفترة الممتدة من 26 سبتمبر إلى 13 ديسمبر من السنة الجامعية 2021/2022
- تحديد مفاهيم الدراسة:
- 1- تعريف الطموح الأكاديمي:
- تعريف (الساعدي، 2015): هو المستوى العلمي الذي يتوقع الفرد ويتطلع الوصول إليه في مجال الدراسة (الساعدي، 2015، صفحة 9)

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على فقرات استبيان مستوى الطموح الأكاديمي المعد من طرف (جبر، 2012) والمستخدم في هذه الدراسة.

2- اليقظة العقلية:

- تعريف' براون وريان"(Brown & Ryan): اليقظة العقلية زيادة في الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية أو الواقع الحالي. على وجه التحديد، تم وصف السمة الأساسية لليقظة بالوعي والانتباه المنفتحين أو المستقبلين، والتي قد تنعكس في وعي أكثر انتظامًا واستمرارية للأحداث والتجارب المستمرة (Brown, K. W & Ryan, R. M, 2003, pp. 822-823)

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على فقرات استبيان اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

3- طلبة الجامعة: يعرفون إجرائيا بأنهم الطلبة (الذكور/ الإناث) المسجلون في السنة الجامعية 2022/2021 في قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في مستوى الليسانس.

المحور الأول: الإطار النظري:

أولاً: الطموح الأكاديمي:

1- تعريف الطموح الأكاديمي:

تعريف (مظلوم، 2010): هو مستوى الجهد الذي يبذله الطالب من أجل تحقيق المستوى العلمي والأكاديمي الذي يطمح اليه في تحقيق مستقبله (مظلوم، 2010، صفحة 238)

تعريف (يوسفي، 2017): هو السعي لتحقيق الهدف المرجو في المجال الأكاديمي الذي يتطلع إليه الفرد بالتغلب على ما يصادفه من مشكلات وعقبات ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسي والإطار الاجتماعي للفرد ويقاس من خلال مدى تقدير الفرد لذاته وإمكاناته من خلال تخطي العقبات والمشكلات المرتبطة بالميدان الأكاديمي (يوسفي، 2017، صفحة 25)

تستخلص الباحثة أن الطموح الأكاديمي هو مستوى التركيز على تحقيق مستويات عليا من الأداء الأكاديمي بتذليل الصعوبات والاستمرار في الأداء المتميز بهدف تحقيق أهداف النجاح مع مراعاة تناسب الأهداف المسطرة مع التركيبة النفسية للفرد والبيئة الاجتماعية السائدة ومتطلباتها حتى يستطيع تذليل الصعوبات وتجاوز العقبات بطريقة فعالة.

2- نظريات الطموح

هناك الكثير من النظريات التي تطرقت لمفهوم الطموح وفيما يلي نتطرق لأهم نظريتين، والأكثر انتشارا في تفسير الطموح عموما كالتالي:

2-1- نظرية أدلر:

يعتقد "أدلر" أن الإنسان كائن اجتماعي، مدفوع بالحوافز والعلاقات الاجتماعية الراهنة وأهداف الحياة الواقعية القابلة للتحقيق، ويسعى جاهدا لتحقيقها، كما أن لديه القدرة على تخطيط وتوجيه أفعاله. ومن المفاهيم الأساسية في نظرية "أدلر" ما أطلق عليه "الذات الخلاقة" وهي الذات المبدعة التي تنبثق عن مفهوم الذات الإيجابي، تصور الفرد لنفسه، حيث تسعى هذه الذات الخلاقة إلى تحقيق أسلوب متميز وفريد في حياة الإنسان يميزه عن غيره. ويرى "أدلر" أن مبدأ النضال والكفاح في الحياة من أجل التفوق والسمو والشعور بالأمان مطلب فطري لدى الفرد حيث يولد الانسان مجبولا على السعي وراء التميز منذ الولادة حتى الوفاة. (المشيخي، 2009، صفحة 91)

2-2- نظرية القيمة الذاتية للهدف لإسكالونا Escalona: تستند هذه النظرية إلى ثلاث حقائق:

- على أساس القيمة الذاتية يتحدد الاختيار.
- هناك اتجاه لدى الأفراد لمتابعة طموحات أعلى.
- هناك ميل للأفراد للتقدم بطموحاتهم إلى مستوى معين.
- هناك تباين كبير بين الناس في التحكم في ميلهم لمتابعة النجاح وتجنب الفشل، حيث يظهر بعض الناس خوفاً قوياً من الفشل؛ وهذا يشير إلى انخفاض مستوى تقدير الذات.
- كما أن هناك الكثير من العوامل التي تساهم في وجود الاحتمال الذاتي للنجاح والفشل في المستقبل منها: التجربة الشخصية، والرغبات، والمخاوف، والتوقعات، والمعايير التي تستند إليها القيم الذاتية المستقبلية، والواقعية، والاستعداد، والمخاطرة وغيرها (رزق، 2020، صفحة 404)

باستقراء النظريتين، نجد أنهما تتفقان على مبدأ الوعي بالمستقبل والأهداف المراد تحقيقها، ويتضمن تحقيق الأهداف بذل الجهد والالتزام والتفكير الإبداعي لأجل التأقلم مع الأوضاع الراهنة ومتطلبات الإشباع النفسي والاجتماعي التي يسعى إليها الفرد ليصل في النهاية إلى التميز والتفوق.

3- أهمية الطموح الأكاديمي

يعتبر الأفراد هم الثروة القومية للمجتمع، وبخسارتهم يخسر المجتمع الكثير، فوجود مستوى إيجابي ومرتفع من الطموح عند الأفراد يعني تقدم المجتمع ورفعته، بينما يعني وجود مستوى منخفض من الطموح تراجع المجتمع وانهاره. وتكمن هذه الأهمية كما عرضها (شبير، 2005) نقلا عن (عبد الوهاب 1992) في الآتي:

- الطموح مؤشر يكشف العوامل والقوى الكامنة وراء السعي نحو تحقيق الأهداف؛ وعليه من الممكن تنميته أو تعديله.

- يمثل الطموح إحدى المؤثرات والمتنبئات للكشف عما تكون عليه الشخصية، وهو يساعد على تحقيق التوافق الشخصي للأفراد؛ مما يعود على المجتمع بالفائدة وزيادة الإنتاج - إن معرفة الأفراد بطبيعة طموحهم، وبعض العوامل المؤثرة فيه، يجعلهم يحاولون مواءمة قدراتهم وإمكانياتهم مع هذه الطموحات؛ مما يترتب عليه عدم شعورهم بالإحباط والفشل - يساعد الطموح الأكاديمي على تطوير العملية التعليمية؛ والدراسات المنجزة في هذا الشأن تسمح بتطوير وتعديل المناهج، وطرق التدريس بما يتماشى مع متطلبات تنمية الطموح الأكاديمي .

- ترجع أهمية الطموح في أنه يلعب دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع؛ حيث يلقي الضوء على ملامح المستقبل المتوقعة. (شبير، 2005، الصفحات 29-30)

ثانيا: اليقظة العقلية

1- تعريف اليقظة العقلية

- تعريف "المرشود" 2020 مجموعة مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية ومقدار التعامل الواعي والتأمل لدى الطالب في المواقف المختلفة ومدى قبوله للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفوري عليها (المرشود، 2020، صفحة 5)

- تعريف 'فيدال ميليا وآخرون' (Vidal-Meliá & al, 2022) تعرف اليقظة العقلية على أنها قدرة الشخص على تركيز الانتباه على الأحداث والتجارب وحالات اللحظة الحالية، الخارجية والداخلية على حد سواء ، وتلعب دورًا محوريًا ككفاءة شاملة في التعليم من أجل التنمية المستدامة. (Vidal-Meliá, L, Estrada, M, Monferrer, D, & Rodríguez-Sánchez, A, 2022, p. 1)

وعليه فإن الباحثة تعرف اليقظة العقلية بأنها تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة، وتميز بتوجيه الانتباه والانخراط الكامل مع الخبرة الآنية دون إصدار الأحكام الفورية حول ما يحدث والإستغراق باتجاه تحقيق الهدف.

2- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والنفسي المتعلق بمتغير اليقظة العقلية، لاحظنا أن نظرية "لانجر" ، هي النظرية الأبرز والأكثر اعتمادا في الدراسات النظرية والميدانية، وفيما يلي تقديم لهذه النظرية:

نظرية "لانجر" Langer المفسرة لليقظة العقلية:

اليقظة العقلية حسب " لانجر " هي حالة ذهنية مرنة ننخرط فيها بنشاط في اللحظة الحالية، ونلاحظ أشياء جديدة وسياقية،، كما أن إطار عمل الذهن هو نشاط معرفي لليقظة الذهنية، حيث تؤكد على المعالجة المعرفية للمدخلات الحسية، مثل البحث المتعمد عن الحداثة والتميز ووجهات النظر المتعددة حول أداء المهام والسلوك، مما يعكس المرونة الإدراكية للشخص

الواعي في سعيه إلى البحث عن الجدة، والانخراط في نشاط إبداعي (إنتاج الجدة)، والتركيز على الوضع الحالي و/ أو اللحظة (المشاركة)

كما توجه "لانجر" النظر إلى أهمية السياقات الاجتماعية، وتعتبر أن اليقظة العقلية تتجاوز كونها مجرد تقنية إلى كونها "سمة شخصية" حيث يكون المرء ميلاً إلى الاختلافات الدقيقة في السياق والمنظور حول الموضوع المرصود.

وفي إطار التعليم، تؤكد "لانجر" على أنه على عكس التعلم الجامد الذي يقع في فخ ما يتم فرضه كطريقة ثابتة في تفسير الأشياء، فإن التعلم الواعي يدعو إلى حالة ذهنية منفتحة وإبداعية يمكن أن يُقاد فيها الفرد إلى إيجاد اختلافات بين الأشياء المتشابهة والتشابه بين الأشياء المختلفة (Langer, E. J, 2000)

ترى الباحثة أن "لانجر" ركزت على متغيرات كثيرة تتدخل في تشكيل اليقظة العقلية وهي: المدخلات الحسية؛ الانتباه، الإدراك؛ الوعي؛ المرونة المعرفية؛ الاستغراق؛ الإبداع والمشاركة. بالإضافة لذلك ترى "لانجر" اليقظة العقلية كسمة شخصية يتميز بها البعض من الأفراد وتتميز بالانفتاح على الخبرة وإيجاد بدائل المشاركة مع الآخرين.

3-أهمية اليقظة العقلية:

العديد من الدراسات توصلت إلى تحديد أهمية اليقظة العقلية في دورها كوسيط يخفف عدة جوانب سلبية ويعزز جوانب أخرى ايجابية، من أهمها ما يلي: (Roeser, R. W, Galla, B. M, & Baelen, R. N, 2020, p. 5)

3-1- على مستوى مهارات التنظيم الذاتي:

- تنمية مهارات اليقظة: وتشمل يقظة الحواس والعاطفة والفكر والشفقة بالذات
- تنظيم الانتباه: وتشمل الإنتباه الإنتقائي؛ تبديل الانتباه؛ الذاكرة العاملة والتحكم الذاتي.
- التنظيم العاطفي: ويشمل الوعي والمعالجة العاطفية؛ السيطرة على الاندفاع؛ تحسين إعادة التقييم المعرفي؛ التعبير العاطفي؛ والتأقلم الإيجابي.

3-2- على مستوى الصحة النفسية:

- استيعاب الضيق: ويشمل تقليص عوامل الإجهاد وأعراض القلق والاكتئاب؛ قلق الامتحان؛ الاجترار؛ ردود الفعل على الإجهاد؛ الشكاوى الجسدية؛ الغضب؛ فرط النشاط والمشاكل الاجتماعية؛ والاندفاع

- الرفاه النفسي: ويشمل تعزيز التأثير الإيجابي؛ المرونة؛ التفاؤل؛ مفهوم الذات الإيجابي

3-3- على مستوى الصحة الجسدية:

- المؤشرات الفسيولوجية: الاسهام في تنظيم ضغط الدم؛ معدل ضربات القلب الناتجة عن الكورتيزول (هرمونات التوتر)؛ ومؤشر كتلة الجسم.

- المؤشرات السلوكية: تنظيم النوم؛ الأكل، عوامل الرعاية الصحية؛ الامتناع عن تعاطي الكحول والمواد المشابهة؛ الفعالية الذاتية والسلوك الصحي.

3-4- علاقات صحية مع الآخرين ومع العالم المادي:

- المهارات الاجتماعية والإيثار: المهارات الاجتماعية؛ الكفاءة الاجتماعية والعاطفية؛ اللطف والرحمة تجاه الآخرين؛ تقليل التحيز العاطفي والأفكار المسبقة.

- روابط إيجابية مع الآخرين: التعاون؛ العلاقات الإيجابية بين الأقران والمعلمين؛ المناخ الاجتماعي الإيجابي

- روابط إيجابية مع الطبيعة: الارتباط بالطبيعة والآخرين؛ سلوك الاستهلاك المستدام.

3-5- السلوك والأداء المدرسي:

- الدافع الأكاديمي: يضم مفهوم الذات الأكاديمي؛ الدافع للتعلم

- السلوكيات الأكاديمية: يضم المشاركة في الفصل الدراسي؛ واتباع القواعد؛ ونقص السلوك التخريبي

- الأداء الأكاديمي: يضم الدرجات؛ المهارات الأكاديمية.

ويؤكد (Ericson & al,214) أنه من شأن اليقظة العقلية أن تعزز العديد من الفوائد، منها أنها تزيد الرفاهية من خلال فصلها عن المنطق المادي السائد، وتعزز سلوك وأسلوب حياة أكثر نجاعة، ومن ناحية ثالثة، تعمل اليقظة العقلية على تعزيز التعاطف وتوضيح القيم مما يؤدي إلى سلوك إيجابي أكثر استدامة (Ericson, T, Kjønstad, B. G, & Barstad, A, 2014).

مما تقدم يظهر أن اليقظة العقلية تتدخل بشكل إيجابي في كل جوانب الحياة الانسانية، على مستوى تحسين الصحة البدنية وتعزيز الصحة النفسية وتحسين مهارات التنظيم الذاتي والمهارات الاجتماعية وكذلك تدعيم السلوك المدرسي الايجابي ومنه الطموح الأكاديمي.

ثالثا: علاقة اليقظة العقلية بمستوى الطموح الأكاديمي:

بناء على ما أظهرته الدراسات وما تطرق له الباحثون حول أهمية اليقظة العقلية على الصعيد الشخصي والاجتماعي، نستنتج أنها متغير فاعل يؤثر بشكل جوهري على تعاطي الفرد مع ذاته ومحيطه، كما تمنح الفرد فرصة اكتشاف امكانياته وقدراته وتجسيد أهدافه وفق تصوراته وإدراكه لإمكانياته الشخصية والموارد المتاحة بمحيطه. ونظرا لأن اليقظة العقلية تعمل على تنظيم الذات وتعزز مفهوم الذات الايجابي وتنمي الدافع الذاتي للتعلم فهي بذلك تعتبر عاملا حيويا في تعزيز طموح الفرد بشكل عام والطموح الأكاديمي بشكل خاص لدى المتعلمين.

الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

المحور الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها. مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في جميع الطلبة المسجلين بقسم علم النفس وعلوم التربية للسنة الجامعية 2022/2021 بجميع المستويات والتخصصات. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (224) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة من طلبة الليسانس، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (1): عينة الدراسة وخصائصها

النسبة	العدد	الجنس	التخصص	الميدان
6.25	14	ذكور	السنة الثانية	العلوم الاجتماعية
13.39	30	إناث	علوم التربية	
7.59	17	ذكور	السنة الثانية	
12.95	29	إناث	علم النفس	
6.69	15	ذكور	السنة الثالثة	
32.14	72	إناث	ارشاد وتوجيه	
6.69	15	ذكور	السنة الثالثة علم	
14.28	32	إناث	النفس العبادي	
27.23	61	ذكور	المجموع	
72.77	163	إناث	المجموع	
	224		المجموع	

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني

يظهر من الجدول (1) أن مجموع الذكور بعينة الدراسة بلغ (61) طالبا بنسبة 27.23 % في حين بلغ عدد الاناث (163) طالبة بنسبة 72.77%، ويعود هذا الفرق لطبيعة تخصصات العلوم الاجتماعية أين تكون نسبة التحاق الاناث بها أكبر من الذكور. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية:

للتحقق من فرضيات الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس مستوى الطموح الأكاديمي (إعداد جبر، 2012)

- مقياس اليقظة العقلية تطوير الباحثة

وللتأكد من الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس الطموح الأكاديمي ومقياس اليقظة العقلية على عينة استطلاعية قدرت بـ (42) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية. وفيما يأتي الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة.

أولاً: مقياس الطموح الأكاديمي:

1- وصف مقياس الطموح الأكاديمي:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس الطموح الأكاديمي إعداد (جبر ح.، 2012) والمكون من (22) عبارة، بحيث يستجيب الطلاب على بنود الاستبيان من خلال الاختيار من بين خمسة استجابات متدرجة حسب أسلوب ليكرت وفق القيم التالية: تنطبق علي دائما (5 درجات)، تنطبق علي كثيرا (4 درجات)، تنطبق علي احيانا (3 درجات)، تنطبق علي نادرا (درجتين)، لا تنطبق علي إطلاقا (درجة واحدة) .

وبعد تجميع درجات المستجيب يصبح لدينا الدرجة الكلية على المقياس التي تتراوح بين (22-110) درجة

2- الخصائص السيكومترية لمقياس الطموح الأكاديمي في الدراسة الحالية:

1-2- صدق مقياس مستوى الطموح:

1-1-2- صدق المحكمين: رغم أن المقياس تم استخدامه سابقا في دراسات عديدة، إلا أنه زيادة في تأكيد صلاحية فقراته تم عرضه على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وعددهم سبع أساتذة لإبداء آرائهم حول كفاية العبارات، سلامة الصياغة، وملاءمة محتوى العبارات لقياس المتغير المقصود بالدراسة، وقد تم الاتفاق على ملاءمة العبارات وصلاحية محتواها.

2-1-2- صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح كما هو مبين في الجدول (2) جدول (2): معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الطموح الأكاديمي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.49	9	**0.61	17	**0.68
2	**0.59	10	**0.62	18	**0.59
3	**0.70	11	**0.56	19	**0.58
4	**0.73	12	**0.71	20	**0.74
5	**0.82	13	**0.74	21	**0.84
6	**0.83	14	**0.68	22	**0.81
7	**0.74	15	**0.86		
	**0.68	16	**0.69		

** دالة عند مستوى (0.01)

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss

الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

يظهر من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، حيث تراوحت بين (0.49) و(0.86) وكلها دالة عند مستوى 0.01 مما يوضح تمتع المقياس بدلالات صدق مرتفعة وذات موثوقية لتطبيقه في الدراسة.

1-3- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): بعد جمع البيانات وتحليلها تمت المقارنة بين متوسطات الأرباعي الأعلى (27%) والأرباعي الأدنى (27%)، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول (3): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

المتغير	العينة العليا: ن = 12		العينة الدنيا: ن = 12		القيمة التائية		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
مستوى الطموح	96.66	08.18	63.41	08.09	10.06	2.81	0.01

* القيمة التائية الجدولية = (2.81) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (22)

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss

يظهر من الجدول (3) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الأرباعي الأدنى عند مستوى (0.01) على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي مما يدل على تمتع الأداة بدرجة تمييزية عالية وبالتالي صلاحية المقياس للتطبيق الميداني.

2-2- ثبات مقياس الطموح الأكاديمي:

للتأكد من ثبات صدق مقياس مستوى الطموح تم حساب معامل (ألفا كرونباخ) وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (4): قيمة ثبات مقياس مستوى الطموح الأكاديمي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الطموح الأكاديمي	22	0.95

** دالة عند مستوى 0.01

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني بتصرف بناء على مخرجات برنامج spss يظهر من الجدول (4) ومن القيمة المتحصل عليها، والتي بلغت (0.95) أن مقياس الطموح الأكاديمي يمتاز بدرجة ثبات عالية تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ثانيا: مقياس اليقظة العقلية:

1- وصف مقياس اليقظة العقلية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) بعد الاطلاع على الاطار النظري لهذا المتغير، وما توفر من الدراسات المتعلقة بها، وبعد الاطلاع على مقياس واستبيانات اليقظة العقلية لـ (العكايشي، 2019)؛ (Tanay, G & Bernstein, A, 2013)؛ (Lau, M. A, et al., 2006) و (de Bruin, E. I, Topper, M, Muskens, J. G, Bögels, S. M, & Kamphuis, J. H, 2012) تم صياغة 16 عبارة، تتم الاجابة عليها من خلال الاختيار من بين خمس استجابات (مقياس ليكرت) وفق القيم التالية: موافق بشدة (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة(1). وبالتالي تبلغ أعلى درجة على المقياس ككل (80) وأدناها (16).

2- الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

1-2- صدق مقياس اليقظة العقلية:

1-1-2- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وعددهم سبع أساتذة لإبداء آرائهم حول كفاية العبارات، سلامة الصياغة، وملاءمة محتوى العبارات لقياس المتغير المقصود بالدراسة، وقد تم الاتفاق على ملاءمة العبارات وصلاحيته محتواها.

2-1-2- صدق الإتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية كما هو مبين في الجدول (5). جدول(5): معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.55	7	**0.77	13	**0.75
2	**0.63	8	**0.68	14	**0.69
3	**0.71	9	**0.62	15	**0.81
4	**0.74	10	**0.58	16	**0.63
5	**0.78	11	**0.56		
6	**0.84	12	**0.73		

**دالة عند مستوى (0.01)

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss

يظهر من الجدول (5) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، حيث تراوحت بين (0.55) و(0.84) وكلها دالة عند مستوى 0.01 مما يؤكد صدق المقياس وإمكانية تطبيقه بكل ثقة.

الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

2-1-3-- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): بعد جمع البيانات وتحليلها تمت المقارنة بين متوسطات الأرباعي الاعلى (27%) والأرباعي الأدنى(27%)، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول (6): نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

المتغير	العينة العليا: ن = 12		العينة الدنيا: ن = 12		القيمة التائية		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
اليقظة العقلية	70.58	05.93	48.33	04.07	10.71	2.81	0.01

* القيمة التائية الجدولية = (2.81) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (22)

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss

يظهر من الجدول (6) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الأرباعي الأدنى عند مستوى (0.01) على مقياس مستوى اليقظة العقلية مما يدل على تمتع الأداة بدرجة تمييزية عالية وبالتالي صلاحية المقياس للتطبيق الميداني.

2-2- ثبات مقياس اليقظة العقلية

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) كالتالي:

جدول (7): قيمة معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية

المتغير	عدد عبارات المقياس	معامل ثبات ألفا كرونباخ
اليقظة العقلية	16	0.93

** دالة عند مستوى 0.01

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني بتصريف بناء على مخرجات برنامج spss

حسب الجدول (7) بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.93) وهي قيمة دالة وتؤكد ثبات مقياس

اليقظة العقلية وبالتالي صلاحيته للاستخدام بثقة في هذه الدراسة

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة واختبار فروضها تم استخدام الأدوات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لحساب الصدق الداخلي وحساب العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة
- اختبار ألفا كرونباخ لمقياس ثبات فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.
- اختبار "ت" T.test لحساب الفروق.
-

9- عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى والتي تنص على: "يمتلك طلبة الجامعة مستوى متوسط من اليقظة العقلية" وللتحقق من هذه الفرضية تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (8): مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

الحكم	الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
متوسط	غير دالة	2.57	0.73	48	17.13	47.16	224	اليقظة العقلية

* القيمة التائية الجدولية = (02.57) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (223)

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss يتبين من الجدول (8) أن القيمة التائية المحسوبة جاءت أكبر من القيمة التائية الجدولية، مما يعني أنها غير دالة، وهذا يعني، عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط عينة الدراسة، والمتوسط الفرضي، مما يعني أن طلبة الجامعة يمتلكون مستوى قريب من المتوسط في مقياس اليقظة العقلية وبالتالي تحققت الفرضية.

تتفق النتيجة المتوصل إليها مع نتيجة دراسة (Berek, V. M, Damayanti, Y, & Kiling, I. Y, 2020) على عينة من طلبة الجامعة والتي أظهرت مستوى متوسطا في اليقظة العقلية، كما تتفق مع نتيجة دراسة (الحربي، 2021)، التي أكدت امتلاك طلبة الجامعة مستوى متوسطا من اليقظة العقلية، وتتفق مع دراسة (عبد الله، عبد الوهاب، ومحمد، 2019)، ودراسة (سليمون وسودان، 2020)، وكذلك تتفق مع دراسة (محمد، 2020) والتي تؤكد بدورها المستوى المتوسط لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

وتختلف مع دراسة (بهنساوي، 2020) التي اوضحت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما تختلف أيضا مع دراسة (جبر، 2018)، التي أظهرت مستوى مرتفعا في اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة.

تفسر الباحثة المستوى المتوسط المحصل عليه في اليقظة العقلية بالأسباب التالية: مرور الطلبة بحالة من الضغط النفسي بسبب حالة الخوف والإغلاق التي شهدتها السنوات القليلة الماضية وامتداد تأثيرها السلبي على حالة الوعي لدى الطلبة وبالتالي اتباع النمطية في التفكير والسلوك وفقدان الاهتمام الكافي بالدراسة.

الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

كذلك قد يعود ذلك لأساليب التدريس ونظام الدفعات وسياسة التغاضي عن غيابات الطلبة بسبب ظرفية جائحة كورونا والتي فاقت من فرص الغيابات وتكرارها وهذا بدوره يعزز عدم الاهتمام واللامبالاة لدى الطالب.

أيضا، طبيعة المرحلة الجامعية التي تشكل أعباء دراسية بالنسبة للطلاب مما يزيد من حالات القلق والشعور بالضغط النفسي والتردد وارتفاع الافكار السلبية حول المستقبل الأكاديمي والمهني وهذا ما يتنافى مع خصائص الأفراد اليقظين عقليا والذين يتمتعون بسمات انفعالية إيجابية مثل الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية.

وحيث أن كل نشاط دراسي فاعل يستلزم الانفتاح على المعلومات الجديدة، فإن العوامل الانفعالية السلبية المذكورة آنفا تساهم في تشويش الادراك وانخفاض تدفق الأفكار وضعف التفتح على الخبرات الجديدة وتعزيز مقاومة التغيير، وهذا ما يجعل مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة متوسطا وغير كاف في تحقيق نتائج دراسية أفضل.

ورغم أن المستوى المتوسط لليقظة العقلية يعد مقبولا- عموما- إلا أنه يعكس بعض النقائص على مستوى بعض الخصائص الانفعالية، وعلى مستوى الوعي والإدراك والتفكير الإيجابي وعلى تحديد الأهداف لدى طلبة الجامعة.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على توجد علاقة دالة إحصائية

بين مستوى الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة" وللتحقق من هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون.

جدول (9) : يوضح العلاقة بين مستوى الطموح واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

متغيرات الدراسة	عدد افراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الطموح الاكاديمي	224	0.67	0.01
اليقظة العقلية			

المصدر: الباحثة، نتائج البحث الميداني، بناء على مخرجات برنامج spss

كما هو موضح بالجدول (9): يتضح وجود علاقة دالة احصائية بين مستوى الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية (0.67) وهي دالة عند مستوى 0.01.

تتفق النتيجة المحصل عليها مع نتائج دراسات (محمد، 2020) التي اوضحت وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة. وكذلك تتفق مع دراسات كل من (Sukhsarwala, B, Kacker, P, & Mukundan, C. R, 2015) ودراسة (Caballero, C, et al., 2019) ، كذلك وجدت دراسة (Lu, S, Huang, C. C, & Rios, J., 2017) علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي الأفضل والوظيفة التنفيذية. أيضا دراسة (Niedermeier, J, et al., 2022) التي أكدت العلاقة الارتباطية الموجبة والدالة بين اليقظة العقلية

والانجاز الأكاديمي كما اتفقت مع نتائج دراسة (López, L, mutio, A, Oriol, X, & Bisquerra, R, 2016) التي أكدت إمكانية التنبؤ بمستوى الأداء الأكاديمي من خلال مستوى اليقظة العقلية، أيضا تتفق مع دراسة (رزق، 2020) التي اثبتت وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين مستوى الطموح واليقظة العقلية، كما أشارت دراسة (Lee, Y. H, 2020) التي أجراها على 478 مدير رياضي بالولايات المتحدة الأمريكية إلى وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية وتوجهات الهدف نحو النجاح.

تفسر الباحثة النتيجة المتوصل إليها على ضوء الوعي والإدراك اللذين يتمتع بهما الطلبة الجامعيون واللذين يمكنان من وضع تصور مستقبلي مرتفع نسبيا نحو تحقيق مستويات عالية أكاديميا.

كذلك، يمكن تفسير هذه النتيجة بمحاولة طلبة الجامعة التركيز في هذه المرحلة التعليمية على تعزيز انبائهم ووعيهم بأهمية النجاح الأكاديمي وتقبل الافكار المختلفة قدر الإمكان، مما يؤهلهم لبناء شخصياتهم بأكثر قدر ممكن من المرونة والتخلي عن الافكار السلبية وتفهم حقيقة الواقع بدرجة مقبولة من الوعي وتحديد الأهداف على هذا الأساس، وبالتالي الوصول لقناعة بضرورة الاعتماد على الذات وتحمل تبعات الافكار والجهود المبذولة في نطاق التفاعل مع المحيط الأكاديمي الجامعي وواقع المحيط الخارجي، مما يحتم على الطالب تركيز جهوده سعيا لتحقيق طموحه الأكاديمي في النجاح وبالتالي تعزيز فرصه في تحقيق ميوله المهنية وإشباع حاجاته الاجتماعية.

مناقشة عامة:

من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين أن لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وهو ما يتوافق مع دراسات عديدة منها دراسة (Berek, V. M, Damayanti, Y, & Kiling, I. Y, 2020) وكذا دراسة (الحربي، 2021) ودراسة (عبد الله، عبد الوهاب، و محمد، 2019)، ودراسة (سليمون وسودان، 2020)، وكذلك دراسة (محمد، 2020) والتي تؤكد جميعها المستوى المتوسط لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

من البديهي أن التعليم الجامعي يحتاج من الطالب مزيدا من التركيز والحيوية نظرا لطبيعة المرحلة التعليمية ومتطلباتها، غير أن النتيجة المتوصل إليها تؤكد عدم كفاية اليقظة العقلية لطلبة الجامعة والتي تعد مؤشرا على وجود نقص نسبي في المرونة الإدراكية لديهم، وصعوبة في إمكانية الوصول إلى احتياطي من الهدوء، ومساحة من الأمان العاطفي وضعف في الموارد الايجابية المتعددة والتي يمكن أن تظهر لدى الطلبة على شكل نقص في الوعي الذاتي والثقة بالنفس، كما تظهر على شكل توتر يعزز عدم التركيز وبالتالي يؤثر سلبًا على قدرة الطلبة على التعلم، ومنه التأثير على مستوى الطموح الأكاديمي لديهم..

كما بينت النتائج أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الطموح واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وهذا ما يتفق مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (محمد، 2020) ودراسة (رزق، 2020) ودراسات كل من (Sukhsarwala, B, Kacker, P, & Mukundan, C. R, 2015) ودراسة (Caballero, C, et al., 2019)، وأيضاً دراسة (Lu, S, Huang, C. C, & Rios, J., 2017) ودراسة (Niedermeier, J, et al., 2022)، وكذلك دراسة (Lee, Y. H, 2020)، حيث تؤكد جميع هذه الدراسات وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي. وتفسيرا لذلك، من الطبيعي وجود علاقة موجبة بين كل من الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية، حيث أن هذه الأخيرة تعتبر متغيراً هاماً يحسن من مستوى الدافعية للإنجاز ورفع وعي الطالب بكفاءته ومهارته وتنمية قدرته على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، من ناحية أخرى تتميز اليقظة العقلية بخاصية التركيز على المهمة مما يجعل الطالب على درجة كبيرة من الوعي حول العقبات المحتملة التي تواجهه وبالتالي إيجاد البدائل الممكنة لتعديلها، هذه المؤشرات جميعها تساهم في تفسير هذه العلاقة بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية.

خاتمة:

يعتبر الطموح الأكاديمي أحد المؤشرات الإيجابية في أي مجتمع كان، فهو يدل على اهتمام المتعلمين باكتساب المعرفة والارتقاء نحو النجاح الأكاديمي ومنه النجاح المهني والاجتماعي، ويعتبر تحقيق الأهداف الشخصية ومن ضمنها أهداف النجاح الأكاديمي عاملاً مهماً في الشعور بالإشباع النفسي وتحقيق حاجات الإنجاز. وفي نفس الإطار، تعتبر اليقظة العقلية مفهوماً ملازماً للنجاح لأنها تقوم على الوعي وتركيز الانتباه والتحرر من الأحكام وبدلاً من ذلك، التركيز على النظرة الإيجابية والسلوك الإبداعي وتعزيز إيجابيات اللحظة الراهنة والتخطيط للمستقبل، وبذلك تعتبر اليقظة العقلية عاملاً مهماً يسمح بتنمية الطموح بشكل عام والطموح الأكاديمي بشكل خاص إذا ما تم توظيفها في العملية التعليمية.

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، تبين أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة يمتلكون مستوى متوسطاً من اليقظة العقلية، كذلك توصلت دراستنا لوجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية.

وتعتبر النتائج المتوصل إليها متوافقة إلى حد كبير مع الدراسات السابقة حول المتغيرين مع تسجيل اختلافات حول النتائج المتوصل إليها فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، وقد يعود ذلك لاختلاف عينات الدراسة وخصوصية وتباين الثقافات التي أخذت منها عينات الدراسة، وربما أيضاً لاختلاف في التخصصات الدراسية التي شملتها تلك الدراسات.

وعلى ضوء نتائج دراستنا نوصي بما يلي:

- تقديم ندوات وإعداد برامج تدريبية الهدف منها تنمية اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي لدى الطلبة.
- الاهتمام بالعوامل المتعلقة بالمناخ التدريسي والمساعدة على تعزيز اليقظة العقلية للطلبة
- إجراء دراسات حول اليقظة العقلية على مستويات دراسية أخرى وفي تخصصات علمية مغايرة.
- دراسة متغير اليقظة العقلية في علاقتها بمتغيرات تربوية ونفسية مختلفة.
- بحث الفروق في كل من الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية على ضوء متغيرات ديمغرافية أخرى ولدى الفئات الخاصة.
- إجراء دراسة عبر ثقافية حول متغيري الدراسة خاصة متغير اليقظة العقلية.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، حيدر معن. (2019). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*. العراق: دار كلكتاماش للطباعة والنشر.
2. بهنساوي، أحمد فكري. (2020). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية*. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج (78)، الصفحات 11--74.
3. جبر، أمل مهدي. (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الانسانية والاجتماعية"*، الصفحات 856-873.
4. رزق، عزة حسن محمد. (2020). *اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة*. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 14(3)، الصفحات 373-500.
5. الساعدي، سعاد أحمد مولى. (2015). *العلاقة بين الالتزام الأكاديمي والطموح المهني والأكاديمي لدى طلبة الجامعة*. مجلة آداب المستنصرية، 39(70)، الصفحات 1-62.
6. سليمون، ريم مهوب ، و سودان، فداء محمود. (2020). *الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس*. المجلة التربوية الالكترونية السورية (1)، الصفحات 23-45.
7. شبير، توفيق محمد توفيق. (2005). *دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة*. رسالة ماجستير في علم النفس. فلسطين: كلية التربية، الجامعة الاسلامية.

8. عبد الله، ربهام محمد لطفي مصطفى ، عبد الوهاب، صلاح شريف ، ومحمد، عطية عطية. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، الصفحات 135-158.
9. العكايشي، بشرى أحمد. (2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 43(3)، الصفحات 262-290.
10. محمد، علا عبد الرحمن علي. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية. جامعة أسيوط(12)، الصفحات 1-68.
11. المرشود، جوهرة صالح. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الانسانية، 28(9)، الصفحات 1-45.
12. يوسف، دلال. (2017). قياس فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه العلوم في علم النفس الاجتماعي. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
13. قائمة المراجع باللغة الأجنبية
14. Arhin, V. (2018). *Relationship between Career Aspirations and Study Behaviours among Second Year Distance Learners of the University of Cape Coast, Ghana*. African Educational Research Journal, 6(3), pp. 173-180.
15. Berek, V. M, Damayanti, Y, & Kiling, I. Y. (2020). *Mindfulness on Stress of College Student*. Journal of Health and Behavioral Science, 2(4), pp. 227-240.
16. Brown, K. W, & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of personality and social psychology., 84(4), pp. 822-848.
17. Caballero, C, Scherer, E, West, M. R, Mrazek, M. D, Gabrieli, C. F, & Gabrieli, J. D. (2019). *Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school*. Mind, Brain, and Education, 13(3), pp. 157-166.
18. Crego, A, Yela, J. R, Gómez-Martínez, M. Á, Riesco-Matías, P, & Petisco-Rodríguez, C. (2021). *Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: testing a mediation model in a sample of women*. Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), pp. 1-15.
19. de Bruin, E. I, Topper, M, Muskens, J. G, Bögels, S. M, & Kamphuis, J. H. (2012). *Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample*. Assessment, 9(2), pp. 187-197.
20. Ericson, T, Kjønstad, B. G, & Barstad, A. (2014). *Mindfulness and sustainability*. Ecological Economics,(104), pp. 73-79.
21. Grégoire, S., Bouffard, T, & Vezeau, C. (2012). *Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing*. International Journal of Wellbeing., 2(3), pp. 236-250.

22. Kim, D. J. (2022). *Mapping the mindfulness: An literature Review of mindfulness in educational field*. Open Education Studies, 4(1), pp. 136-147.
23. Kuroda, Y, Yamakawa, O, & Ito, M. (2022). *Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior*. BMC psychology, 10(1), pp. 1-14.
24. Langer, E. J. (2000). *Mindful learning*. Current directions in psychological science, 9(6), pp. 220-223.
25. Lau, M. A, Bishop, S. R, Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D, Carlson, L., & Devins, G. (2006). *The Toronto mindfulness scale: Development and validation*. Journal of clinical psychology, 62(12), pp. 1445-1467.
26. Lee, Y. H. (2020). *The role of mindfulness and occupational stress in the goal orientations of development and winning*. Sport Management Review, 23(4), pp. 626-639.
27. Leland, M. (2015). *Mindfulness and student success*. Journal of Adult Education, 44(1), pp. 19-24.
28. López, L, mutio, A, Oriol, X, & Bisquerra, R. (2016). *Habits Related to Relaxation and Mindfulness in High School Students: Influence on Classroom Climate and Academic*. Revista de Psicodidáctica, 21(1), pp. 121-138.
29. Lu, S, Huang, C. C, & Rios, J. (2017). *Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China*. Children and Youth Services Review(82), pp. 53-59.
30. Niedermeier, J, Mumba, M.N, Barron, K, Andrabi, M, Martin, R, & McDiarmid, A. (2022). *relationships among exercise, mindfulness, mental health and academic achievement Among Prelicensure Nursing Students*. Nurse Educator, 47(3), pp. 184-189..
31. Roeser, R. W, Galla, B. M, & Baelen, R. N. (2020). *Mindfulness in schools: Evidence on the impacts of school-based mindfulness programs on student outcomes in P-12 educational settings*. (5), pp. 1-19.
32. Sukhsarwala, B, Kacker, P, & Mukundan, C. R. (2015). *Academic motivation, dispositional mindfulness, emotional maturity and academic achievement of college students*. International Journal of Management & Behavioural Sciences, 6(7), pp. 280-296.
33. Tanay, G, & Bernstein, A. (2013). *State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation*. Psychological assessment, 25(4), pp. 1286-1299.
34. Vidal-Meliá, L, Estrada, M, Monferrer, D, & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). *Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development*. Sustainability, 14(7), pp. 1-12.