

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de L'enseignement Supérieure Et De La Recherche
Scientifique

جامعة محمد خيضر - بسكرة -
Université Mohamed Khider-Biskra-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculté Des Sciences Humaines Et Sociales
قسم العلوم الإجتماعية
Département Des sciences Sociales

اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة
الجامعة

رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس

تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

أ.د. وسيلة بن عامر

إعداد الطالبة:

نورة دغوش

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الرتبة	الإسم واللقب
رئيسا	محمد خيضر . بسكرة.	أستاذ	أ.د. صباح ساعد
مقررا وعضوا	محمد خيضر . بسكرة.	أستاذ	أ.د. وسيلة بن عامر
عضوا	محمد خيضر . بسكرة.	أستاذ	أ.د. حياة دبراسو
عضوا	البليدة 2 لونييسي علي	أستاذ	أ.د. ربيع العبزوزي
عضوا	الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله	أستاذ	أ.د. سعيدة صالح
عضوا	الحاج لخضر . باتنة.	أستاذ	أ.د. خضرة حواس

السنة الجامعية: 2021-2022

كلمة شكر

يقول تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم)

سورة إبراهيم الآية: 7

أحمد الله عزوجل أن من علي بإنجاز هذه الدراسة المتواضعة وإخراجها إلى النور

ثم كل الشكر والامتنان للأستاذة الفاضلة وسيلة بن عامر لقبولها الإشراف على هذا العمل وصبرها معي طيلة مدة انجازه وما قدمته من نصائح وتوجيهات حتى ينجز في أحسن صورة ممكنة

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة كلثوم العايب من جامعة الجزائر 2 على كل ماقدمته من دعم ومساعدة

والشكر موصول لكل من سهل لنا إجراء هذه الدراسة من أساتذة وطلبة.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة، معرفة الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة. معرفة الفروق في درجات الضغوط النفسية والتي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة. معرفة الفروق في درجات الضغوط النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس (إناث أو ذكور) و متغير نمط الإقامة (خارجي أو إقامة جامعية)، الكشف عن الفروق فيدرجاتاليقظةالعقليةتعزىلمتغيرالجنسالمستوىالجامعي (2 ليسانس، 3 ليسانس، 1 ماستر).

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغت عينت الدراسة 293 طالبا وطالبة من قسمي علم النفس وعلوم التربية لسنوات الثانية ليسانس والثالثة ليسانس والأولى ماستر وقد تم اعتماد أسلوب عينة الصدفة أو العينة العرضية لأنها كانت الأنسب في ظل تغير نمط الدراسة من الحضوري الى الدراسة عن بعد بسبب جائحة كورونا (كوفيد 19).

واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات تمثلت في مقياس اليقظة العقلية ل(Baer2006) تعريب وترجمة سيد عبد الرحمان (2016)، وقد تم التحقق من خصائصه السيكومترية ومقياس الضغوط النفسية للزهراني (2018) وقد تم التحقق من خصائصه السيكومترية.

ولقياس الإنجاز الأكاديمي تم الإعتماد على المعدل التراكمي المحصل عليه من النتائج الدراسية للطلبة.

وقد توصل البحث للنتائج التالية:

1-لا توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

2-لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغوط النفسية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

3-لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

4-لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في درجات الضغوط النفسية تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

- 5- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في درجات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (إناث أو ذكور) و متغير نمط الإقامة (خارجي أو إقامة جامعية) .
- 6- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى للمستوى الجامعي (2 ليسانس ، 3 ليسانس ماستر). وخلصت الدراسة في ضوء النتائج المحصل عليها إلى جملة من التوصيات والاقتراحات.

Abstract:

The aim of the current research is to identify the nature of the correlation between mindfulness, psychological stress and academic achievement. Also, to find out whether there are differences in the degrees of academic achievement due to levels of psychological stress (low, medium, high) among university students, and to know the differences in the degrees of academic achievement due to levels of mindfulness (low, medium, high) among university students. Knowing the differences in the degrees of psychological stress that are attributed to the levels of mindfulness (low, medium, high) among university students, knowing the differences in the degrees of psychological and intentional stress due to the variable of sex (female or male) and the variable of residence style (external or university residence), revealing the differences in the degrees of mindfulness due to the variable of gender and university level (BA 2, BA 3, Master1). The study relied on the descriptive, correlative, comparative approach. The study included 293 male and female students from the Departments of Psychology and Education Sciences for the second years Bachelor's, Third Bachelor's and the first Master's. The study used degrees, following the corona epidemic (Covid 19). three tools represented in the Mental Vigilance Scale of Baer (2006); Arabization and translation of Abdel-Rahman (2016), whose psychometric properties were verified, and the Psychometric Stress Scale of Al-Zahrani (2018), and its psychometric properties were verified. To measure the academic achievement, the cumulative average obtained from the students' academic results was relied upon.

The research reached the following results:

- 1- There is no statistically significant relationship between mindfulness, psychological stress and academic achievement among university students.

2- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the degrees of academic achievement due to the levels of psychological stress (low, medium, high) among university students.

3- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the degrees of academic achievement due to the levels of mindfulness (low, medium, high) among university students.

4- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the degrees of psychological stress due to the levels of mindfulness (low, medium, high) among university students.

5- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the degrees of psychological stress for the gender variable (female or male) and the residence style variable (external or university residence).

6- There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in the degrees of mindfulness due to the gender variable in favor of males, and there are no differences in mindfulness due to the university level (BA 2, BA 3, Master 1).

In light of the obtained results, the study concluded with a number of recommendations and suggestions.

فهرس المحتويات

كلمة شكر

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

مقدمة أ

الجانب النظري

الباب الأول

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة 6
2. الدراسات السابقة 13
3. فرضيات الدراسة 47
4. أهمية الدراسة 48
5. أهداف الدراسة 50
6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة 50

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد 53

اولا علم النفس الايجابي

1. تعريف علم النفس الايجابي 54
2. نشأة علم النفس الايجابي 55
3. أهداف علم النفس الايجابي 58
4. مجالات علم النفس الايجابي 62
5. القوى و الفضائل الإنسانية 67
6. مستقبل علم النفس الايجابي 71

ثانيا اليقظة العقلية

73	1. تعريف اليقظة العقلية
74	2. تاريخ اليقظة العقلية
77	3. نظريات اليقظة العقلية
80	4. أهمية اليقظة العقلية
81	5. مكونات اليقظة العقلية
84	6. خصائص اليقظة العقلية
87	7. فوائد اليقظة العقلية
91	8. قياس اليقظة العقلية
94	9. تمارين اليقظة العقلية
97	خلاصة

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

99	تمهيد
100	1. المسار التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية
101	2. مفهوم الضغوط النفسية
102	3. الضغط النفسي و بعض المفاهيم المشابهة له
105	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
116	5. أنواع الضغوط النفسية
119	6. مصادر الضغوط النفسية
122	7. أعراض الضغوط النفسية
125	8. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
136	9. قياس الضغوط النفسية
139	10. الضغوط النفسية و الصحة الجسدية
142	11. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
146	خلاصة الفصل

الفصل الرابع: الانجاز الاكاديمي

149	تمهيد
150	1. تعريف الانجاز الأكاديمي
152	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالانجاز الأكاديمي
154	3. أنواع الانجاز الأكاديمي
155	4. أهداف الانجاز الأكاديمي
157	5. الأسس النظرية للانجاز الأكاديمي

158	6. العوامل المؤثرة في الانجاز الاكاديمي.....
170	7. قياس الانجاز الأكاديمي.....
175	8. خصائص كل من الطالب متدني الإنجاز و مرتفع الإنجاز
177	9. تدني الانجاز الأكاديمي وطرق معالجته
178	10. معوقات الانجاز الأكاديمي
179	11. مهارات و فنيات تسهم في رفع الانجاز الاكاديمي.....
183	خلاصة الفصل.....

الجانب الميداني

الباب الثاني

الفصل الخامس الاجراءات الميدانية للدراسة

186	تمهيد.....
186	1. منهج الدراسة
186	2. الدراسة الاستطلاعية.....
187	3. حدود الدراسة
187	4. عينة الدراسة
189	5. أدوات الدراسة
199	6. أساليب المعالجة الإحصائية
199	7. اجراءات التطبيق

الفصل السادس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة و تفسيرها

202	تمهيد.....
	اولا عرض و مناقشة نتائج الدراسة.....
202	1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
203	2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
204	3. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
205	4. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
206	5. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....
207	6. عرض و مناقشة نتائج الفرضية السادسة.....
	ثانيا: تفسير نتائج فرضيات الدراسة.....
208	1. تفسير نتائج الفرضية الأولى.....

210.....	2. تفسير نتائج الفرضية الثانية.....
212.....	3. تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
213.....	4. تفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
214.....	5. تفسير نتائج الفرضية الخامسة.....
216.....	6. تفسير نتائج الفرضية السادسة.....
219.....	الاستنتاج العام.....
220.....	خاتمة واقتراحات.....
222.....	توصيات الدراسة.....
	المراجع
	المراجع باللغة العربية
	المراجع باللغة الأجنبية
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
142	آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم	1
157	خصائص المتعلمين حسب نوع الأهداف	2
188	توزيع العينة حسب الجنس	3
188	توزيع العينة حسب المستوى الدراسي	4
189	توزيع العينة حسب نوع الإقامة	5
191	الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية	6
192	الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية	7
193	صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود	8
194	صدق الاتساق الداخلي لارتباط ابعاد مقياس اليقظة العقلية	9
195	ثبات مقياس اليقظة العقلية بتطبيق ألفا كرونباخ	10
196	قيم البناء الداخلي لبعاد مقياس الضغوط النفسية	11
196	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية	12
197	صدق الاتساق الداخلي لارتباط الابعاد بمقياس الضغوط النفسية	13
198	معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية	14
198	ثبات مقياس الضغوط النفسية بتطبيق ألفا كرونباخ	15
203	نتائج الارتباط بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية و الانجاز الاكاديمي	16
204	دلالة الفروق في الانجاز الاكاديمي التي تعزى للضغوط النفسية	17
205	دلالة الفروق في الانجاز الاكاديمي التي تعزى لليقظة العقلية	18
206	دلالة الفروق في الضغوط النفسية التي تعزى لليقظة العقلية	19
206	دلالة الفروق في الضغوط النفسية التي تعزى لمتغير الجنس	20
207	دلالة الفروق في الضغوط النفسية التي تعزى لمتغير نمط الإقامة	21
207	دلالة الفروق في درجات اليقظة العقلية التي تعزى لمتغير الجنس	22
208	دلالة الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى للمستوى الدراسي	23

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
106	نموذج لكيفية حدوث الضغوط النفسية	1
107	مراحل الإستجابة للضغوط النفسية حسب سييلي	2
110	مخطط نظرية التقدير المعرفي	3
114	نموذج المواجهة السالبة للضغوط النفسية	4
115	نموذج المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة	5

مقدمة

يقاس تطور الأمم وازدهارها من خلال الاهتمام الذي توليه للبحث العلمي ومدى توظيفها لنتائجه، لإيجاد حلول لمشاكلها تكون قادرة على الصمود أمام التغيرات والتحولات ، و يتفق المهتمون بتطوير وتنمية المجتمع أن رأس المال البشري أهم وأسبق من الثروات والموارد الطبيعية ، والطفرات الاقتصادية الحاصلة في بعض البلدان الفقيرة من حيث الموارد الطبيعية خير دليل على ذلك، لاهتمامها بالعنصر البشري من حيث تكوينه وإعداده إعدادا فعالا، ليشترك بطريقة ايجابية في رقي وتطوير بلاده.

ويبدأ ذلك الإعداد منذ المراحل الأولى للحياة من حيث الرعاية الصحية النفسية الاجتماعية والتربوية والرياضية... إلخ، ولا يمكن المفاضلة بين كل مرحلة وأخرى فلكل منها ميزاتها وخصائصها التي تفرض التكفل والرعاية من أجل التوافق النفسي والاجتماعي، تحقيقا للصحة النفسية والتي من مؤشراتنا الاستمتاع بالحياة، ولن يتأتى هذا في حالة كون الفرد يعيش عزلة وانطواء وضغوطا وفشلا في تحقيق الأهداف ، والتي يأتي في طليعتها الأهداف الدراسية من خلال تحقيق نتائج دراسية جيدة ومرضية تعكس مستوى مرتفع من الإنجاز الأكاديمي.

ولأن مرحلة الدراسة الجامعية تعتبر مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وتتزامن مع مرحلة عمرية تتسم بالقوة والإقدام على الحياة، والتي هي مرحلة الشباب، كما تكتسي أهميتها من كونها مدرسة الحياة بما يوفره المناخ الأكاديمي للجامعات من خبرات وتفاعلات اجتماعية بين أفرادها، ولأن نجاح الطالب الجامعي وانجازه الأكاديمي هو ما تصبو إليه الهيئة الوصية على التعليم العالي، لما ينتظر منه بعد تخرجه بمستويات مرضية تعكس نجاعة النظام التعليمي المعتمد، كما أنه خلال هذه الفترة تنضج وتصل شخصية الطالب وتتمايز خياراته واتجاهاته، فهي مرحلة اتخاذ القرارات المصيرية بالحياة واختيار المهنة بعد وضوح معالم المشروع المهني المستقبلي ، كما أنها مرحلة اكتمال التكوين العقلي .

وتعد مرحلة التعليم الجامعي أولى خطوات الرشد، حيث يبدأ الطالب بالاعتماد على نفسه وتحمل قراراته الذاتية والمصيرية، وتواجه الطالب في هذه المرحلة الكثير من الصعوبات والضغوطات النفسية مختلفة المصادر، والتي يجب أن يتعامل معها بطريقة سليمة ، من بين هذه الضغوطات نجد الضغوطات الأسرية و الاجتماعية و المادية والأكاديمية التي يمتد تأثيرها ليشمل جوانب عديدة من اهتماماته وواجباته التي تتطلب تركيزا وانتباها.

وخلال اليوم الدراسي للطلاب يمر انتباهه وتركيزه ضمن سياق عمله الأكاديمي من حضور محاضرات أو تقديم عروض وأوراق بحثية أو مراجعة واستذكار بمستويات مختلفة تركيزا أو تشتتا ، لأنه من الصعب تركيز الانتباه بصورة مقصودة في اللحظة الحاضرة نحو مثير معين لمدة طويلة وخاصة في هذه السنوات الأخيرة ، التي شهدت تدفقا هائلا للمعلومات في كل ثانية فأصبح الفرد يتفقد بريده الإلكتروني، وهو يتابع نشرة الاخبار أو يتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وهو يقود سيارته وكثير من الطلبة لا يستغني عن تفقد هاتفه بين الفينة والأخرى وهو يستمتع للمحاضرة فضولا وبحثا عن كل ما هو جديد، ويشتكى كثير من الطلبة من السرحان أو الاستغراق في التنقل في أحداث الماضي أو الإفراط في التفكير في أحداث مستقبلية.

ولمواجهة تلك الظاهرة النفسية يقدم لنا علماء علم النفس الايجابي والذي هو العلم الذي يهتم بكل ما هو ايجابي في الشخصية ، وذلك عن طريق تصنيف الفُضائل والقوى الإنسانية ومكمن القوة البشرية و لا يهتم بالأفراد فحسب بل يهدف إلى دراسة وتطوير المؤسسات والمنظمات مثل مؤسسات المجتمع ، ولأن علم النفس الايجابي يهدف الى تحسين الكفاءة العقلية للفرد، بحيث تكون أحسن من المستوى العادي للصحة العقلية يقدم لنا مفهوما سيكولوجيا حديثا وهو اليقظة العقلية أو ما يطلق عليه الوعي الكلي أو عيش اللحظة الراهنة والتي يرى كل من ليدوينغ و كابات زين (Ludwing&Kabat-Zinn(2008 بأنها: " ممارسة التأمل الواعي الذي يهتم بالحاضر" ، وقد زاد الاهتمام بها في الثلاثين سنة الماضية باستخدامها الواسع في العلاج النفسي ، ويمكن اعتبارها ممارسة عالمية بعد أن كانت بوزية تاريخيا، وبالرغم من الخلاف حول كيفية ادماج اليقظة العقلية في علم النفس، باعتبارها مفهوما نفسيا خالصا بعيدا عن التقاليد الدينية فإنها فرضت نفسها بقوة في علم النفس، و اجتهد الباحثون في دراستها لفهم طبيعتها وتحديد مكوناتها، وتقديم نظريات مفسرة لها وبناء أدوات لقياسها ، ومنهم من تناولها في سياق العلاج النفسي واعتبارها فنية علاجية خاصة المعالجين ذوي التوجه السلوكي أو كسمة للأشخاص، فبحث علاقتها ببعض المتغيرات وتحديد صفات الأشخاص المتيقظين عقليا ومنهم من اعتبرها حالة يمر بها الفرد خلال ممارسته لنشاطاته اليومية.

ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، لأن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي، فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية، في هذا السياق يذكر وينغ (Wang(2019 أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، نظرا لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر، وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف بشكل فعال ،

كما تعمل على كف الاستجابات الاوتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف، والانتباه المقصود والتحكم فيه.

فاليقظة العقلية تعمل على منع التفكير الإجتزاري المسيطر على العقل، و الذي يعيد تأجيج مشاعر الاستياء والانزعاج، ويؤدي الى مزيد من الأفكار التي تأخذ صاحبها في حلقة مفرغة تجذبه الى دائرة التشتت ورد الفعل، كما ظهرت فائدتها في سرعة التعافي من الأمراض ورفع المناعة، والرفع من القدرة على مواجهة الضغوط. ولأن وتيرة الحياة وكم الواجبات التي يتعين القيام بها و القلق بشأنها، يشكل سببا رئيسيا للضغوط النفسية لأن ما يقوم به الفرد من أجل بلوغ أهدافه، والعمل على مدى ساعات طوال اليوم قد يؤدي إلى مكاسب مادية، إلا أنه على مستوى العافية النفسية ستكون له آثار غير مرضية، فالضغوط النفسية تحد من كفاءة وظائف الجسم والعقل، مما يعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض العضوية، ويمكننا أن نحد من آثار الضغوط النفسية وتحسين جودة الانجاز الأكاديمي من خلال ممارسة اليقظة العقلية.

في هذا الاطار وبعد البحث عن الدراسات التي سبقت هذه الدراسة، التي تناولت اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي و بعد مسح أشهر قواعد البيانات العربية مثل دار المنظومة والمنهل والمعرفة، فإن هذا البحث يسعى لدراسة هذه المتغيرات من جانبين أساسيين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي ضمنتهما الباحثة في ست فصول أساسية .

خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة بعرض الإشكالية وفرضيات البحث وأهميته وأهدافه والتعريف الاصطلاحي والإجرائي لمتغيرات الدراسة، ثم الدراسات السابقة المتطرفة لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد قسم الى محورين المحور الأول خصص لعلم النفس الإيجابي من حيث تعريفه ونشأته وأهدافه ومجالاته والقوى والفضائل الانسانية ثم مستقبله اما المحور الثاني خصص لليقظة العقلية من حيث تعريفها تاريخها والنظريات المفسرة لها أهميتها مكوناتها، خصائصها وفوائدها. أما الفصل الثالث فقد خصص للضغوط النفسية من حيث المسار التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية، مفهومها الضغوط النفسية وبعض المفاهيم المشابهة لها، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أنواعها مصادرهما أساليب مواجهتها وقياسها ثم الضغوط النفسية الصحة الجسدية وأخيرا الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين.

أما الفصل الرابع فقد خصص للإنجاز الأكاديمي من حيث تعريفه، بعض المفاهيم المرتبطة به أنواعه أهدافه، الأسس النظرية له،العوامل المؤثرة فيه، قياسه، خصائص كل من الطالب متدني ومرتفع

مقدمة الدراسة

الإنجاز الأكاديمي وطرق معالجته ، معوقات الإنجاز الأكاديمي وأخيرا مهارات وفنيات تسهم في رفع الإنجاز الأكاديمي ثم خلاصة الفصل وخلاصة الجانب النظري.

وخصص الفصل الخامس من البحث للجانب الميداني بتقديم المنهج المعتمد في الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة ، الأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل البيانات حدود الدراسة الزمانية والمكانية والبشرية ، وأخيرا اجراءات تطبيق الدراسة.

اما الفصل السادس والاخير خصص لنتائج الدراسة المتحصل عليها ، وكذا تفسير للفرضيات ومدى تحققها، كما قدمت خلاصة شاملة لدراسة مع تقديم بعض الاقتراحات البحثية والتوصيات للقائمين على قطاع التعليم العالي وشؤون الطلبة الجامعيين لحسن التكفل بهم علميا وسيكولوجيا.

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- الدراسات السابقة.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.

1- إشكالية الدراسة

طلبة الجامعة هم صناع مستقبل أوطانهم وعليهم يعقد الأمل في نهضة مجتمعاتهم وازدهارها ،لأنهم رأس المال الحقيقي الذي يتم إعداده منذ مراحل نموه الأولى ،وتخبرنا كتب التاريخ أن معظم حركات التحرر قام بها الطلبة الجامعيون عندما استشعروا واجبههم ومسؤولياتهم وبادروا لتبوء الصدارة في خدمة أوطانهم إلى جانب اهتمامهم بتكوينهم العلمي وانجازهم الأكاديمي، ولم تقتصر إسهاماتهم على الماضي فحسب ففي الحاضر هم حجر الزاوية الذي توليه منظومة التعليم الأهمية كونه يمثل طاقة فاعلة قادرة على القيادة و التغيير.

وكي يتم بلوغ هذا المقصد ويحقق الطالب مقصده الأساسي لولوجه الجامعات أو معاهد التعليم العالي من أجل بناء مشروع مهني ناجح ،وجب العمل والحرص على تحسين بيئته العلمية للرفع من انجازه الأكاديمي. وخلال هذه المسيرة المتميزة في حياة الطالب الجامعي ما بين حضور محاضرات وتقديم عروض ومشاركة في تربية و انجاز بحوث ميدانية واستعداد لامتحانات ، قد يحدث وأن تعترضه صعوبات ومعوقات متعددة المصادر مسببة له تحديات أكاديمية ونفسية واجتماعية والتي في الغالب يكون سببها الضغوط النفسية التي تؤثر على كفاءته وفاعليته في إدارة شؤونه العلمية والحياتية بصفة عامة.

ونظرا لما يشهده العصر الحالي من تسارع وتيرة الحياة وتعقد متطلباتها وزيادة معدلات التغيير، الأمر الذي انعكس على عملية توافق الفرد مع بيئته، كما ساهم في ظهور مشكلات وصعوبات مست أغلب فئات المجتمع فأضحى الاهتمام بالصحة النفسية مطلبا ملحا للتغلب على هذه المشكلات والتي يتصدرها في الطليعة الضغوط النفسية أو " ما اصطلح عليه بمرض العصر" بكل أنواعها وشتى مصادرها وما تمثله من تهديد للشخصية بسبب أثرها على النواحي الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية.

في هذا السياق يؤكد فينك (2010) Fink أن الضغط النفسي أصبح يسمى وباء الصحة في القرن الواحد والعشرون من قبل منظمة الصحة العالمية حيث تقدر تكلفته ب300 مليار دولار في السنة ،ويكون تأثير الضغوط النفسية على صحتنا العاطفية والجسدية مدمرا ،وفي دراسة حديثة بالولايات المتحدة الأمريكية شعر أكثر من 50% من الأفراد أن الضغوط النفسية تؤثر سلبا على إنتاجية العمل فقد زادت مستوياته بنسبة 10% إلى 30% خلال سنوات 1983 إلى 2009.

ويعدد المختصون تصنيفات الضغوط النفسية وذلك حسب استمراري أو طبيعتها أو حدتها أو مصدرها إلى ضغوط أكاديمية ومهنية واجتماعية ومؤقتة ودائمة وحادة وهذا حسب الزاوية التي تتناول من خلالها، هذا بالإضافة إلى تصنيف آخر له من الأهمية بمكان ،حيث ينظر للضغوط النفسية أنها تنقسم

إلى نوعين حسب تأثيرها وهما الضغوط النفسية السلبية والضغوط النفسية الإيجابية، حيث أن الأولى تؤدي إلى عدم التوافق والإحباط وقلة الكفاءة وضعف الإنجاز واستجابات فسيولوجية لها آثار سيئة على الصحة الجسمية والنفسية، بينما الضغوط النفسية الإيجابية فإنها تعمل على تحفيز الفرد على بذل مجهود إضافي لبلوغ طموحه وتحقيق أهدافه فهي بمثابة الوقود الذي يمدّه بالطاقة، ونلاحظ هذا النوع من الضغوط النفسية أثناء المنافسات الرياضية أو الاستعداد لإقامة حفلة عرس أو لإجراء امتحان مصيري.

وهذا ما يجعلنا نتوصل إلى أنه ليست كل الضغوط النفسية سيئة، حيث أن المستوى المعتدل منها له آثار إيجابية على حياة الفرد كونه ينشط ويدفع ويحفز نحو مواصلة السعي لبلوغ الهدف.

ويقف الدارس لموضوع الضغوط النفسية على ثلاث اتجاهات ينظر من خلالها للضغوط النفسية فهناك الاتجاه الذي ينظر إليها بوصفها تهديدا في حد ذاتها، حيث يتناول أصحاب هذا الاتجاه حسب منصورى(2017) الضغط باعتباره أحد المثيرات أو المنبهات الذي غالبا ما يتواجد في البيئة فيحدث تأثيره على الفرد، ومن أصحاب هذا الاتجاه والتر كانون (1926) الذي فسّر الضغوط النفسية على أنها سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية، أما الاتجاه الثاني فينظر للضغوط النفسية بوصفها استجابة للتهديد، ويكون اهتمامهم منصبا على تحديد نوع وشدة الاستجابة، ومن رواده هانز سيللي الذي يعتبر أن الضغوط النفسية هي استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي من أجل التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة، أما الاتجاه الثالث وهو الاتجاه التفاعلي ومن أصحابه ماك جراث (1976) الذي يرى أن الضغوط النفسية تحدث بسبب عدم توازن أساسي بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات .

ويتعرض الفرد للضغط النفسي في فترات مبكرة من حياته وذلك حسب البيئة التي يعيش بها، فنجد الأسر وما تفرضه من واجبات أو تتبناه من أنماط حياتية يشكل أول مصدر للضغط النفسي، ثم انتقال الفرد إلى البيئة المدرسية وما يخبره من خبرات ومواقف جديدة متمثلة في تفاعل الفرد مع هذا الوسط الجديد الأمر الذي يترتب عليه بذل جهد من طرف المتمدرس حتى يتمكن من مواجهة هذه الضغوط والتكيف السليم مع هذا التغير، فهناك نظام داخلي للمؤسسة التعليمية، لوائح تنظيمية، واجبات دراسية، تقويم، علاقات مع الأساتذة والإدارة والزملاء، كل هذا يجب أن تكون محصلته تحقيق هدف المتعلم من التحاقه بهذا الوسط التعليمي وبأحسن النتائج الممكنة .

وأضافت عبد المقصود و عثمان(2007) أن العديد من الدراسات توصلت إلى أن الشباب يعاني من الضغوط بشكل أكبر مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى، كما أن مرحلة الشباب في حد ذاتها تمثل مرحلة

ضاغطة خاصة في سنوات الدراسة الجامعية ،حيث تتعدد مصادر الضغوط نتيجة لوجود تبعات ومسؤوليات لهذه المرحلة .

وقد أجرى حسين وعلي (2018)دراسة استهدفت التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وكذا معرفة الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي (علمي-إنساني)حيث تألف العينة من 300طالب وطالبة من 6كليات تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية واعتمدت الدراسة على مقياس الجميلي (2007)وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية ،كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس ومتغير التخصص العلمي ،ودعمت نتائج هذه الدراسة دراسة الفقيه (2016) والتي هدفت للتعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى الطلبة حيث توصلت إلى أن أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشارا هي الضغوط الدراسية ثم الضغوط السياسية والضغوط الاجتماعية.

وتلعب أحداث الحياة دورا هاما في أحداث الضغوط النفسية خاصة إذا كانت متعلقة بتغيرات مفاجئة مثل تغير مكان الإقامة أو التغير على مستوى الحراك الاجتماعي صعودا ونزولا وما ينتج عنه من تحولات مصاحبة على المستوى الاقتصادي والعلاقات مع الآخرين ويرى بلان (2015)أن الأحداث في حد ذاتها ليست ضاغطة وإنما يتوقف ما إذا كانت ضاغطة أو لا ،على كيفية إدراكها أو تقديرها أو تقييمها من جانب الفرد ،فالضغط النفسي (Stress) يحدث على مستوى الإحساس والشعور ،حيث يشعر الكائن بأنه مضغوط ويحس بالضيق والتوتر أما الحدث الضاغط (Stressor) فهو عبارة عن موقف أو حدث قد يكون داخليا أو خارجيا ،والعلاقة بين الاثنين علاقة ديناميكية فكل منهما قد يتسبب في حدوث الآخر.

ضمن هذا الإطار يجمع الباحثون في علم النفس على أن للضغوط النفسية آثارا سلبية وغير محمودة العواقب سواء على الناحية الجسمية أو النفسية وينسحب ذلك على كل ما يرتبط بهما ليمتد لمختلف ما يحيط بالفرد من جانب دراسي أو مهني أو اجتماعي ،حيث يرى كامني (2003)Kemeny أن للضغوط النفسية تأثيرات هامة على مجموعة من الأنظمة الفسيولوجية بما في ذلك الجهاز العصبي اللاإرادي والجهاز الغدي (الغدة النخامية والغدة الكظرية)والجهاز المناعي وقد تكون هذه التأثيرات ثنائية الاتجاه ،فقد تؤثر الخلايا المناعية على الدماغ فتؤثر على الحالة المزاجية والإدراك ،وبالرغم من أن هذه التأثيرات الفسيولوجية الحادة قد تكون تكيفية على المدى القصير إلا أن الضغط المزمن أو المتكرر يمكن أن يؤدي إلى أضرار بالصحة.

وللتعرف على مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين حدد شيلي (Shirley, 1994) مجموعة من المصادر متمثلة في الخوف من الفشل الدراسي، التكيف مع الحياة الجامعية قلق الانفصال، الشعور بالوحدة ونقص التحكم، المشكلات الأكاديمية، المستقبل الوظيفي، المشكلات الأسرية، نقد الآخرين، المشكلات الصحية وضغط الاختبارات (يوسفي، 2016).

وتختلف البيئات المدرسية أو الأوساط التعليمية في درجة ومستوى الضغوط النفسية التي تسهم في إحداثها أو تتسبب فيها وذلك حسب المرحلة التعليمية، فكلما زادت استقلالية وحرية الفرد وهذا ما يميز مرحلة التعليم الجامعي، كلما زادت درجة الضغوط النفسية لأن الطالب في هذه الحالة هو المسؤول الوحيد عن تحديد خياراته الدراسية والمهنية ووضع خطته المستقبلية، وما يمر به في مساره الأكاديمي من مراحل حساسة ومنعطفات هامة تجعله عرضة للضغوط النفسية مثل تزايد حاجاته المالية ولوجه عالم الشغل قبل نيله الشهادة الجامعية، أو الدخول في علاقات عاطفية والشروع في التخطيط لإنشاء أسرة من خلال اختيار شريك الحياة، والتحضير لامتحانات الأمر الذي يتطلب منه بذل جهد مضاعف لبلوغ مستوى من الإنجاز الأكاديمي كفيل بأن يحقق له رضا وإشباع وتقدير إيجابي للذات، ولبلوغ ذلك على الطالب أن يوظف مختلف الاستراتيجيات الممكنة والتي يوصي بها ويقترحها المختصون في هذا المجال بعد دراسات وأبحاث أساسية وميدانية .

ومن بين هذه التقنيات الحديثة اليقظة العقلية والتي تعتبر من المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي وهو توجه حديث في علم النفس يبحث في كل ما من شأنه أن يجعل الفرد سعيدا وإيجابيا ومستمتعا بالحياة بدلا من البحث في الجانب المرضي أو السلبي في الشخصية كالقلق والاكنتاب، وقد ظهر على يد مارتن سليجمان (Martin Sligman 1998) و هو يهدف لتذوق لذة العيش كأفراد أو جماعات من خلال تنمية سلوكيات ايجابية كالإيثار والتواضع، التدبير، الصبر، التفاؤل وغيرها من المفاهيم.

ومن بين الفضائل الإنسانية التي يتناولها بالبحث نجد مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) أو ما يسمى عيش اللحظة الحاضرة أو قوة الآن أو الوعي الآن أو الحضور الذهني والتي يقصد بها درجة الوعي الذي يتحقق عن طريق توجيه الانتباه للحظة الحالية وتقبلها دون إصدار حكم عليها، والمنتبع لمختلف التعاريف المقدمة لليقظة العقلية يجد أن المختصين بهذا المجال من البحث قد انقسموا الى ثلاث أقسام فمنهم من يعتبرها سمة، ومنهم من يعتبرها حالة وفريق ثالث ينظر إليها كونها مهارة.

تشير يونس (2015) إلى أن هناك من ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها أحد أبعد الذكاء الروحي على غرار وولمان (Wolman, 2001)، ورغم هذا الاختلاف في التعاريف فإنها تجمع وتنطق على أن اليقظة العقلية تشير إلى الحفاظ على الوعي بأفكارنا لحظة بلحظة وبأحاسيسنا الجسدية ومشاعرنا

والبيئة المحيطة بنا بقبول وعدم إطلاق أحكام وهذا يعني أننا نلاحظ ونختبر ما يحدث حولنا وداخلنا دون تمنى أن تكون الأمور مختلفة عما هي عليه، فاليقظة العقلية بهذا المعنى ليست عملية تفكير أو انتباه أو استرخاء وليست هي التفكير الإيجابي ولا يقظة الضمير ولا التأمل ولا الوعي بالذات، بل هي عيش اللحظة الراهنة لمنع الدماغ من التنقيب في الماضي والتمدد في المستقبل من خلال تركيز الانتباه على ما يحدث في اللحظة الحاضرة، فاليقظة العقلية ليست تقنية بل هي تنمية للإحساس.

وتعتبر لانجر (1989) langer من أبرز المهتمين والباحثين في مجال اليقظة العقلية، حيث تنظر إليها كونها مجال من القدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص ومن دون إصدار أحكام. وقد افترضت حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات هما اليقظة العقلية Mindfulness والغفلة أو اللا يقظة Mindlessness، وترى لانجر أن اليقظة العقلية هي تطوير الفرد لحالة عقلية تمتاز بالمرونة من خلال ابتكار فئات تصنيفية جديدة توسع الرؤى وتزيد فرص الانفتاح على كل ما هو جديد. وقد تبنت الطالبة هذه النظرية في دراستها الحالية .

وتذهب باراسيليتي (2020) Parasiliti في عرضها لأصول اليقظة العقلية أنها ترجع إلى ممارسات الديانة البوذية حيث كانت تعرف باسم التأمل الذهني وقد استخدمت على نطاق واسع خلال العقود الماضية في الممارسة الطبية لتقليل التوتر لأنها تحدث وعياً لا يحكم على اللحظة الحالية ويركز على تخفيف المعاناة من خلال قبول الخبرة الحالية .

تعقياً على أصولها يبين الضبع ومحمود (2013) أن مهارات اليقظة العقلية قد تكون ممارسة مقيدة للثقافة التي لا ترغب في تبني التقاليد البوذية، ولكنها فنيات مهمة للتخلص من الضغوط وتحقيق التكيف بأسلوب صحي وقد استخدم العديد من المعالجين اليقظة العقلية بشكل محايد في البرامج العلاجية للصحة النفسية بعيداً عن التقاليد الدينية والثقافية في مجتمعاتهم ويمكن للباحثين العرب ترجمتها إلى مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها.

ويؤكد كريسويل (2017) Crswell أن اليقظة العقلية تهدف إلى زيادة الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية في لحظتها وقد أثبتت التجارب أن استخدامها يحسن النتائج على مستويات مختلفة مثل الألم المزمن وانتكاس الإكتئاب والإدمان.

وللوقوف على أهمية اليقظة العقلية يذكر أبو حلاوة (2021) أن تعرض الإنسان لصدمة أو شدة ما قد يحرمه من الاندماج في الحاضر و يرتبط هذا الأمر بما يسمى تعطل الاستجابة للتهديد في النظام العصبي الأمر الذي يجعلنا أكثر انشغالا تلقائياً بالماضي و ربما الإقامة الجبرية فيه بمآسيه ومحنه

وشدائده بل وربما إسقاطه على المستقبل وتصور أن المستقبل سيتلون نطاقه وأحداثه ووقائعه بمآسي الماضي ومحنه.

ويذكر هابيرو وزملائه (hapiro&al(2006 أنه في الآونة الأخيرة حظيت اليقظة العقلية بقدر كبير من الاهتمام من الباحثين وقد توصلت أبحاثهم إلى نتائج واعدة تشير إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية فعالة في علاج الأعراض الجسمية والنفسية.

كما تلعب اليقظة العقلية دورا مهما في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق والاكتئاب وحالات التوتر من خلال فك العلاقة التلقائية بين تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحيحة وارتباطاتها الانفعالية، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح والذي ينعكس ايجابا على تعزيز التنظيم السلوكي الذاتي. وقد أشارت الدراسات إلى أن أثر التدريب على اليقظة العقلية في علاج حالات القلق والاكتئاب والضغوط النفسية والقدرة على تنظيم الانفعالات السلبية وعدم اجترار الأفكار بصورة متكررة يساعد على حماية الصحة النفسية ووقايتها من الأعراض المرضية.

فاليقظة العقلية تسهم في تجاوز الأوقات العصيبة والضاغطة بالانفتاح عليها وتقبلها بدل الهروب منها وذلك من خلال اكتساب مهارة توجيه الوعي والانتباه لمختلف الخبرات، وتشير نتائج الدراسات المتعلقة سب هذا المجال أن من يمارسون اليقظة العقلية بانتظام يؤدون أداء أفضل وتنخفض لديهم معدلات التوتر والقلق ويبدون أكثر توافقا ورضا في المتوسط عن نظرائهم الأقل يقظة.

وأكثر ما يميز اليقظة العقلية أنها تعمل على كبح اجترار الأفكار، حيث أن هذا الاجترار يعمل على الانسحاب من الحاضر إلى الماضي أو المبالغة في التفكير في أحداث مستقبلية قد لا تحدث أبدا، وقد شبه بعض المهتمين باليقظة العقلية هذه العملية بجهاز التسجيل التالف الذي يردد نفس الأغنية مرارا، وبما أن الاجترار حالة غي سارة فاليقظة العقلية تعمل على كف هذا النمط من خلال الإعادة للحظة الحالية.

وعلى الرغم من الشعبية المتزايدة لليقظة العقلية وتبنيها من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس وغيرها من الهيئات على مستوى العالم فإن زملائه (Van&al(2017 يطرح تخوفا وقلقا بشأن ما إذا كانت هناك مخاطر صحية مرتبطة بها، حيث أطلق على هذه المخاوف عبارة " رد فعل اليقظة العنيف" وقد نشأت هذه المخاوف تبعا لعدد متزايد من التقارير التي أشارت ما أوصلت إليه اليقظة العقلية مثل ضعف الذاكرة، تبدد الشخصية، نوبات ذهان، إدمان اليقظة العقلية، كل هذا يدعو للحاجة لأبحاث مستقبلية للتحقق على وجه التحديد في الظروف التي تؤدي فيها اليقظة العقلية عواقب غير صحية.

وطالما انطلقنا من كون اليقظة العقلية هي مهارة يمكن تعلمها، ونظرا لفائدتها التي أثبتت علميا فإنه من الضروري إدخالها للمدارس والجامعات ليمارسها الناشئة والطلبة الجامعيون لأن هذه المهارة تتجدد الحاجة إليها مدى الحياة وفي مختلف الظروف.

وليحقق الطالب الجامعي إنجازا أكاديميا عاليا عليه يركز انتباهه أثناء حضوره لمقاعد الدراسة فهنا تظهر الحاجة لعيش تلك اللحظة ومنع دماغه من التنقل والشرد والإبحار في أحلام اليقظة بين مواضيع واهتمامات مختلفة، خاصة وأنه يعيش بيئة معقدة التكوين وفي حالات تكون بيئة بديلة عن البيئة الأصلية في حالة الطلبة القاطنين بالأحياء الجامعية، ولأن الإنجاز الأكاديمي للطالب الجامعي يتأثر بعوامل متعددة سواء كانت داخلية متعلقة بالطالب الجامعي نفسه كدافعيته للتعلم أو قدراته العقلية أو حالته النفسية ومستوى الضغوط النفسية التي يعايشها أو عوامل خارجية كظروفه الأسرية وما يميزها من مناخ اسري ونمط العلاقات السائدة فيه، والمستوى الإقتصادي الذي تعيشه، دون إغفال البيئة الدراسية وما توفره من وسائل بيداغوجية أو نظم ولوائح تضبط تسييرها، هذه العوامل وغيرها لها تأثير مباشر على إنجاز الطالب الأكاديمي الذي هو محصلة تفاعل بين عوامل عقلية وشخصية وخارجية.

والباحث في مجال الإنجاز الأكاديمي يجد أن هذا المفهوم يكتنفه الكثير من الاختلاف في تناوله من طرف الباحثين فتارة ينظر إليه من زاوية التحصيل الدراسي للطالب ويقاس في هذه الحالة بالنتائج الدراسية من خلال المعدل التراكمي، وقد يعني للبعض ما تحققه المؤسسات التعليمية من أهداف للعملية التعليمية، ويقاس في هذه الحالة من خلال استبيانات معدة لهذا الغرض، في حين نجد طرفا ثالثا ينظر إليه كمرادف لدافع الإنجاز الأكاديمي، وقد تبنت الطالبة الاتجاه الأول حيث تنظر للإنجاز الأكاديمي على أنه مستوى من الأداء أو الكفاءة يحققها الطالب الجامعي في دراسته الجامعية والمعبر عنها من خلال نتائجه في مختلف الاختبارات. فالإنجاز الأكاديمي بهذا المعنى يمكن تصنيفه إلى إنجاز مرتفع ومتوسط ومنتدني،

وقد أثرى علماء علم النفس التربوي هذا الحقل المعرفي بكثير من الدراسات والأبحاث للوقوف على العوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له والفنيات والأساليب المساهمة في رفعه وكيفية معالجة و التكفل بضعفه أو تدنيه، والكشف عن العلاقة التي تربطه بكثير من المتغيرات مثل فاعلية الذات، مستوى الطموح، عادات الدراسة والتنظيم الذاتي والصحة النفسية وغيرها من المتغيرات المستقلة، بل ذهب بعضهم إلى دراسة علاقته بالدين والأخلاق كما ذكر مولاي(2004) من خلال بعض الدراسات التي بحثت علاقته بالطوائف الدينية كالبروتستنت والكاثوليك. وهذا ما يعكس المكانة الهامة للإنجاز الأكاديمي كونه المؤشر الحقيقي على مدى تحقيق أي نظام تعليمي لغاياته ومقاصده حيث أن أهدافه لا

تتعلق بالطالب فحسب من خلال معرفة مستواه أو توجيهه إلى إحدى مسارات التعليم بل تتعداه إلى المؤسسة الجامعية لتقييم جودة مخرجاتها وبناء خططها ومراجعة نظمها وإجراءاتها .

وتأسيسا على ماسبق ارتأت الطالبة تناول هذا الموضوع بالبحث فيه من خلال الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- 2- هل توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلبة الجامعة؟
- 3- هل توجد فروق في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟
- 4- هل توجد فروق في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغط (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟
- 5- هل توجد فروق في درجات الضغط النفسي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟
- 6- هل هناك فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والإقامة لدى طلبة الجامعة؟

2-الدراسات السابقة:

2-1-1-دراسات اليقظة العقلية :

2-1-1-1-دراسات منشورة باللغة العربية.

2-1-1-1-2-دراسة الحربي2021.:

و تناولت مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19- وهدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية التي تعزى إلى :-متغير المرحلة الدراسية والتحصيل الدراسي. وقد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي . وتمثلت عينتها في طالبات كلية التربية وبلغ عددها 217 طالبة أما أدواتها فكانت مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف الباحثة وهو مكون من 38 عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي :- الملاحظة .- الوصف - العمل نوعي - عدم الحكم على الخبرة الذاتية.- عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية .وتوصلت نتائجها الى:-مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات. وجود فروق ذات

دلالة تعزّي لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح الطالبات ،وجود فروق ذات دلالة تعزّي للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط،وجود فروق دالة تعزّي لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع .وقد أوصت الباحث بتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية وضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات بهدف تعزيز اليقظة العقلية .

2-1-1-2- دراسة محمد احمد (2020):

والتي تناولت الدور الوسيط المحتمل للتنظيم الذاتي في العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية .
وقد هدفت الدراسة إلى :استكشاف ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي .توقعت الدراسة ظهور التنظيم الذاتي كميكانيزم وسيط تؤثر من خلالها اليقظة العقلية على متغيرات الأداء .استكشاف وساطة التنظيم الذاتي التأثيرات المحتملة لليقظة العقلية كسمة على سلوك العمل المضاد للإنتاج . واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 213 معلما ومعلمة و بمتوسط حسابي قدر ب 45,3 عاما وانحراف معياري يساوي 9,31 . استعمل الباحث مقياس اليقظة العقلية كسمة و مقياس تنظيم الذاتي ومقياس الأداء الوظيفي .و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ظهور التنظيم الذاتي كميكانيزم تمارس من خلاله اليقظة العقلية تأثيرها في أداء المهمة التنظيم الذاتي وسلوك المواطنة التنظيمية ولكن ليس على سلوك العمل المضاد للإنتاج .كما كشفت التحليلات الاستكشافية أن اليقظة العقلية تتألف من ثلاث مكونات وهي الوعي ,عدم التفاعل , عدم الحكم .وظهر الرضا الوظيفي كميكانيزم وسيط ثاني في العلاقة بين نتائج الأداء واليقظة العقلية .

2-1-1-3- دراسة أحمد (2020) :

وكانت بعنوان تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة و اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث اعدادي .وقد هدفت الدراسة إلى :تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة (التابلت المدرسي) و اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث اعدادي .واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي .وتكونت عينة الدراسة من 312 تلميذ وتلميذة متوسط أعمارهم 15,1 سنة و تم بناء أدوات الدراسة التالية من طرف الباحثة وهي :الاتجاه نحو التعلم بالتابلت مقياس اليقظة العقلية مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي مقياس التوجه نحو الهدف مقياس الانجاز الاكاديمي،و توصلت نتائج الدراسة إلى :وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيا لكل من تنظيم الذاتي الأكاديمي وتوجهات أهداف (الإلتقان

والإقدام) والإنجاز الأكاديمي في الاتجاه نحو التعلم بالتابلت المدرسي. كما توصلت الى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيا اليقظة العقلية في التنظيم الذاتي الأكاديمي. ويوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائيا لكل من تنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجهات والأهداف (الأداء والإقدام) في الإنجاز الأكاديمي. وجود تأثير غير مباشر دال الإحصائيا لليقظة العقلية في كل من الإنجاز الأكاديمي والاتجاه نحو التعلم بالتابلت المدرسي عبر التنظيم الذاتي الأكاديمي .

2-1-1-4- دراسة الخولي (2020):

وكانت بعنوان فعالية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة العقلية المنظمة ذاتيا على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة .
وهدفت الدراسة الى: بناء اختبار محكي المرجع لقياس القدرة على تحصيل الدراسي في مقرر سيكولوجية التعلم مبني وفق نموذج راش .والى إعداد برنامج لتعلم اليقظة العقلية باستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وتكون الأفضل في استخدامه لمنخفضي القدرة على التحصيل . والتحقق من أثر التعليم اليقظة العقلية المنظمة ذاتيا على كل من الدرجة الخام في ضوء النظرية الكلاسيكية وعلى تقديرات القدرة على تحصيل الدراسي والأخطاء المعيارية لها في ضوء النظرية الحديثة . تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي وبلغت العينة 406 طالبا وطالبة بمتوسط عمر 19 عام وانحراف معياري قدره 0.766

وقسمت العينة الى 375 طالبا في المجموعة الضابطة 51 طالبا وطالبة في المجموعة التجريبية . وتمثلت أدواتها في اختبار التحصيل الدراسي. والبرنامج التدريبي .
أما نتائجها فهي :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وبحجم تأثير كبير جدا. وجود فروق ذات دلالة بين قياس المجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الضابطة وبحجم تأثير ضعيف جدا . وجود فروق ذات دلالة في تقدير القدرة على التحصيل الدراسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في ضوء نموذج راش .

2-1-1-5- دراسة الشهاوي (2020):

بعنوان اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فعالية ذات الاكاديميه والصمود النفسي لدى عينة من الطلاب الجامعة المكفوفين .
وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين . والتعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلاب

الجامعة المكفوفين . والكشف عن العلاقة الارتباطية بين فعالية ذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب جامعة المكفوفين . توضيح الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة المكفوفين .
-التحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب جامعة المكفوفين واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت العينة من 100 طالب وطالبة مكفوفين . أما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث ومقياس الصمود النفسي من إعداد الباحث ، و مقياس فعالية الذات إعداد حمدي (2013) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجة فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى الطلاب المكفوفين ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة اليقظة العقلية والصمود النفسي ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في إبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية. دلالة الدور الوسيط لدى اليقظة العقلية في العلاقة بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى الطلاب المكفوفين .

2-1-1-6- دراسة الطعان(2020) :

بعنوان أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية وهدف الباحث إلى التحقق من أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية ،قياس الشفقة بالذات لدى العينة .
واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ، وكانت العينة مكونة من 20 طالبة ، 10 التجريبية 10 للضابطة. أما أدواتها فهي مقياس الشفقة بالذات و البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب اليقظة العقلية ، توصلت الدراسة إلى :

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط العينة و الوسط الفرضي للمقياس الخاص بالشفقة بالذات ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات ، وجود فروق في مجالي الإنسانية و اليقظة و الشفقة بالذات بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية مجالي الإنسانية المشتركة .

2-1-1-7- دراسة بهنساوي (2020) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي في ضوء متغيرات النوع (ذكر او انثى) أو التخصص العلمي (علمي أم أدبي) و الفرقة الدراسية (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة) ، التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي ، التعرف على مستوى اليقظة العقلية

ومستوى النهوض الأكاديمي، وتكونت العينة من 836 طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة بني سويف، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث، مقياس النهوض الأكاديمي من إعداد الباحث.

توصلت الدراسة إلى أن كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مستوَاهما مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع ومتغير qua التخصص العلمي ومتغير الفرقة الدراسة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي وأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بشكل متوسط بالنهوض الأكاديمي حيث أنها تفسر نسبة 47 بالمئة من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي .

2-1-1-8- دراسة بهنساوي 2020:

بعنوان برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج التدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، اعتمدت على المنهج الشبه تجريبوي تكونت عينة الدراسة من 36 طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة بني سويف و اشتملت أدوات البحث على :-مقياس الضبط الذاتي، واستبيان التجول العقلي و البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية و توصلت نتائج الدراسة إلى:وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي حجم تأثير البرنامج التدريبي لليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي في المجموعة التجريبية تأثيره كبير، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، حجم تأثير برنامج اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي حجمه كبير .

2-1-1-9- دراسة محمد (2020):

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. هدفه الدراسات إلى: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة والكشف عن العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ودافعية الانجاز، الكشف عن العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية وقلق الاختبار، الوقوف على العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية والمعدل التراكمي، واعتمدت على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 220 طالبة، استخدمت الدراسة الأدوات التالية مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، مقياس دافعية الانجاز إعداد الباحثة، مقياس قلق الاختبار

إعداد الباحثة . توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : طالبات الجامعة بالطفولة المبكرة يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة العقلية . توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز . توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي (التحصيل الدراسي) للطالبات .

2-1-1-10- دراسة علي (2020) :

وتناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، وهدفت التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والضغوط المهنية ، التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية، التعرف على طبيعة الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع والطبيعة التخصص والدرجة العلمية وطبيعة الفروق في الضغوط المهنية والتي ترجع إلى النوع والتخصص ، التعرف على مدى السهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، كانت عينة الدراسة 258 عضو هيئة التدريس جامعي من مختلف كليات جامعة المنيا ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياسين هما مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة ، وكانت نتائجها وجود مستوى من اليقظة العقلية والضغوط المهنية وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة الدراسة ، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى كل من النوع والطبيعة التخصص والدرجة الوظيفية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة العقلية ، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية ببعديها ترجع إلى النوع التخصص والدرجة العلمية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في الضغوط المهنية، أمكن التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال اليقظة العقلية وتم صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ على النحو التالي : الضغوط المهنية ككل = (-0.88) . اليقظة العقلية + 171.98 .

2-1-1-11- دراسة عبد اللطيف (2020) :

والتي تناولت الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين و هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى ترتبط اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة بالعرضة للملل لدى عينة الدراسة ، معرفة إلى أي مدى تسهم اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة في التنبؤ بالعرضة للملل لدى عينة الدراسة واعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي ، تكونت العينة من 90 طالبا جامعيا بالاعتماد على العينة القصدية بمتوسط عمري 20.5 سنة وانحراف معياري 0,95 ، تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة اليقظة العقلية والمعد من طرف بيير وزملائه والمتكون من عوامل هي الملاحظة الوصف

التصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل معها، مقياس العرضة للملل والمعد من طرف " فارمر و سندروم " 1986 وقد ترجمه الباحث الى العربية، توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين العرضة للملل والدرجة الكلية اليقظة العقلية ومظاهرها الخمس فيما عدا عاملين الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات كان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهاما في التنبؤ بالعرضة للملل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مهارات التنظيم الذاتي لتفسير المشاعر السلبية المرتبطة بالعرضة للملل .

2-1-1-12- دراسة المري (2019):

بعنوان اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية ومقارنة كل مستوى بالأخر،الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث،مقارنة مستوى اليقظة العقلية بين كل من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن،بلغت عينة الدراسة 244 طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية أما أدواتها فهي مقياس لانجر لليقظة العقلية ذو الأبعاد الأربعة،المعدل التراكمي من السجلات الأكاديمية للطالبات كمقياس للتحصيل الدراسي توصلت الدراسة للنتائج التالية: حصول جميع الطالبات على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لصالح الممارسات،توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .

2-1-1-13- دراسة مسحل (2019):

بعنوان جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الساعة البيولوجية على اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع،الكشف عن الفروق بين الجنسين في جوده الساعة البيولوجية،التعرف على نسبة إسهام الساعة البيولوجية في اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي،اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي،تكونت عينة البحث من طلاب الجامعة وكان عددهم 200 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 19 و 20 سنة،أما أدواتها فهي -مقياس اليقظة العقلية (تعريب البحري 2014)،ومقياس الشعور بالسعادة (تعريب السيد أبو هاشم 2010)،مقياس جودة الساعة البيولوجية إعداد الباحثة،مقياس الإبداع الانفعالي إعداد الباحثة،وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة دلالة إحصائية

موجبة بين جودة الساعة البيولوجية و اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي جودة الساعة البيولوجية لصالح مرتفعي الساعة البيولوجية كما ظهرت النتائج تباين إسهام متغير (اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي) بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بجودة الساعة البيولوجية لدى طلاب الجامعة .

2-1-1-14- دراسة البديوي (2018):

بعنوان التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية .هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الأخلاقي و كل من اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية ،معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية ،معرفة الفروق بين كل من منخفضي و مرتفعي اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية في التفكير الأخلاقي ،التنبؤ بالتفكير الاخلاقي بمعلومية كل من اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وكان عدد أفراد العينة 160 طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية .وأدواتها فهي مقياس التفكير الأخلاقي إعداد عبد الفتاح ،قياس اليقظة العقلية إعداد الباحثة ومقياس الطمأنينة النفسية إعداد الباحثة توصلت الدراسة الى النتائج التالية :وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي و الطمأنينة النفسية ،وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي و الطمأنينة النفسية،وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي و اليقظة العقلية .وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية .وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من منخفضي اليقظة العقلية و مرتفعي اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية .وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من منخفضي الطمأنينة النفسية و مجموعة مرتفعي الطمأنينة النفسية .يمكن التنبؤ بالتفكير الاخلاقي من اليقظة العقلية و الطمأنينة النفسية معا لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية .

2-1-1-15- دراسة الشلوي (2018):

بعنوان اليقظة العقلية و علاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الكلية بالوادمي ،هدفت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية: ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟ ما مستوى الكفاءة الذاتية؟ هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية؟ وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من 154 طالبا من قسمة التربية الخاصة و اللغة العربية .أما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف الباحث ،مقياس الكفاءة الذاتية معد من طرف الباحث

، توصلت الدراسة الى: ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة. وجدت الدراسة ان هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية و تقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة الذاتية .

2-1-1-16- دراسة الزهيري و عبد الأمير (2018):

و التي تناولت الإدمان على الانترنت و علاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات ،تمثلت أهداف البحث في :التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة .التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة .

-التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت باليقظة الذهنية ،تم الإعتماد على المنهج الوصفي .أما العينة فتم اختيارها بطريقة عشوائية و بلغت 200 طالبة .وأدواتها فهي مقياس الإدمان على الانترنت و المعد من قبل سيد يوسف .مقياس اليقظة الذهنية و المعد من قبل حمزة هاتف عبد وتوصلت الدراسة الى وجد علاقة عكسية بين الإدمان على الانترنت و اليقظة الذهنية،الإدمان على الانترنت يؤدي الى ضعف اليقظة الذهنية و غيابها عند فئة الشباب المتمثلة بعينة البحث .

2-1-1-17- دراسة خضر وعلوي (2015):

بعنوان القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللاتي يعيش في بريطانيا دراسة مقارنة ،هدفت الدراسة إلى قياس القلق الاجتماعي لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن بالعراق واللاتي يعشن ببريطانيا ،التعرف على الفروق بين النساء اللواتي يعشن في العراق واللاتي يعيشن في بريطانيا في القلق الاجتماعي ،التعرف على الفرق بين النساء اللواتي يعشن في العراق و اللواتي يعشن في بريطانيا في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الزواج ،قياس اليقظة الذهنية لدى النساء اللواتي يعشن في العراق واللاتي يعشن في بريطانيا ،التعرف على الفرق لدى النساء اللواتي يعشن في العراق واللاتي يعشن في بريطانيا في القظة الذهنية .التعرف على الفروق بين النساء اللواتي يعشن في العراق واللاتي يعشن في بريطانيا في القظة الذهنية تبعاً لمتغير الزواج.تكونت عينة الدراسة من 100 امرأة، 50 يعشن بالعراق و50 يعشن ببريطانيا .أما أدواتها فهي مقياس سارسون للقلق الاجتماعي ترجمة رضوان (1988)،مقياس تورنتو لليقظة الذهنية ترجمة رياض العاسمي .توصلت الدراسة إلى :كل من نساء العراق و بريطانيا لديهن قلق اجتماعي لكنه نساء العراق أكثر وهو لدى المتزوجات أكثر .كل من نساء العراق و بريطانيا لديهن يقظة ذهنية لكنها عند اللاتي يعشن ببريطانيا أكبر .لا توجد فروق بين المتزوجات و غير المتزوجات في اليقظة العقلية . توصلت الدراسة الى وجود علاقة موجبة ضعيفة بين القلق الاجتماعي واليقظة الذهنية .

2-2-2-2 دراسات باللغة الأجنبية :**2-2-2-2-1 دراسة كاش و وايتنجهام (2010)whittingham&cash :**

هدفت الدراسة إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل من الاكتئاب والسعادة النفسية والقلق والضغوط النفسية. تكونت العينة من 106 طالبا من المشاركين في منظمات التأمل وطلبة علم النفس .

واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear & al 2004) ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية من إعداد (lovibond (1983 و قائمة السعادة الشخصية personal well-being Index، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا ايجابيا بالسعادة النفسية وسلبيا بأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والضغوط وإن المستوى المرتفع من عدم إصدار الأحكام كأحد مكونات اليقظة العقلية يبنى بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب والقلق وأن المستوى المرتفع من التعامل مع الوعي بالخبر الراهنة بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب .

2-2-2-2-2 دراسة بشارت وپارتو (2011) bsharat &Parto :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين. تكونت عينة الدراسة من 717 لتلميذ متوسط أعمارهم 17.3 سنة وانحراف معياري 0,56، استخدم الباحثان - مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (caradaciottoetal & al (2008 و مقياس تنظيم الذات من إعداد (benezet&al2008)، مقياس السيطرة من إعداد (Parto (2010 ومقياس الصحة النفسية من إعداد (bsharat(2009، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبا بالتوتر النفسي واجابا بالسعادة النفسية وتنظيم الذات، الحكم الذاتي يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغوط النفسية، يتوسط التنظيم الذاتي العلاقة بين اليقظة العقلية والتوتر النفسي ، اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والتوتر النفسي .

2-2-2-2-3 دراسة ماسيدا (2009) masuda&al :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل أفريقي في الولايات المتحدة الأمريكية ،بلغت عينة الدراسة 267 طالبة من تخصص علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بلغ متوسط اعمارهن الزمنية 20,8 سنة وانحراف معياري 5.41، استخدمت الدراسة الأدوات التالية :مقياس اليقظة العقلية من إعداد (brown(2003&Ryan، مقياس المرونة النفسية من إعداد (bond (2003&bunce، مقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis (1983، مقياس المرض النفسي

العام من إعداد (Bold Berg (1978)، مقياس إخفاء الذات من إعداد) (Chastain&Harison1990)، أظهرت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تعتبر منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية لأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضييق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة والمرض النفسي العام .

2-2-دراسات الضغوط النفسية

2-2-1- دراسات باللغة العربية

2-2-1-1- دراسة الراف الله و عطا (2021):

بعنوان : تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية و التنظيم المعرفي الانفعالي و دافعية الانجاز و الانخراط في التعلم عن بعد لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا .هدفت الدراسة لتحقيق الآتي ذكره :الكشف عن تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز و التنظيم المعرفي الانفعالي في الانخراط في التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة.التحقق من إمكانية التوصل إلى نموذج يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة من خلال تحليل المسار .اتبعت الدراسة المنهج الوصفي .تكونت عينة الدراسة من 775 طالب و طالبة وطبقت أربعة مقاييس هي :- مقياس الضغوط النفسية ، مقياس دافعية الانجاز ، مقياس التنظيم الانفعالي، مقياس الانخراط في التعلم .توصلت الدراسة للنتائج التالية :- تأثير مباشر موجب دال إحصائيا للضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا في دافعية الانجاز. وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيا لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية في دافعية الإنجاز ،وجود تأثير دال موجب للتنظيم الانفعالي الايجابي في الانخراط في التعلم عن بعد عبر دافعية الانجاز كمتغير وسطي .وجود تأثير غير مباشر سالب للتنظيم الانفعالي السلبي في الانخراط في التعلم .

2-2-1-2- دراسة الخالدي وآخرون (2021):

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الاسراء .هدفت الدراسة للتعرف فيما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الالكتروني.،معرفة مستوى الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الالكتروني لدى طلبة جامعة الاسراء ،معرفة فيما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الالكتروني تعزى لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والسنة الدراسية و الكلية ،استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي ،تكونت الدراسة من 256 طالبا .وأدواتها فهي مقياس الضغوط

النفسية ل (علي 2018) ،استبيان الرضا عن التعليم الالكتروني الكتروني من خلال منصة الجامعة التعليمية " مودل " ،أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الاسراء جاء بمستوى منخفض وأن الرضا عن تعلم الالكتروني جاء بدرجة كبيرة وأظهرت وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الالكتروني كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية والكلية وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوطات تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية والسنة الدراسية والكلية وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن التعليم الالكتروني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية في حين وجدت فروق في الحالة الاجتماعية لصالح الطلبة المتزوجين وفي متغير الكلية لصالح طلبة كلية الحقوق .

2-2-1-3- دراسة البكري و صرداوي (2020):

بعنوان الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .سعت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية :التعرف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية (مرتفع,منخفض,متوسط) ،الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ،بلغت عينة في الدراسة 164 وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتمثلت أداة الدراسة في استبيان معد من طرف الباحثين وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :موجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ متوسط الحساب الكلي 104.53 و بنسبة 65.83% ،وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية .

2-2-1-4- دراسة عيسىات و آيت مجير (2020) :

بعنوان :إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية .هدفت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية :التعرف على مفهوم الضغوط النفسية والصلابة النفسية من خلال بناء إطار نظري يسلط الضوء على المفردات الإنسانية للدراسة عن طريق المسح المكتبي لمختلف الدراسات التي تضمنت إستراتيجية المواجهة والصلابة النفسية وتحديد مختلف جوانبها .

محاولة الكشف عن أهم استراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية لدى العينة محل الدراسة ،تقديم مجموعة من التوصيات لزيادة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع ألا وهم أعوان الحماية المدنية .تم الإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة 102 عون الحماية المدنية .اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية :مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (لمزلوق 2014).مقياس الصلابة النفسية للمخيمر 2002 تقنين معمرية .توصلت الدراسة للنتائج التالية :

توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين كل من إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركرة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية. توجد علاقة إرتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركرة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية. أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتركرة على المشكل وعلى المساندة الاجتماعية .

2-2-1-5- دراسة علي وعبد المجيد (2020) :

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بصعوبة التعلم للقراءة للمرحلة العمرية من 9 الى 12 سنة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وصعوبات تعلم القراءة للمرحلة العمرية من 9 الى 12 سنة، اعتمدت على المنهج الوصفي المقارن. أما أدواتها فهي اختبار جامعة اسويط للذكاء، استمارة المستوى الإجتاعي ومقياس الضغط النفسي ومقياس تشخيص صعوبات التعلم. توصلت الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين درجة الضغوط النفسية ودرجات صعوبات التعلم كما توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الضغوط النفسية للمرحلة العمرية من 9 الى 12 سنة وايضا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات (منخفضي ومتوسطي) المستوى الإجتاعي والتعليم على المقياس الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم للمرحلة العمرية 9 - 12 سنة .

2-2-1-6- دراسة هنداوي (2020) :

بعنوان أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الانعصاب) والقلق الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. أهداف الدراسة :فهم وتفسير العلاقة بين الطمأنينة والانفعالية وكل من الضغط النفسي المدرك (الانعصاب) والقلق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة حتى تكون التدريبات منطقية في التعامل مع هذين المتغيرين ،الكشف عن دور التدريب على الطمأنينة الإنفعالية في خفض كل من الضغط النفسي المدرك والقلق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ،تكونت عينة الدراسة من 20 طالبا وطالبة عن الفرقة الثانية من كلية التربية. اشتملت أدوات البحث على :مقياس الطمأنينة الإنفعالية من إعداد الباحثة .مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن واخرون 1993 .مقياس القلق الاكاديمي إعداد الباحثة .البرنامج التدريبي القائم على الطمأنينة الإنفعالية للباحثة .توصل البحث الى أنالتدريب على الطمأنينة الإنفعالية فعال في خفض الضغوط النفسية المدرك (الانعصاب) والقلق الاكاديمي لدى الطلبة .

2-1-1-7- دراسة علي (2020):

بعنوان دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن إنتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، عتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة البحث 100 امرأة عاملة. واشتملت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد من إعداد الباحثة. مقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة من إعداد الباحثة. توصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود علاقة إرتباطية ذات معنوية بين أبعاد الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس والاضطرابات النفسجسمية. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن لأبعد مقياس الضغوط النفسية وإجمالي المقياس. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ألفا=0.05 بين عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لبعض الضغوط الاجتماعية لصالح عينة المتزوجة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة تعزى لمتغير السن بأبعاد مقياس الضغط النفسي. عدم وجود فروق تعزى لمتغير السن لأبعاد مقياس الاضطرابات النفسجسمية.

2-1-2-8- دراسة مرتضى (2020):

بعنوان الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد-19) وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية (دراسة ثقافية , مقارنة)

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد-19) و اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر و المملكة العربية السعودية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. تكونت العينة من 643 تلميذا طالبا و طالبة موزعين على دولتي مصر العربية و السعودية. أما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية من إعداد سيد و آخرون (2006). مقياس الضغوط من إعداد الباحثة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: اختلاف أنواع الضغوط في كل من المجتمعين المصري والسعودي والعينة ككل. اختلاف مستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة في المجتمعين المصري والسعودي. وجود علاقة دالة إحصائية بين بعد الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية لدى كل من العينة المصرية والسعودية. وجود علاقة سالبة بين كل من الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية والخارجية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أنواع الضغوط.

2-2-1-9- دراسة صاوي ومعروف(2019):

بعنوان اقتراح برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا. سعت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية: التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ المتفوقين ومساعدته الأهل في التعرف على العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لبناتهم حتى يكونوا حذرين من الوقوع فيها. تزويد التلاميذ باستراتيجيه لمواجهة الضغوط النفسية. تسليط الضوء على فئة قد تعاني من المشكلات نتيجة لخصائصها المتميزة وتقديم المساعدة لها باعتبارها فئة مهمشة من الخدمات الإرشادية وذلك للنظرة السائدة بأنهم لا يعانون من الضغوط النفسية. اتبع الباحثان المنهج شبه التجريبي وأدواتها الواجب المنزلي, الاسترخاء, التدريب على تعديل الأفكار, المحاضرة, المناقشة الجماعية, الحوار, لعب الدور, فنيه صرف الانتباه و النمذجة .

5- نتائجها: توصلت الدراسة إلى أن التلاميذ المتفوقين دراسيا كغيرهم من الفئات لهم مشكلات تعترضهم في حياتهم كما أنهم عرضه للضغوط النفسية والتي تنشأ من طبيعة خصائصهم وسماتهم الشخصية وكذلك ما تقدمه لهم المدرسة لا يشبع احتياجاتهم واستطلاعهم بالإضافة إلى أن ضغوطهم كان مصدرها الأسرة كالجهد بماهية التفوق ومتطلباته .

2-2-1-10- دراسة الصفار (2018):

بعنوان الضغوط النفسية لدى الموهوبين و العاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت (دراسة مقارنة).هدفت الدراسة الى: الوقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. التعرف على أهم المصادر الضغوط النفسية التي يواجهها كل من الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية. الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الموهوبين والعاديين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت حول مستوى الضغوط النفسية. الكشف عن مدى وجود فروق بين الطلبة الموهوبين والعاديين في المرحلة الثانوية بمصادر الضغوط تعزى لمتغيرات الجنس والصف الدراسي. استخدم الدراسة المنهج الوصفي المقارن. بلغت عينة الدراسة 60 طالبا وطالبة من الموهوبين و 134 طالبا وطالبة من العاديين. اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: اختبار تورانس الشكلي لقياس التفكير الابداعي. مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة. توصلت الدراسة للنتائج التالية: انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الموهوبين. وجود فروق ذات دلالة بين الموهوبين والعاديين في تقدير مستوى كل من الضغوط الكلية وجميع مصادر الضغوط الشخصية والاسرية والمدرسية والعلاقات مع الآخرين لصالح العاديين. ارتفاع الضغط لدى الإناث مقارنة بالذكور عدم وجود فروق في كل من الدرجة الكلية والمجالات الفرعية للضغوط تبعا للصف الدراسي .

2-2-1-11- دراسة العاسمي وآخرون (2018):

بعنوان اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين جامعتي دمشق والكويت. هدفت الدراسة إلى: اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية. معرفه الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات. بيان حجم الأثر والقدرة التنبؤية للمتغيرات الديموغرافية الجنس (ذكور , إناث) و البيئة في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعتي دمشق و الكويت. تكونت عينة الدراسة من 221 طالبا بواقع 120 طالب و طالبة من جامعة دمشق و 101 طالب و طالبة من جامعة الكويت بمتوسط عمري قدره 21.3. استخدم الباحثون الأدوات التالية: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية. مقياس المرونة (كونور و دافيدسون). مقياس الضغوط النفسية (الموسوى 1998) أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ايجابية دالة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية في حين كانت العلاقة سلبية مع الضغوط النفسية و بمقارنة نتائج الطلبة السوريين بالكويتيين في متغيرات الدراسة تبين ان الطلبة الكويتيين أكثر يقظة عقلية و مرونة و أقل ضغوطا من الطلبة السوريين. الذكور أكثر يقظة و مرونة و أقل ضغطا من الإناث. المرونة و الجنس و الضغوط النفسية و البيئية (الكويت, دمشق). لقد وجدت مؤشرات مهمة للتنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة دمشق و الكويت .

2-2-1-12- دراسة لبوازدة (2016):

بعنوان علاقة الضغوط النفسية بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ،هدفت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية: معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و الطمأنينة النفسية. معرفة الفروق في متوسط درجات كل من الضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص و الجنس و مكان الإقامة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ،تكونت عينة الدراسة من 345 طالب و طالبة موزعين على جامعات الجزائر العاصمة الثلاث 1,2,3. استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية. مقياس الطمأنينة النفسية. توصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس و مكان الإقامة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير الجنس و مكان الإقامة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي .

2-2-1-13- دراسة الفقيه (2016):

بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة .هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة.معرفة طبيعة الفروق في مجالات مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات (الجنس-المستوى الدراسي التخصص). اعتمدت على المنهج الوصفي .بلغ عدد العينة 180 طالب و طالبة .أما أدواتها فهي مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة .

توصلت الدراسة للنتائج التالية :أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشارا هي الضغوط الدراسية ثم الضغوط السياسية والضغوط الاجتماعية .وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجال الاجتماعي والمجال الصحي وفقا لمتغير الجنس ولصالح الإناث . لم توجد فروق في بقية المجالات (الدراسي،الاقتصادية،السياسي) وفقا لمتغير الجنس .عدم وجود فروق دالة في جميع مجالات الضغوط النفسية وفقا لمتغير المستوى الدراسي عدا المجال الصحي حيث كانت الفروق لصالح المستوى الثالث .وجود فروق في المجال الاقتصادي وفقا لمتغير التخصص الدراسي و لصالح التخصصات العلمية , بينما في المجال الاجتماعي الفروق لصالح ذوي التخصصات الإنسانية أما بقية المجالات لم تظهر فروق لمتغير التخصص الدراسي .

2-2-1-14- دراسة جاسم (2016) :

بعنوان الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات .وسعت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية :التعرف الضغوط النفسية التي تعاني منها الشباب الجامعي .التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي تبعا لمتغير الجنس .التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي تبعا لمتغير التخصص الجامعي علمي أو إنساني .تحديد الأوزان المسؤولة تنازليا لفقرات المقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة .اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة .وأدواتها فهي مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة. توصلت الدراسة الى جملة من النتائج من بينها:هناك فروق ذات دلالة احصائية تشير الى أن عينة البحث تعاني من الضغوط النفسية .هناك فروق ذات دلالة معنوية وفق متغير الجنس لصالح الذكور .وجدت فروق احصائية ذات دلالة معنوية وفق متغير التخصص العلمي والإنساني لصالح التخصص الإنساني .

2-2-1-15- دراسة الغامدي (2016):

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المبتعثين بجامعة أوريجون بالولايات المتحدة الأمريكية. هدفت الدراسة إلى: التعرف على علاقة الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المبتعثين. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين. التعرف على الفرق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي و تكونت عينة الدراسة 170 طالبا وطالبة. أما أدواتها فهي مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث. وتوصلت الدراسة الى أن هناك علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الأكاديمي كما توجد فروق على مقياس الضغط النفسي من مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لصالح منخفضي التحصيل ولا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية بين طلاب و طالبات عينة الدراسة .

2-2-1-15- دراسة بوظريفة وآخرون (2006):

بعنوان الضغط النفسي الناتج عن الخدمات الجامعية لدى طلبة جامعة الجزائر. هدفت الدراسة إلى معرفة: درجة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي نتيجة مشكلة الإقامة. درجة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي نتيجة صعوبة التنقل. درجة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي نتيجة تدني مستوى الإطعام. درجة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي نتيجة ضعف المنحة. اتبع أصحاب الدراسة المنهج الوصفي وبلغ عدد أفراد العينة 259 طالب وطالبة. اعتمدت الدراسة على أداة إنسانية تتمثل في استبيان يقيس درجة الضغط النفسي الناتج عن الخدمات الجامعية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تعرض طلبة الجامعة إلى الضغط النفسي غير مرتفع نتيجة مشكلة الإقامة. تعرض طلبة الجامعة إلى ضغط نفسي وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد في تعرضهم للضغط النفسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد في تعرضهم للضغط النفسي بسبب عامل الإطعام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد في تعرضهم للضغط النفسي نتيجة مشكلة المنحة .

2-2-1-16- دراسة دخان وحجاز (2006):

بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية: التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية. التعرف على العلاقة بين كل من الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية. لتعرف على الفروق في كل من الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي ودخل الأسرة الشهري لدى طلبة الجامعة الإسلامية. اعتمدت الدراسة على المنهج

الوصفي التحليلي، بلغت عينة الدراسة 541 طالب وطالبة. تم الاعتماد على استبيانين الأول خاص بقياس الضغط النفسي لدى الطلبة والثاني لقياس الصلابة النفسية لديهم. توصلت للنتائج التالية: مستوى الضغط النفسي للطلبة كانت 62,05%، معدل الصلابة النفسية للطلبة كان 77.33%، بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي العائد لضغط البيئة الجامعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في ضغوط النفسية عدى الأسرية والمالية تعزى لمتغير تخصص لصالح طلبة التخصص العلمي كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدى الدراسة والضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية.

2-2-2-2 دراسات باللغة الأجنبية:

2-2-2-2-1- دراسة ساجام (2014) Sagem:

بعنوان تقييم مستوى الضغط النفسي بين الطلبة واستراتيجيات التعامل معه. هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة، تحديد مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. بلغت عينة الدراسة 120 طالب من المدارس والمعاهد والكليات، أما أدواتها فهي استبيان معد من طرف الباحث متضمن المعلومات العامة. مصادر الضغط النفسي. تقييم مستوى الضغط النفسي. استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي توصلت الدراسة للنتائج التالية: أعلى درجات الضغط النفسي سجلت عند الذكور ممن هم في أعمار 20 و 25 سنة. أغلب مصادر الضغط النفسي لديه من المشكلات العائلية والدراسية. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من مصادر الضغط النفسي بين الطلبة طبقاً لنوعهم وأعمارهم. أكثر من نصف العينة اختارت أسلوب حل المشكلات وإجراء التمارين الرياضية وقراءة القرآن كأعلى نسب مئوية لديهم للتعامل مع الضغوط النفسية.

2-2-2-2-2- دراسة أشوليني وفيجوي (2014) Vijoy & Ashulini:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق والأداء الأكاديمي لطلبة الجامعة. تكونت العينة من 80 طالبا جامعيا و46 من كلية العلوم و40 من كلية الفنون تم اختيارهم عشوائيا. استخدمت الدراسة مقياس: -مقياس الضغوط النفسية. مقياس التوافق. توصلت الدراسة إلى

أنه توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية كما وجدت فروق دالة إحصائية في التوافق بين طلاب كلية العلوم والفنون . كما توجد فروق في الأداء الأكاديمي بين الذكور والإناث .

2-2-2-4- دراسة سيلدو وزملانه (2009) Suldo et al :

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأكاديمي لطلبة الجامعة . تكونت العينة من 162 طالبا ملتحقين ببرنامج (I B) ثم مقارنتهم بعينة الرابطة عددها 157 الطلبة الملتحقين ببرنامج التربية العام. تمثلت أداة الدراسة في استبيان الحالة الاقتصادية والاجتماعية وبطارية تقييم ذاتي التي تتضمن مقياس الضغط النفسي ،توصلت الدراسة إلى أن الطلاب يعرفون مصادر للضغوط النفسية كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية والحاجات الاكاديمية بالنسبة لطلاب برنامج (IB) أما طلاب برنامج التربية العام أظهر مستويات مرتفعة من الضغوط المرتبطة بالعلاقات الوالدية والصراع داخل الأسرة .

2-3- دراسات الإنجاز الأكاديمي :

2-3-1- دراسات باللغة العربية:

2-3-1-1- دراسة إبراهيم (2020):

بعنوان التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة ،هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق ال مستقبل لدى الطلاب الصم بالجامعة .التعرف على العلاقة بين التوجه المدرك نحو الحياة والإنجاز الأكاديمي للطلاب الصم بالجامعة. التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي للطلاب الصم بالجامعة .اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ،تكونت عينة الدراسة من 25 طالب أصم بالمستوى الثالث بالكلية التقنية بالمدينة المنورة.أما أدواتها فهي مقياس التوجه المدرك نحو الحياة. مقياس قلق المستقبل للصم بالجامعة ،توصلت نتائج الدراسة إلى :وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلاب الصم بالجامعة.وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة الانجاز الاكاديمي .وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة .توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة .

2-1-3-1-1-دراسة الزعبي 2020:

بعنوان تأثير سمات الشخصية على الإنجاز الأكاديمي لطالبات جامعة الاميره نوره بنت عبد الرحمن .هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية،والعصابية،المقبولية،الضمير اليقظ والانفتاح) على الإنجاز الأكاديمي لطالبات الجامعة وطبقت الباحثة المنهج الوصفي ،اشتملت عينة البحث على 672 طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية. أما أدواتها فهي مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المطور (الصورة القصيرة) (الشوربجي و الحربي 2011) ،استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة وتتضمن البيانات الأولية أفراد مجتمع البحث وهي متغيرات البحث المستقلة (الإنجاز الأكاديمي) .توصلت الدراسة للنتائج التالية :عدم وجود تأثير سمات الشخصية الانبساطية والعصابية و الانفتاح و يقظة الضمير و القبولية على الإنجاز الأكاديمي للطالبات.النتائج كانت متباينة باختلاف العمر و المستوى الدراسي لنفس السمات .

2-1-3-2-دراسة الهبيدة (2020):

والتي كانت بعنوان العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت .وهدفت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :ما درجة الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة ،ما درجة الاجابة لدى العينة. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والإنجاز الاكاديمي لدى العينة.هل توجد فروق دالة احصائية في التحصيل الاكاديمي تبعا لمتغير الذكاء. استخدمت عينة قوامها 200 طالب من كلية التربية .وكانت أدوات الدراسة متمثلة في مقياس الذكاء الوجداني .مقياس schutte في تقييم نتائج الطلبة. توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود ارتباط ايجابي كبيرين بين الذكاء الوجداني والانجاز الأكاديمي. وجود علاقة ايجابية بين أبعاد الذكاء الوجداني مكوناته الفرعية الأربعة مع الانجاز الاكاديمي .وجد انه أبعاد الذكاء الوجداني لها تأثير كبير على التحصيل الأكاديمي .

2-1-3-3-دراسة بهنساوي (2020) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي في ضوء متغيرات النوع (ذكر او انثى) أو التخصص العلمي علمي أم أدبي والفرقة الدراسية (الأولى ،الثانية ، الثالثة،الرابعة). التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي. التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي وتكونت العينة من 836 طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة بني سوين .واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي .واشتملت أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد

الباحث مقياس النهوض الأكاديمي من إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى أن كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مستواها مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القادة العقلية والنهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع ومتغير التخصص العلمي ومتغير الفرقة الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي وأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بشكل متوسط بالنهوض الأكاديمي حيث أنها تفسر نسبة 47 بالمئة من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي .

2-3-1-4- دراسة الجراح وآخرون 2019:

بعنوان الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة كربلاء تهدف الدراسة الى التعرف على الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي الذي طلبت قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة كربلاء وذلك من خلال: معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية في الدافعية. معرفة ما إذا كانت فروق في الدافعية حسب متغير الجنس. معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية، معرفة ما إذا كانت هناك فروق في انجاز الأكاديمي . معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبة التربية للعلوم الانسانية. واتبع المنهج الوصفي. وبلغ عدد عينة الدراسة 160 طالب وطالبة. اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس الدافعية من إعداد الباحثون. استبانة لقياس الإنجاز الأكاديمي. وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: هناك ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الدافعية. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابة الإناث والذكور بسبب متغير النوع في مقياس الدافعية. وجود ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الانجاز الأكاديمي. عدم وجود فروق بين استجابات الإناث والذكور بحسب متغير النوع في مقياس الانجاز الأكاديمي. وجود علاقة إيجابية بين الدافعية والإنجاز الأكاديمي

2-3-1-5- دراسة المساوي و عشيبية (2018):

بعنوان الصحة النفسية لطلاب تخصص التدريس وعلاقتها بمستوى و تقويم المقررات الدراسية التخصصية. هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب تخصص تدريس. التعرف على مستوى الإنجاز لدى طلاب العينة. التعرف على مستوى تقييم المقررات الدراسية التخصصية لدى طلاب تخصص التدريس. التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية و الإنجاز الأكاديمي و تقييم المقررات الدراسية لطلاب تخصص التدريس. استخدم المنهج الوصفي. قدر عدد العينة ب 90 طالبا. أمأدواتها :-مقياس الصحة النفسية. استمارة استطلاع رأي الطلاب حول المقررات التخصصية. درجات الطلاب الدراسية لقياس الإنجاز الأكاديمي. توصلت الدراسة للنتائج التالية وجود فروق معنوية في مستوى الاستجابة على مقياس الصحة النفسية. وجود فروق معنوية في مستوى الاستجابة في تقييم

المقررات الدراسية التخصصية. وجود علاقته ارتباطيه عكسية بين الصحة النفسية وتقويم المقررات الدراسية ومستوى الإنجاز الأكاديمي إذ أن الطلاب لا يتمتعون بصحة نفسية كبيرة تدفعهم لمزيد من التقدم في المهام الأكاديمية المكلفين بها .

وقد أوصت الدراسة بمتابعة الصحة النفسية للطلاب على فترات محددة ووضع حلول مناسبة للمشكلات التي تعترضهم وإجراء المزيد من الدراسات حول الصحة النفسية لما لها من دور كبير في الإنجاز الأكاديمي .

2-3-1-6- دراسة ربيع وفتحي (2018):

بعنوان الذكاء الروحي والذكاء الثقافي وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب السعوديين والوافدين بجامعة القصيم. هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الروحي والذكاء الثقافي بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب السعوديين والوافدين بجامعة القصيم واستخدم المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من 153 طالب من الطلاب الوافدين ، و190 طالب سعودي. واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية : مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. مقياس الذكاء الروحي. مقياس الذكاء الثقافي من إعداد الباحثين. توصلت الدراسة للنتائج التالية: مستوى توافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة السعوديين بجامعة القصيم مستوى متوسطة الروحي بينما كان مستوى الذكاء الثقافي مرتفع لديهم. المستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الوافدين بجامعة القصيم مستوى متوسط وكذلك مستوى الذكاء الروحي بينما كان مستوى الذكاء الثقافي مرتفع لديهم. توجد فروق دالة احصائيا بين طلاب السعوديين والوافدين في الذكاء الروحي لصالح الوافدين. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي بينما لم تكن الإسهامات الذكاء الثقافي دالة احصائيا. يسهم كل من الذكاء الروحي والثقافي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية و الانجاز الاكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة القصيم.

2-3-1-7- دراسة الميالي (2017):

بعنوان التنبؤ بمستوى الإنجاز الأكاديمي بدلالة انتظام الذات لدى طلبة كلية تربوية . استهدفت الدراسة التعرف على :انتظام الذات لدى طلبة كلية التربية عموما . دلالة الفروق في انتظام الذات بين الطلاب والطالبات . دلالة التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من انتظام الذات لطلبه كليه التربية عموما . تم استخدام المنهج الوصفي .وقدر تعداد عينة الدراسة 145 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية . أما أدواتها فهي مقياس انتظام الذات من إعداد الباحث . أظهرت نتائج الدراسة وجود انتظام الذات لدى

عينة الطلبة عموماً، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث. عدم قدرة متغير انتظام الذات على التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي. لا يوجد ارتباط بين انتظام الذات والمعدل التحصيلي للطلبة .

2-3-1-8- دراسة رمضان (2017):

بعنوان الإسهام النسبي للكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الكمالية الموجهة نحو الذات والكمالية الموجهة نحو الآخرين والكمالية المفروضة اجتماعياً وبين أهداف الإنجاز والتحصيل الدراسي. معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين التنظيم والاهتمام بالأخطاء والمعايير الشخصية والوالدية والنقد الوالدي والشكوك حول التصرفات وبين أهداف الإنجاز والتحصيل الدراسي. معرفة مدى الإسهام النسبي لأهداف الإنجاز والكمالية في تفسير تحصيل الأكاديمي. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت عينة الدراسة من 221 طالب. وكانت أدواتها متمثلة الاستبيان الديمغرافي ويتضمن نتائج التحصيل الدراسي والعمر والنوع. مقياس فروست للكمالية. استبيان أهداف الإنجاز. مقياس هيويت وفليت للكمالية. توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين بعدي الكمالية وبين أهداف الإنجاز. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أهداف الإنجاز والتحصيل الدراسي وبين أهداف الإنجاز غير دالة. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أهداف الإنجاز والتحصيل. وجود علاقة سالبة بين الكمالية المفروضة اجتماعياً وتحصيل الدراسي. وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الكمالية (التنظيم والوالدية والمعايير الشخصية الشكوك حول التصرفات) وبين أهداف الإنجاز. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد الكمالية (الشكوك حول التصرفات) والتحصيل الدراسي. ساهمت متغيرات أهداف الإنجاز والكمالية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي .

2-3-1-9- دراسة شتوان وبوقصارة (2017):

بعنوان علاقة مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي. تمثلت أهداف الدراسة في السعي إلى المعرفة أما إذا كان هناك فروق جنسية في كل من أبعاد الطموح والإنجاز الأكاديمي. معرفة هل هناك علاقة وما هي طبيعتها بين متغيرات الدراسة (الطموح الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة الدراسة من 283 تلميذ وتلميذة اختر بطريقة عرضية من الطور الثانوي. وأدوات الدراسة: هي مقياس مستوى الطموح الأكاديمي من أعداد صلاح الدين أبو ناهية (1986)، كشوف النقاط للموسم الدراسي 2015-2016. توصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود فروق جنسية دالة إحصائية في بعدين طموح الأكاديمي بعد العقبات الأسرية: وبعد العقبات المادية. وجود فروق جنسية دالة إحصائية في بعدي الطموح الأكاديمي: بعد

العقبات الدراسية وبعض العقبات المدرسية. وجود فروق جنسية دالة احصائيا في التحصيل الدراسي لصالح الاناث. عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الطموح الأكاديمي والانجاز الأكاديمي لدى كل من الذكور والاناث.

2-3-1-10-دراسة عبد العزيز (2017) :

بعنوان نمذجة العلاقات السببية بين بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. هدفت الدراسة إلى: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تقييم الاتجاهات نحو المدرسة النسخة المنقحة (SAAS-R). التحقق من البنية العاملية لمقياس. لتحقيق من إمكانية المقياس التمييز بين المتأخرين دراسيا والعاديين والمتفوقين. التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين أبعاد المقياس (الاتجاه نحو التعلم، الاتجاه نحو المدرسة، قيمة الهدف و الدافعية ومفهوم الذات الأكاديمي) والإنجاز الأكاديمي وذلك من خلال نمذجة العلاقات السببية بينها وذلك استنادا إلى أسس معرفية. التحقق من إمكانية الوصول إلى نموذج بنائي سبب يفسر طبيعة العلاقات بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. تكونت العينة الاستطلاعية 1344 طالبا والعينة الأساسية من 392 طالبا من المرحلة الإعدادية. تم استخدام مقياس تقييم الاتجاهات نحو المدرسة النسخة المنقحة (saas-r) تعديل وتطوير (sigle 2003&Mc coach) ترجمة و تعريب الباحثة. توصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مرتفعي , متوسطي ومنخفضي الإنجاز الأكاديمي في الأبعاد الخمسة لصالح المرتفعين مما يشير إلى أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين منخفضي ومرتفعي الإنجاز الأكاديمي. كما توصلت الدراسة من خلال نمذجة المعادلة البنائية باستخدام تحليل المسار ببرنامج Amos 20 النموذج السببي يفسر العلاقة بين متغيرات الدراسة وذلك بعد اختبار عدة نماذج بنائية. كما أسفرت النتائج عن وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لهذه المتغيرات في الإنجاز الأكاديمي وأسهم والنموذج في تفسير 34% من التباين الكلي للإنجاز الأكاديمي .

2-3-1-11-دراسة الذبياني(2016) :

بعنوان الأسس النظرية والمحددات الاقتصادية للإنجاز الأكاديمي للطلبة الجامعيين في المملكة. هدفت الدراسة إلى معرفة الأسس النظرية للإنجاز الأكاديمي للطلاب الجامعيين والعلاقة بينه وبين بعض المحددات الاقتصادية الموثقة به (الدخل، السكن، العمل، المواصلات، العاملين في المنزل، الرعاية الصحية). اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي. تكونت عينة الدراسة من 742 طالبا وطالبة موزعين على ست جامعات حكومية. أداة الدراسة تمثلت في استبيان تضمن مجموعة من المحددات

الاقتصادية وهي المحددات الاقتصادية (دخل، السكن، عمل، مواصلات). التعرف على المعدل التراكمي للطلبة من خلال الاختبارات الجامعية كميات للإنجاز الأكاديمي. ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي: وجود علاقة ارتباط قوية بين الإنجاز الأكاديمي وماذا تحسن الوضع الاقتصادي للطلبة الجامعيين. ارتفاع دخل الطالب واسرته يزيد من إنجازهم الأكاديمي. ارتباط الطلبة الجامعيين بعمل يزيد من قدرتهم على تحمل المسؤولية مما ينعكس إيجاباً على إنجازهم الأكاديمي. لا يوجد ارتباط بين حصول الطالب على المكافأة الجامعية وبين إنجازهم الأكاديمي. عمل الأب وعمل الأم يساهم في رفع الإنجاز الأكاديمي. يتأثر الإنجاز الأكاديمي بنوع السكن الذي يعيش فيه الطالب. ليس هناك تأثير للاستقلالية بغرف داخل المنزل على الإنجاز الأكاديمي. معظم الطلبة يستعملون السيارة الخاصة للالتحاق بالجامعة وهذا قد يؤثر سلباً على إنجازهم الأكاديمي. تحسن الرعاية الصحية التي تلقاها الطلبة تؤثر إيجاباً على إنجازهم الأكاديمي.

2-3-1-12- دراسة جبر (2015) :

بعنوان ابعاد الشخصية والذكاءات المتعددة واساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي. هدفت الدراسة الى: التعرف على العلاقات بين العوامل الخمسة للشخصيات والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي. قياس مدى قدرة العوامل الخمسة للشخصية والذكاءات المتعددة واساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي والنوع وتحصيل الأب والأم على التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي. استخدمت المنهج الوصفي. تكونت عينة الدراسة من 94 طالب وطالبة. تم الاعتماد على سبع مقاييس هي: الذكاءات المتعددة MIDAS . مقياس اساليب التعلم LSS. مؤشر اساليب التعلم ILS. مقياس الدافعية الأكاديمية AMS. مقياس دافعية الإنجاز IOAM-SOAMI، مقياس الإنجاز الدراسي استخدام النتائج الدراسية. قائمة العوامل الخمسة للشخصية. توصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد علاقة ايجابية دالة بين الإنجاز الأكاديمي وكل من حيوية الضمير والإنجاز والأفكار والذكاء المنطقي و أسلوب التعلم المستقل والتسلسلي والمعرفة. علاقة سالبة دالة بكل من الذكاء الطبيعي و أسلوب التعلم المتجنب والشامل. تم تحديد خمس منبئات دالة بالإنجاز الأكاديمي: اسلوب التعلم المستقل حيوية الضمير والإنجاز المنطقي الرياضي والمعرفة على التتابع.

2-3-1-13- دراسة الشحات وآخرون (2012):

بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل. سعت الدراسة لتحقيق الأهداف التالية: إلقاء الضوء على فعالية الذات والتي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب. الكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. الكشف عن

طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. تم استخدام المنهج الوصفي. شملت عينة الدراسة 160 طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة الملك فيصل. وكانت أدواتها مقياس فعالية الذات العامة من اعداد (Worthington & Tipton) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (1990). مقياس التحصيل الأكاديمي من خلال اختبار تحصيلي لمقرر مهارات التواصل. مقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحثين. توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي. وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والإنجاز الأكاديمي. أكدت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية بين الجنسين وكانت الفروق في اتجاه الذكور .

2-3-1-14- دراسة ابراهيم (2011):

بعنوان الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بجامعة القصيم. هدفت الدراسة إلى:- لتركيز على الكفاءة الذاتية باعتبارها بعد أساسي من أبعاد الشخصية متغير من متغيرات الدافعية تتمثل في قناعة الفرد حول قدراته وإمكاناته في الإنجاز الأكاديمي. التعرف على طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وكل من قلق الاختبار ومستوى الإنجاز الأكاديمي. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي. اشتملت عينة البحث على 82 طالبة من قسمي علم النفس والتربية. اعتمدت الدراسة على المقاييس التالية: مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة). مقياس قلق الاختبار (تعريب نبيل الزهار). تقديرات الطالبات لمعدلاتهم التراكمية خلال أربع سنوات توصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من النجاح الأكاديمي والمثابرة والتنظيم الذاتي للمقاييس بين الطالبات مرتفعات الإنجاز الأكاديمي لصالح الطالبات مرتفعات للإنجاز العلمي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوتر والقلق والشروع الذهني والاضطرابات البدنية والمجموع الكلي للمقياس بين الطالبات مرتفعات الإنجاز الأكاديمي وبين الطالبات منخفضات الإنجاز الأكاديمي لصالح المنخفضات الإنجاز الأكاديمي .

2-3-1-15- دراسة زين الدين (2010):

بعنوان برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة (licensing) تدريس العلوم وأثره على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي على المستوى لدى طلابهم. هدف الدراسة إلى دراسة أثر برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة (licensing) تدريس العلوم وأثره في التنمية. بناء برنامج مقترح لمعلمي العلوم في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة (licensing) تدريس العلوم. التحقق من أثر البرنامج المقترح على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم بالمرحلة الإعدادية. التحقق من أثر البرنامج المقترح على تحسين الإنجاز الأكاديمي إلى المستوى لدى طلاب المرحلة الإعدادية واعتمدت الدراسة على

المنهج التجريبي .وكانت أدواتها متمثلة في بطاقة ملاحظة-اختبار الانجاز الأكاديمي-البرنامج المقترح و توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي بطاقات ملاحظة مهارات التقويم والمتابعة على حدى لصالح التطبيق البعدي ،وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للاختبار الإنجاز الأكاديمي عالي المستوى ككل وكل بعد من أبعاده على حده لصالح التطبيق البعدي.

2-3-1-16- دراسة رشوان (2007) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على :مدى اختلاف سمات الشخصية وبعض المتغيرات الدافعية وتوجهات التعلم العميقة والسطحية باختلاف النوع ذكر أو أنثى والتخصص الأكاديمي سواء علمي او ادبي والتفاعلات المشتركة بينهما.

-مدى التمييز بين سمات الشخصية و توجهات أهداف الإنجاز لدى طلاب الجامعة وأهمية توجهات أهداف الإنجاز وبعض المتغيرات الدافعية الأخرى في تفسير التباين في وجهات التعلم العميقة والسطحية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة الدراسة .التعرف على المحددات الشخصية والدافعية والمعرفية للإنجاز الأكاديمي للطلاب عينة الدراسة و امكانية التوصل الى نموذج سببي يفسر العلاقات المتداخلة بين هذه المحددات ،استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. تكونت عينة الدراسة من 267 طالبا وطالبة .واستخدمت مقياس توجهات أهداف الإنجاز إعداد الباحث.قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية إعداد (Tom.Buchanan 2001) ،مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية إعداد الباحث .توصلت الدراسة للنتائج التالية :عدم وجود تأثير المتغير النوع ذكور وانات على أي من متغيرات الدراسة بين ما كان هناك تأثير تخصص أكاديمي على متغيرات (أهداف ، الإتقان، الاقدمية ، الاتجاه نحو التعلم ، يقظة الضمير ، توجهات التعلم العميقة) وكانت الفرق في صالح طلاب التخصصات العلمية . المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب عينة الدراسة وهي (الانبساطية ، أهداف ، الإتقان، الاقدمية ، الاتجاه نحو التعلم ، يقظة الضمير ، توجهات التعلم العميقة)،تم التوصل إلى نموذج بنائي تمثل في توجهات التعلم الطلاب متغيرات بسيطة في تأثير سمات الشخصية وبعض المتغيرات الدافعية على الإنجاز الأكاديمي .

2-3-1-17- دراسة الانميري (2003):

بعنوان تأثير الإنجاز الأكاديمي وبعض المتغيرات في الأنماط القيادية لدى عينة من مديري مدارس التعليم العام بالمنطقة الشرقية للمملكة العربية السعودية .تهدف الدراسة إلى :بحث الفروق في الأنماط

القيادية لدى عينة من مدراء المدارس وفق متغيرات الإنجاز الأكاديمي، العمر، الوظيفة والمؤهل الدراسي وسنوات الخبرة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. شملت الدراسة 143 متدرب من مديري ووكلاء مدارس التعليم العام يمثلون 143 مدرسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدم الباحث أداة وصف عادية وتكييف القائد من إعداد هيرسيوبلانشرد وترجمة المغيدي وآل الناجي توصلت الدراسة إلى أن المدراء يمارسون أنماط القيادة الإدارية الأربعة: الإبلاغ والإقناع والمشاركة والتنوير بطريقة متقاربة إلى حد ما حيث لم تظهر فروق جوهرية بينهما في ممارسة القيادة وفق متغيرات الإنجاز الأكاديمي والوظيفي والمؤهل الدراسي وسنوات الخبرة.

2-3-1-18- دراسة سالم (2002):

بعنوان الفروق في بعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب الجامعة من الفائقين والعاديين والمتفوقين ذوي صعوبات الانجاز الاكاديمي.هدفت الدراسة الى: التعرف على الفروق بين فئات الدراسة الثلاث على ابعاد توجهات اهداف الانجاز توجه هدف التعلم او المهمة توجه هدف الاداء الاقلامي وتوجه هدف الأداء الاحكامي وهدف توجه العمل. التعرف على الفروق بين فئات الدراسة ثلاث على ابعاد مقياس كفاءة الذات الاكاديمية (كفاءة الذات للتحصيل الدراسي، كفاءة الذات للتخصص، كفاءة الذات للاداء الامتحانات)والدرجة الكلية للمقياس.محاولة الكشف عن الفروق بين المجموعات الدراسية ثلاث على مقياس وجهة الضبط خارجي وداخلي. محاوله تحديد الفروق في الطلاب للانجاز الأكاديمي في ضوء الاختلاف في مستويات الانجاز الأكاديمي لمجموعات الدراسة الثلاث.استخدمت المنهج الوصفي. بلغ عدد أفراد الدراسة 672 طالبا.أدوات الدراسة:- اختبار توني للذكاء درجات الاختبارات التحصيلية من كشوف رصيد النقاط،مقياس توجهات أهداف الانجاز،مقياس وجهة الضبط.مقياس الكفاءة الأكاديمية.استبانة النجاح /الفاشل الدراسي. توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود فروق دالة بين مستويات الانجاز الأكاديمي على محاور مقياس توجهات دافعية الانجاز المستخدم.وجود فروق لصالح مجموعة الطلاب الفائقين على محور توجه هدف المهمة في حين لم تظهر فروق بين مجموعتي الطلاب العاديين.مجموعه الطلاب الفائقين على جميع محاور مقياس كفاءة الذات الأكاديمي وجود فروق دالة إحصائية على مقياس وجهة الضبط لصالح مجموعة الطلاب الفائقين. وجود فروق بين مجموعه الطلاب العاديين والمتفوقين ذوي صعوبات الانجاز الأكاديمي لصالح الطلاب العاديين، وجود فروق دالة بين مجموعات الدراسة الثلاث في عزوهم لأسباب الإنجاز الأكاديمي وهي ترتبط بالعوامل الداخلية كالجهد الذي يبذله الطالب في سعيه لتحقيق المهام ومهاراته في تنظيم الأفكار وقدراته العقلية وكلها عوامل تساعد على النجاح، كما أظهرت النتائج أن عزو الطلاب المتفوقين ذوي صعوبات الإنجاز الأكاديمي ترتبط لعوامل الخارجية مثل تأثير الأسرة والأساتذة والزملاء إلى جانب عامل الحظ والصدفة والغش

2-3-2- دراسات باللغة الأجنبية:**2-3-2-1-دراسة الجودي (2019) Aljuaid:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر القصور في الدعم الاجتماعي على الصحة العقلية والإنجاز الأكاديمي وتحديد ارتباطات الدعم الاجتماعي بين الاككتاب والإنجاز الأكاديمي. اعتمدت الدراسات منهج تحليل المحتوى من خلال 30 بحث منشور وخمس كتب منشورة .

توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الأجانب في الولايات المتحدة يواجهون ضغوط ثقافية واجتماعية وبيئية والتي تتسبب في صعوبات ذاتية لديهم كما أظهرت الدراسة أن الطلاب الأجانب الذين يحضون بدعم اجتماعي من العائلة أو الأصدقاء أو الأساتذة مستوى من الإنجاز الأكاديمي وأن الضغط الأكاديمي الذي يواجهونه أعلى درجة من الضغط الذي يواجهه الأمريكيين الأصليين

دراسة الخوادة2-2-3-2(2019)-al-Khawlidah :

بعنوان استخدام الإنترنت وتأثيرها على الإنجاز الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الانترنت على طلبة جامعة فيلادلفيا في مجال التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية. الكشف عن درجات هذا التأخير وفقا لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى التعليمي. بلغت أعداد عينة الدراسة 500 طالب. أما أدواتها فكانت استمارة استخدام الانترنت. مقياس الكفاءة الاجتماعية. مقياس الانجاز الأكاديمي. توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود تأثيرات معنوية لاستخدام الانترنت في جميع أسئلة الدراسة. استخدام الإنترنت له تأثير على التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس والكلية والمستوى التعليمي. خلصت الدراسة إلى أن الإنترنت له تأثير إيجابي على طلبة جامعة فيلادلفيا

2-3-2-3- دراسة رايسي وزملائه (2014) Raissi et al:

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة باعتبارها أحد أبعاد جودة الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب كلية الطب جامعة قم .

وتكونت عينة البحث من 353 طالبا وطالبة من كلية الطب تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أدوات الدراسة هي مقياس بادي للذكاء الروحي ومقياس اوكسفورد للسعادة ومقياس والين للإنجاز الأكاديمي. توصلت الدراسة وجود علاقة مباشرة ودلالة الإحصائية بين درجات الطلاب على مستوى الذكاء الروحي ودرجاتهم على مقياس السعادة وهناك علاقة ضعيفة لكنها ذات دلالة بين مستويات الذكاء الروحي والإنجاز الأكاديمي ولا يوجد أي علاقة بين مستويات السعادة والإنجاز الأكاديمي وتوجد دلالة بين الذكور والإناث على مستوى الذكاء الروحي لصالح الإناث

2-3-2-4-دراسة الحلواجي (2009) Alhalwaji :

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الذكاء العاطفي ومجموعة من المتغيرات تمثلت في الإنجاز الأكاديمي الجنس والتخصص. وبلغ حجم العينة 48 طالبا وطالبة بجامعة الموصل. أدوات الدراسة تمثلت في مقياس سالوفي وآخرون لقياس الذكاء العاطفي أما الإنجاز الأكاديمي فتم الحصول عليه من الكلية. توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين الذكاء العاطفي و الإنجاز الأكاديمي للطلبة وجنسهم. لم يكن هناك أي ارتباط مع تخصص الطلبة .

2-4-2- التعقيب على الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لمواضيع اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي وتناولتها من جوانبها المختلفة ، وتنوعت هذه الدراسات بين العربية والمحلية وسوف نستعرض في هذا الإطار جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها و نلخص في نهاية المبحث إلى تعقيب عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف فيما بينها وبين خصوصية الدراسة الحالية بين هذه الدراسات وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الدراسية وهي دراسات خاصة باليقظة العقلية دراسات خاصة بضغط النفسية ودراسات خاصة بالإنجاز الأكاديمي وقد تم عرضها حسب تاريخها من الأحدث إلى الأقدم وتم تقسيمها إلى دراسات باللغة العربية ودراسات باللغة الأجنبية وفيما يلي نقدم عرضنا لهذه الدراسات ثم نبين الجوانب الاختلاف وجوانب الاستفادة منها :

2-4-1-1- تعقيب على دراسات اليقظة العقلية :**1- من حيث المنهج :**

اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة الحزبي (2021) ، احمد (2020) ، صادق (2020) ، الشهاوي (2020) . في حين نجد بعض الدراسات اعتمدت على المنهج شبه التجريبي مثل دراسة الخولي (2020) ، وطعان (2020) ، بهنساوي (2020) .

2- من حيث العينة :

تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث عدد أفرادها حيث تراوحت ما بين 20 إلى 312 حيث أن الدراسات التي اعتمدت على المنهج شبه التجريبي كانت عينتها الصغيرة مثل دراسة الطعان (2020) حيث بلغ عدد أفرادها عينتها طالبا ما بين العينة التجريبية والضابطة أما غالبية الدراسات فكانت عيناتها في حدود 200 مثل دراسة محمد (2020) و علي (2020) و دراسة المري (2019) ، إلا دراسة

بهنساوي المتعلقة باليقظة العقلية و النهوض الأكاديمي فقد كانت عينتها كبيرة فقد بلغت 836 طالبا . كما تباينت العينات من حيث الجنس فبعض الدراسات طبقت على الطالبات فقط مثل دراسة الحزبي (2011) و الطعان (2020) والمري (2019) . والبعض الآخر طبق على كلا الجنسين وظهر الاختلاف في العينات من حيث المستوى الدراسي فبعضها اعتمد على طلبة الجامعة على مرحلة التعليم الاعدايي مثل دراسة أحمد (2020) . كما تنوعت العينة ما بين طلبة الجامعات وموظفين في قطاعات مهنية مختلفة مثل دراسة عليوي (2015) التي اختارت عينتها والمتمثلة في النساء اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا ودراسة وقوني (2017) الذي كانت عينة دراسته متمثلة في معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ودراسة علي (2020) التي اختارت عينة متمثلة في أعضاء هيئة التدريس الجامعي .

أما عينة الدراسة الحالية فتتمثل في طلبة الجامعيين ذكورا و إناثا وقد بلغ عددهم 297 طالبا وطالبة.

3- أداة الدراسة :

اختلفت الدراسات السابقة من حيث أدواتها فكان بعضها مقياسا معدل من طرف الباحث مثل دراسة الحزبي (2021)، البديوي (2018)، ودراسة علي (2020) . والبعض الآخر يعتمد على مقاييس مسبقا من طرف باحثين آخرين على غرار دراسة الشهاوي (2020) الذي اعتمد على مقياس فعالية الذات (لحمدي 2013). ودراسة عبد اللطيف (2020) التي استخدمت مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية والمعدل من طرف (bear,2006) ومقياس العرضه للملل والمعد من قبل فارمر وسائد برج (1986) ، ودراسة مسحل (2019) التي اعتمدت على مقياس اليقظة العقلية تعريف البحيري (2014) . ودراسة وقواني (2017) التي استخدمت المقياس المعرب من طرف عبد الرحمن (2016) لقياس اليقظة العقلية الآخر على مقياس اليقظة العقلية ل (bear,2006) ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن (2016) . وهو نفس المقياس الذي اعتمده الدراسة الحالية.

4- الوسائل الإحصائية:

تنوعت الوسائل الإحصائية للدراسات السابقة حيث تستعمل بعضها الحزمة الإحصائية (spss) والبعض الآخر استخدم معامل الارتباط النسب المئوية والاختبارات . أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على الحزمة الإحصائية spss .

2-4-2- تعقيب على دراسات الضغوط النفسية :

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية والتي نشرت في الفترة الممتدة ما بين [2006 و 2021] وتنوعت بين دراسات منشورة باللغة العربية وأخرى باللغة الأجنبية ويمكن التعقيب عليها من خلال:

1- المنهج :

استخدمت اغلب الدراسات المنهج الوصفي فمنها من اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي مثل دراسة الخالدي وآخرون (2021) و دراسة عيسات و مجبر (2020) ومن الدراسات من استخدم المنهج الوصفي المقارن مثل دراسة علي وعبد المجيد (2020) وهناك من الدراسات من استخدم المنهج شبه التجريبي كدراسة هنداوي (2020) ، ودراسة ضاوي ومعروف (2019) .

2- العينة :

تباينت عينات الدراسات السابقة فمن الدراسات من كانت عينته متمثلة في الطلبة الجامعيين مثل دراسة راف الله و عطا (2021) ودراسة الخالدي وآخرون (2021) ، ودراسة هنداوي (2020) القاسمي وآخرون (2017) ، ومنهم من كانت عينة دراسته متمثلة في تلاميذ الثانوي مثل دراسة البكري و صرداوي (2020) ودراسة مرتضى (2020) . كما تنوعت العينات في الدراسات السابقة فشملت عمال الحماية المدنية في دراسة عيسات و آيت مجبر (2020) وكذا المرأة العاملة في دراسة علي (2020) .

3- أداة الدراسة :

أغلب الدراسات اعتمدت مقاييس الضغوط النفسية إلى جانب مقاييس أخرى فمنها من أعده الباحث لنفسه لدراسته ومنها من تم اعتماده بعد أن أعده باحثون اخرون حيث نجد دراسة كل من الخالدي وآخرون (2021)، وعيسات وايت مجبر (2020) و هنداوي (2020) ، والقاسمي وآخرون (2017) اعتمدت على أدوات قياس معدة مسبقا ومن الدراسات التي بنى أصحابها أدوات خاصة بدراستهم نجد دراسة الفقيه (2016) ، ودراسة جاسم (2016) ، ودراسة الغامدي (2016) . أما البحث الحالي فهو يعتمد على مقاييس معدة مسبقا وستقوم الطالبة من التحقق من خصائصه السيكومترية وهو مقياس الزهراني (2018) .

2-4-3-التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالإنجاز الأكاديمي:

بعد عرضنا مجموعة من الدراسات السابقة سواء المنشورة باللغة العربية أو اللغة الأجنبية والمنشورة ما بين الفترة الزمنية 2002 و 2020 و المنجزة على المستوى المحلي أو العالمي فان الباحثة رأت التعقيب عليها وفقا للمنهج والعينة وأدوات الدراسة.

1- المنهج :

تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة كل من الهبيدة (2020)، ومحمد (2020) ، وصالح (2020) ، الجراح وآخرون (2019) ، رشوان ومصطفى (2018)، فقد اعتمدوا على المنهج الوصفي أما دراسة محمد (2020) ، فقد اعتمدت على المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

2- العينة :

إن الإنجاز الأكاديمي مفهوم مرتبط بما يحصله الطالب من معارف ومهارات في مختلف أصناف المعرفة العلمية بالتالي فإن كل الدراسات كانت عينتها متمثلة في طلبة الجامعة إلا دراسة شتوان وبوقصارة (2017) فقط تمثلت عينة دراستها في تلاميذ الطور الثانوي و الدراسة الوحيدة التي اختلفت عينتها عن الطلبة هي دراسة الانباري (2003) فهي مديري المدارس .

3- أداة الدراسة :

تباينت أدوات قياس الإنجاز الأكاديمي إلا أن الملاحظ أن أغلب هذه الدراسات فقد قاسته عن طريق النتائج المحصل عليها في الاختبارات الممتحن فيها الطالب و المدونة في السجلات الرسمية مثل دراسة الجبر (2015) (الزعيبي (2020) المساوي وعشيبه (2018)، الذبياني (2016) ويوجد من قاس الدراسات الإنجاز الأكاديمي بالنتائج الدراسية المحصل عليها في مختلف الاختبارات والمصرح بها من قبل الطالب في استمارة معدة مسبقا مثل دراسة الزعيبي (2020) وإبراهيم (2002) في حين نجد دراسة كل من (raisi et al, 2014) وصالح (2020) خوالده (2018) فقد اعتمدت على مقياس الإنجاز الأكاديمي أما دراسة الشحات وآخرون 2012 فاطمة قياس الإنجاز الأكاديمي عن طريق اختبار تحصيلي اعد لذلك ومن الدراسات السابقة من لم يتطرق إلى كيفية قياس الإنجاز الأكاديمي دراسة رشوان ومصطفى (2018) والميالي (2017) ورمضان (2017) و عبد العزيز (2017) والمرجح أن في هذه الحالة أنه تم الاعتماد على نتائج الطلبة الدراسية .وفي هذه الدراسة ستعتمد الطالبة على نفس الإجراء الذي اعتمدت عليه دراسة إبراهيم (2011) من خلال تقدير الطلبة لإنجازهم الأكاديمي بواسطة نتائجهم الدراسية.

2-5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي أجريت في مجال الضغوط النفسية ،اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات المنشورة باللغة العربية واللغة الأجنبية التي أجريت في هذا المجال والتي منع من عرضها عدم الرغبة في تضخم الدراسة الحالية نلخص إلى قلة الدراسات إن لم يكن ندرة الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية ومفهومي الضغوط

النفسية و الإنجاز الأكاديمي عند طلبة الجامعة وبالتالي تأتي هذه الدراسة لسد الفجوة البحثية أخرى و ممهدة لدراسات أخرى في هذا المجال .

ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة نواحي عبر مختلف مراحل انجاز الدراسة ومن هذه النواحي

1- زودت الدراسات السابقة الباحثة بخلفية نظرية ساهمت في إثراء الجانب النظري خاصة ما يتعلق منه باليقظة العقلية حيث رغم ازدياد البحث فيها فإنه يشهد نقصا في جانب تأليف الكتب والمراجع المتخصصة بشرحه وتناوله وعرض أدبياته بنوع من التفصيل .

2- استفادت الباحث من الدراسات السابقة في الصياغة الدقيقة للعنوان .

3- استفادت من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي .

4- وعلى غرار عديد الدراسات السابقة فإن أنسب عينة الدراسة متغيرات البحث هي عينة الطلبة الجامعيين .

5- اغلب الدراسات تناولت الإنجاز الأكاديمي بدلالة التحصيل الدراسي وبالتالي يمكن قياسه من خلال النتائج المدرسية المتحصل عليها من قبل الطالب الجامعي وهذا ما سهل العملية البحثية للطلبة .

6- الكثير من الدراسات اعتمدت على مقاييس معربة ومترجمه وهذا ما حدا بالطلبة للاقتداء بها .

3-فرضيات الدراسة:

وللإجابة على الأسئلة السابقة تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى : : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الفرضية الثانية:توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلبة الجامعة؟

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغط(منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الضغط النفسي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟

الفرضية السادسة: هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والإقامة لدى طلبة الجامعة؟

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذا البحث في جانبين، الجانب الأول يتمثل في الأهمية النظرية والجانب الثاني يتمثل في الأهمية التطبيقية نوضح الجانبين في ما يلي:

4-1- الأهمية النظرية: ترجع أهمية هذا البحث من الناحية النظرية إلى:

- تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول حقل علمي جديد في ميدان علم النفس وهو علم النفس الايجابي الذي يعتبر الموجة الثالثة لعلم النفس وما يتضمنه من مفاهيم حديثة في مقدمتها مفهوم اليقظة العقلية الذي أثبتت الدراسات فاعليته في مجالات شتى.
- من المتوقع أن توفر هذه الدراسة مرجعا حديثا لمتغير اليقظة العقلية وبخاصة أن المتغير ما يزال حيز التطوير.
- تسهم هذه الدراسة في إمداد وإثراء علم النفس عامة والتوجيه والإرشاد النفسي الأكاديمي خاصة بمعلومات عن طبيعة متغيرات البحث.
- تناولها لموضوع الإنجاز الأكاديمي باعتباره مؤشرا على نجاعة النظام التعليمي الجامعي.
- كما تظهر الأهمية من خلال عينة الدراسة والذين هم من فئة الشباب من طلبة الجامعة والذين ينتظر منهم أن يساهموا في بناء وتطوير أوطانهم لمكانتهم المهمة في المجتمع وعليه فلا بد من الحرص على ضمان تمدرس يلبي احتياجاتهم الأكاديمية من خلال بيئة تعليمية تبعد عنهم الضغوط النفسية.
- المساهمة في إمداد المكتبة العربية بمزيد من المعارف النظرية عن متغيرات الدراسة حيث مازالت الدراسات محدودة النطاق وقليلة، سواء كان ذلك في البيئة العربية أو المحلية.
- كما تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال ندرة الدراسات في حدود ما طلعت عليه الباحثة والتي تناولت متغيرات الدراسة الحالية بصفة عامة وعند الطالب الجامعي بصفة خاصة من خلال مراجعه التراث النظري لذلك جاءت هذه الدراسة إسهاما متواضعا في هذا المجال.

- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية المجال البحثي الذي ينتمي إليه وهو التوجه الإيجابي في علم النفس والذي يشهد انتشارا واسعا فهو يهتم بالقوى والفضائل الإيجابية في الشخصية وكيفيه تطويرها.
- تأتي الدراسة الحالية مساندة للاهتمام المتزايد من قبل التربويين بالإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، لأنه المعيار الأساسي في الحكم على نجاعة النظام التعليمي.
- تبرز أهمية هذا البحث من إسهامه في تزويد الدراسات العربية بإطار نظري عن اليقظة العقلية كمفهوم حديث وتوظيفه في المجال الأكاديمي خاصة مع ما تؤيده نتائج الدراسات الأجنبية.
- تسهم هذه الدراسة في تقديم أداتين للقياس الأولى لقياس اليقظة العقلية والثانية لقياس الضغوط النفسية وقد يستفاد من هذه الأدوات في دراسات مشابهة.
- كما تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال تباين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية على اليقظة العقلية كالجنس والعمر والمرحلة الدراسية.

4-2- الأهمية التطبيقية:

- من ناحية الأهمية التطبيقية أو العملية من المتوقع أن تظهر في هذه الدراسة من خلال :
 - هذه الدراسة مفيدة جدا لطلبة الجامعة وذلك لتعريفهم بمفهوم اليقظة العقلية وخصائصها وآثارها على حياتهم الأكاديمية إذ أن الطلبة اليقظين عقليا يتقبلون الأفكار الجديدة و يتمكنون من الإفادة من كل الخبرات التي يعايشونها.
 - قد يفيد القائمين على قطاع التعليم العالي في كيفية العمل على تحسين الإنجاز الأكاديمي.
 - قد يفيد القائمين على شؤون الطلبة في كيفية تحسين جودة حياة الطالب الجامعي من خلال تناوله لموضوع الضغوط النفسي لدى هذه الفئة.
 - قد تنفع نتائج هذه الدراسة في لفت انتباه القائمين على المناهج التعليمية بضرورة احتوائها على ما ينمي اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين.
 - تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة كذلك في إمكانية تصميم برامج إرشادية في ضوء نتائج البحث تعتمد على مداخل إرشادية مختلفة للتدريب على اليقظة العقلية.
 - يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث في توجيه انتباه التربويين والمختصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية إلى الضغوط النفسية ومدى انتشارها في أوساط الطلبة ومعرفة مصادرها وسبل مواجهتها.
 - قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توفير مادة علمية مدعومة بنتائج ميدانية تساعد المختصين والمرشدين النفسيين والأولياء في بناء وتطبيق برامج إرشادية لخفض الضغوط النفسية السلبية والتحكم في مصادرها.

5- أهداف الدراسة:

- من خلال ما تم التطرق إليه من اعتبارات نظرية يمكن تحديد أهداف الدراسة في النقاط التالية:
- معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي.
- التحقق من وجود فروق في الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغط (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلاب الجامعة.
- التحقق من وجود فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجات الضغط النفسي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن وجود فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ونمط الإقامة (خارجي/إقامة جامعية) لدى طلبة الجامعة.

6-تحديد مفاهيم الدراسة:

1-6- اليقظة العقلية:

عرفها بيير وآخرون (Baer et al, 2006) "إنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية. وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها القدرة على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال كما تقيسها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم.

2-6-الضغوط النفسية:

يعرفها السيد وآخرون (2020) " الضغوط النفسية هي العبء أو الحمل الذي يقع على أجهزة جسم الانسان وما يتبعها من استجابات بغرض التكيف أو التوافق ومواجهة تلك التغيرات لاحتفاظ الفرد بحالة من التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي." (ص.20)

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة .

3-6- الإنجاز الأكاديمي:

الإنجاز الأكاديمي عبارة مقابلة لـ Achievement Academic باللغة الإنجليزية وتختلف المراجع العربية والدراسات العلمية في نقله للغة العربية فتارة يستخدم كمرادف للتحصيل الدراسي أو التحصيل الأكاديمي والتحصيل العلمي وتارة أخرى مرادف دافع الإنجاز الأكاديمي أو يستعمل للدلالة على كفاية الطالب ورغبته في النجاح الأكاديمي وقد عرفه بدوي (1982) "بأنه مستوى من المعرفة التي يحصل عليها الفرد والمهارات التي يتم تنميتها في إطار المسابقات والمقررات المرتبطة بالمنهج المحدد والتي تترجمها الدرجات وتتوجها التقديرات التي يحصل عليها الفرد بعد استكمالها للمقررات والتي يبنى عليها معدله التراكمي.

ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه المعدل الدراسي الذي يحصل عليه الطالب في جميع المقاييس المدروسة خلال السداسي الأول من الموسم الدراسي 2020-2021.

الفصل الثاني

اليقظة العقلية

الفصل الثاني

اليقظة العقلية

تمهيد

أولا علم النفس الايجابي

- 1-تعريف علم النفس الايجابي.
- 2-نشأة علم النفس الايجابي .
- 3-أهداف علم النفس الايجابي.
- 4-مجالات علم النفس الايجابي.
- 5-القوى و الفضائل الإنسانية .
- 6- مستقبل علم النفس الايجابي.

ثانيا اليقظة العقلية

- 1- تعريف اليقظة العقلية .
- 2-تاريخ اليقظة العقلية .
- 3-نظريات اليقظة العقلية.
- 4-أهمية اليقظة العقلية .
- 5-مكونات اليقظة العقلية.
- 6 -خصائص اليقظة العقلية.
- 7-فوائد اليقظة العقلية .
- 8 -قياس اليقظة العقلية .
- 9-تمارين اليقظة العقلية .

خلاصة

تمهيد:

يسمى القرن 21 في مجال علم النفس عصر الموجة الثالثة له حيث كانت الموجة الأولى خاصة بالتحليل النفسي والثانية بعلم النفس السلوكي والحالية خاصة بعلم النفس الإيجابي والذي يعتبر اتجاه مضاد لعلم النفس التقليدي حيث إن هذا الأخير انغمس في بحث ودراسة جوانب الخلل والقصور في الشخصية وكان اهتمامه بالمرض والاضطراب على حساب الصحة والتوازن، وقد كان الاتجاه الإنساني في مجال علم النفس مهذا لنشأة هذا العلم الحديث الذي يهدف إلى اكتشاف مكان القوة الإنسانية وتنميتها وتعظيمها ومعرفة كيف يؤدي الناس مهامهم بشكل أفضل من أجل العيش الأفضل.

فهو يسهم في الوقاية و العلاج ويعمل على تعزيز الإمكانيات لبلوغ أقصى حالات الإنجاز والسعادة وجوده الحياة، ومن الطبيعي أن يكون لهذا العلم الناشئ علمائه ومنظروه وأبحاثه ومقالاته ومؤتمراته ومفاهيمه التي تحمل دلالات مرتبطة به من حيث الخصوصية والمضامين، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم اليقظة العقلية أو الذهنية والذي شهد اهتماما خاصا في العالم الغربي تحديدا على خلاف بقية مفاهيم علم النفس الإيجابي من طرف الأكاديميين والإعلاميين والمهتمين بالاستفادة من أبحاث علم النفس، حيث ترجع جذوره إلى الثقافة أو الفلسفة البوذية من خلال التأمل والذي تتناوله أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة مسميات منها الوعي المدرك، اليقظة الذهنية، التأمل الواعي الإدراك الصادق التأمل اليقظ، الوعي في الوقت الحاضر وغيرها من المسميات، ويقصد به استحضار الاهتمام الكامل للخبرات الحاصلة في الوقت الراهن وعدم إخضاع السلوك لسيطرة الروتين.

أولا :علم النفس الإيجابي

1-تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الايجابي أو علم مكامن القوة والفضائل الإنسانية أو علم السعادة أو علم الأصحاء ،هي مسميات متعددة أطلقت على هذا العلم الحديث من حيث شهادة الميلاد لكن بدايته الحقيقية ضاربة في عمق الزمن حيث تمتد إلى اهتمام الفلاسفة القدماء بكيفية الوصول للحكمة والفضيلة

وهو مصطلح صاغه مارتين سليجمان ليجسد اتجاها جديدا في علم النفس والذي كان مهتما بدراسة الاضطرابات النفسية والمرضى النفسيين ليتحول إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية ومكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور،وبهذا يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية.(أبو حلاوة والشربيني، 2016،

في حين أن (العاسمي،2016) يعتبر أن علم النفس الإيجابي هو مجال جديد وحركة علمية مثيرة للجدل في علم النفس انطلقت بداياته الأولى في أواخر عام 1989 من خلال أربعة من العلماء البارزين في مقدمتهم سليمان Seligman ميهالي Mihaly ودينر Diener بيترسون Peterson وقد كتب هؤلاء العلماء وغيرهم مقالات متعددة عن السعادة والتفاؤل المتعلم وتفاؤل الطفل والأم... الخ فمثلت تلك المقالات القاعدة في بناء حركة علم النفس الإيجابي

و تزخر أدبيات علم النفس الايجابي بعدة تعريفات نذكر منها الآتي:

1. هو الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات ايجابية .(معمرية،2012،ص.11)
2. علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي الى تحسين الأداء النفسي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية (أبو حلاوة والشربيني،2016،ص.28) .
3. أنه ليس أكثر من الدراسة العلمية للقوة والفضائل البشرية ،حيث يعيد علم النفس الايجابي للشخص العادي القدرة على الاستمتاع بالأعمال التي يقوم بها وتحسن مستواه(العاسمي،2016،ص.30)
4. هو فرع من فروع علم النفس يستخدم الفهم العلمي والآليات الفعالة في التدخل التعليمي والإرشادي والعلاجي للمساعدة في الوصول إلى حياة إنسانية إيجابية وفعالة بدلا من مجرد علاج الأمراض النفسية،(حلاوة،2016،ص.17)

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أنها تشترك جميعا في أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديدا بل هو اتجاه جديد لدراسة السلوك الإنساني يجعل الفرد أكثر رضا عن نفسه وقادرا على إطلاق طاقات الحياة وأكثر استمتاعا بحياته التي تتسم بالجودة والأمل والتفاؤل.

وقد أصبح يطلق على هذا الاتجاه الجديد في دراسة النفس البشرية علم السعادة أو علم الرفاه النفسي لأنه يهتم بكل ما يجعل الفرد أكثر استمتاعا بحياته، فإذا كان علم النفس التقليدي يركز على الإضطرابات النفسية وكيفية التكفل بها ومعرفة اسبابها فإن علم النفس الإيجابي يبحث في ما الذي يجعل الأصحاء أكثر استمتاعا بحياتهم وأكثر إقبالا على الحياة بفاعلية.

2- نشأة علم النفس الإيجابي

لقد كان لعدة فروع من علم النفس النظرية والتطبيقية المساهمة في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه وتتمثل أهم هذه الإسهامات في أعمال فرويد (1945) وآرائه حول مبدأ السرور (اللذة والمتعة)، وأفكار يونج (1955) حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي والذي اهتم به من أجل الكشف عن معنى الحياة وتنظير أدلر حول الكفاح الفردي المدفوع واهتمامات وميول اجتماعية و العلاج المتمركز حول العميل الذي طوره روجرز فانبتق اعتقاد في قوة انطلاق وتنشيط الأفراد أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن يكمن في اكتشاف أدواتهم الأصلية وقدرتهم على التعبير .

فقد انصب الاهتمام الأساسي على العمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية على أنها السمات الشخصية للفرد الذي يستطيع تحقيق ذاته، وهذه المواهب والقوى النفسية التي تحدث عنها ماسلو هي ما يشغل الباحثين في علم النفس الإيجابي الآن، كما دعا ماسلو إلى الاهتمام بالمشكلات الإنسانية التي تؤدي إلى فهم أفضل للطبيعة الإنسانية مثل الحرب والسلام ويتساءل ماسلو أين علم النفس الذي يدرس السعادة والحب والرضا بقدر ما يدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان؟، كما كان لدراسات باندورا في فعالية الذات وما قدمه أبو حطب حول التصورات المتعددة للذكاء، فكل هذه الأبحاث والنتائج التي توصل إليها العلماء كانت بمثابة الأرضية الخصبة التي مهدت لظهور هذا العلم الحديث علم النفس الإيجابي (أبو الديار، 2012)

ورغم أن هذه الإسهامات التي قدمها العلماء والتي لم تكن تهدف إلى تأسيس علم النفس الإيجابي في القرن العشرين إلا أنها وردت في كتاب علم النفس الإيجابي للعالم سليجمان الذي تضمن فصل لعالم النفس ماسلو بعنوان التوجه نحو علم النفس الإيجابي والمأخوذ من كتابه الدافع والشخصية أول إشارة

يمكن أن نقرأها في علم النفس الإيجابي (العبودي ،صالح، 2018، 23) ويشير العزيزي أنه قبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية هي:

- علاج الأمراض العقلية والنفسية.

- جعل حياة الأفراد أكثر إنتاجا ورضا وإشباعه.

- والتعرف على المواهب المتميزة.

وبعد الحرب العالمية الثانية كان التركيز على المهمة الأولى مع تهميش كبير للمهتين الثانية والثالثة، وذلك بسبب الأموال الطائلة التي وجهت لعلاج الأمراض العقلية ودراساتها لمعالجة الأوضاع الناتجة من الحرب في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول إلى التركيز على الاضطرابات والمرضى النفسيين ولكن في ثمانينيات القرن العشرين وبداية التسعينيات بدأت تظهر أبحاث علمية تتجه لبحث بعض الصفات والخبرات النفسية الغير متصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل والأمل وبدأت تتراكم البيانات والتجارب العلمية عن أثرها الإيجابي في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية ودورها في إثراء حياة الأفراد فكانت هذه البوادر الأولى التي ساهمت في إحياء هذا العلم الذي بات يعرف باسم علم النفس الإيجابي.(العزيزي،2019)

ويذكر سليجمان بعض الخبرات العلمية والمهنية والأسرية التي دفعته إلى وضع الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي نذكرها في هذا السياق ،فقد بدأ سليجمان بحوثه الأكاديمية عندما كان طالبا في السنة النهائية بجامعة بنسلفانيا في دراسته على ظاهرة العجز المكتسب، أين اكتشف أن الكلاب التي تتعرض لصعق كهربائي مؤلم ولا تستطيع التخلص منه بأي من حركاتها، تكف فيما بعد عن المحاولة وتقبل الصعقات بسلبية حتى ولو كانت الصعقات الأخيرة يسهل الفرار منها ،لقد اكتسبت الكلاب عجزا عن التصرف والخروج بنجاح من الوضعية المؤلمة.

وأجري جوشا تجارب مماثلة على البشر فتوصل إلى نتائج مشابهة مما جعله يربط العجز المكتسب بالاكنتاب وحيد القطب وباستمرار البحث الذي استغرق 30 عاما اكتشف أن الأفراد المكتئبين والأشخاص الذين يبدون عاجزين بسبب مشاكل لا حل لها يصبحون سلبيين وأقل قدرة على التعلم وأكثر حزنا وأكثر قلقا من الأشخاص غير المكتئبين، وفي أول يوم يلتحق فيه بمكتبه كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس استقبله مجموعة من السيكولوجيين الذين لم يكونوا راضين عن المعتقدات التقليدية لعلم النفس و أصابهم الملل من ذلك فطلبوا منه يوم ذلك قائلين له هذا شيء ممل بحق ولا بد وأن تعمل بعض الأساس الفكري لهذا الأمر. لقد شعر هؤلاء بعدم الرضا لأن علم النفس أثقل كاهله الاهتمام بالمرضى والعاجزين طيلة عقود من الزمن ولا بد من التغيير في مساره نحو الاهتمام بالأصحاء والأقوياء.

وهناك حادثة يرى أنها كانت السبب القوي في انفتاح عقله على وجه آخر من الدراسات النفسية غير تلك التي تهتم بالأسواء من السلوك ، وقعت له هذه الحادثة مع إحدى بناته التي كانت صعبة المراس كثيرة المطالب والشكوى ابتداء من ثلاث سنوات إلى خمس سنوات من عمرها وعانى منها كثيرا في سبيل تعديل سلوكها فقد كان يغضب منها وينفعل بقوة، وفجأة توقفت عن ذلك السلوك من تلقاء نفسها بعد عيد ميلادها الخامس .

ويذكر هذه الحادثة كما يلي :علي أن أعترف بأنه بالرغم من إني كتبت عدة كتب عن الأطفال إلا أنني لم أكن في الحقيقة جيدا معهم فقد كنت دائما متحركا نحو هدف ومنطوقا بما يعرف بضغط الوقت ، وأنه بعد مرور أسبوعين من استقبال السيكولوجيين لي عند باب مكثبي كنت أزيل الحشائش الجافة من حديقة منزلي بصحبة ابنتي ذات خمس سنوات كنت اجتهد لأنتهي من هذا العمل بسرعة ومع ذلك كانت ابنتي ترمي بالحشائش في الهواء وتغني وترقص فرحة سعيدة بسقوطها على الأرض ثانية ، ولأنها كانت تشتت جهدي صرخت فيها فسارت مبتعدة وبعد دقائق قليلة عادت إلي قائلة أبي أريد التحدث إليك قلت لها ما الأمر قالت هل تذكر يا أبي ما قبل عيد ميلادي الخامس منذ كنت في الثالثة حتى الخامسة من عمري كنت كثيرة الشكوى والتذمر، كنت أنتحب كل يوم وفي عيد ميلادي الخامس قررت أنني لن انتحب بعد ذلك لقد كان هذا أصعب شيء حققته، وإذا كنت أستطيع التوقف عن النحيب فأنت كذلك ينبغي إن تتوقف عن الغضب والانفعال الشديد.

يقول سيلجمان وإذا بغلالي تتمزق في داخلي فخلال 50 عاما حملت الكآبة في نفسي وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي وأطلق سيلجمان على هذه القدرة الناضجة أو النضج المبكر الذي لاحظته في ابنته ذات الخمس سنوات، النظر داخل الروح أو ضبط الذات أو الذكاء الاجتماعي وهو من القوى الإنسانية التي تتحول عند الكبر إلى قوة عازلة ضد صعوبات الحياة وأردف قائلا إن تنشئة الأطفال هي أكثر من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء أنها تهدف إلى تقوية قدراتهم وفضائلهم ومساعدتهم على ممارسة هذه السمات الإيجابية بصورة متفوقة ومن مصلحة المجتمع أن يوجد ظروفًا يستطيع فيها أفرادهم إظهار قدراتهم على أفضل وجه (معمرية، 2011)

وفي هذا السياق يتساءل سيلجمان هل يمكن إقامة علم النفس يدور حول أفضل ما في الحياة؟ هل يمكن التوصل إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والممارسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوىاء مرنين مستعدين لتبؤ مكائهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز؟ هل يستطيع الراشدون أن يعلموا أنفسهم طرقا جديدة للسعادة والإنجاز؟

إن التراث السيكولوجي الضخم الذي يركز على المعاناة لا يصلح "لنيكي"، إن علم النفس الأصح لها ولغيرها من الأطفال في كل مكان يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية كالحب والعطف والكفاءة والاختيار واحترام الحياة بنفس مشروعية الدوافع السلبية. (سليجمان، 2012)

انطلاقاً من هذا التحول الجذري الذي مر به عقد عدة حلقات دراسية مع بعض رفاقه الأخصائيين في علم النفس الذين شاركوه هذا التحول الجديد وكونوا فريقاً لوضع الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المادية الداعمة لهذه الأبحاث حول علم النفس الإيجابي والذي كان سليجمان رائدة (خضر، عبده، 2018).

ويسرد سيكزنتيميهايلي قصة ذهابه إلى المملكة المتحدة ودراسته لعلم النفس في فترة الخمسينات من القرن العشرين ويشير إلى أن اهتمامه بعلم النفس جاء من رغبته في فهم خصائص البشر ومكامن قوتها وتميزها ولكن وجد أن ماتعلمه تحت مانشيت علم النفس كان عبارة عن احصائيات آلية ميكانيكية. فقد كان ما يطمح إليه أن يفهم الظروف التي تسمح للبشر بتحقيق كامل امكانيات ارتقائه النفسي وإلى أقصى مدى، لقد أراد أن يدرس علم يهتم بدراسة الكائن الإنساني.

وقد أتيح لهذين العالمين (سليجمان و سيكزنتيميهايلي) أن يلتقيا في اجتماع فقرا سويًا أن يؤسسا علم النفس الإيجابي ووضع مارتين سليجمان هذا الموضوع في بؤرة خطابه الرئاسي لجمعية علم النفس الأمريكية سنة 1999، ورأى كثيرون أن خطابه يمثل نقطة تحول كبيرة في علم النفس. (دغوش وابن عامر، 2019)

وترى الباحثة أن نشأة علم النفس الإيجابي حتى وإن وثقت بشهادة ميلاد تعود لسنة 1998 إلا أن بداياته الأولى تعود لسنوات خلت من خلال جهود سكولوجي المدرسة الإنسانية في علم النفس وعلى رأسهم العالم ماسلو صاحب نظرية الحاجات النفسية والتي تأتي في أعلى هرمها الحاجة إلى تحقيق الذات. وما ترؤس سليجمان للجمعية الأمريكية لعلم النفس وحادثته الشهيرة مع ابنته إلا المرحلة الأخيرة والتي من خلالها تم الاعلان عن نشأة علم النفس الإيجابي.

3- أهداف علم النفس الإيجابي:

تزخر أدبيات علم النفس الإيجابي بالعديد من الأهداف التي يسعى لتحقيقها وقد تناولها الدارسون لهذا العلم الحديث بكثير من التفصيل نعرضها كما يلي :

- تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان وغرس أفكار ومبادئ تمارس في الحياة اليومية التفاؤل والقناعة والرضا.

- الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد وكيفية قيام الفرد بربط الأحداث مع ردود الأفعال .
 - مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.
 - تعليم الفئات المستهدفة الإستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح والعمل على تنميتها.
 - البحث على وسائل بناء النفس البشرية بكل فئات المجتمع صغارا وكبارا وتنميتهم على جميع المستويات الذهنية والسلوكية.
 - معالجة الأعراض الصحية البدنية جنبا إلى جنب مع الأعراض النفسية.
 - البحث في مفهوم السعادة وكيفية تحقيقها والابتعاد عن فكرة جلد الذات.
 - البحث في المبادئ التي تحقق أفضل النتائج في الأداء الوظيفي للعاملين بالشركات.(النجم،2019)
- في حين يقترح غانم (2016) منظورين اثنين لتناول أهداف علم النفس الإيجابي:
- المنظور الأول: إن أهداف علم النفس الإيجابي لا تختلف عن أهداف علم النفس بصفة عامة من خلال السعي إلى تحقيق الآتي: فهم السلوك ، وتفسيره والتنبؤ بما سيكون عليه السلوك مستقبلا ، ضبط السلوك والتحكم فيه.
- المنظور الثاني: الخصوصية التي تميز علم النفس الإيجابي، إذ يمكن حصر أهدافه في التالي:
- تحقيق الفرد لذاته .
 - تحقيق التوافق في مختلف المجالات سواء الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي.
 - تحقيق الصحة النفسية .
 - تحسين طرق التنشئة الاجتماعية.
- وتشير كل من الزويني وحميد(2016) أن من الأهداف التي يؤكد عليها علم النفس الإيجابي أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية المتمثلة في تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة ويذهب كل من خضر ،عبده (2018) إلى إن علم النفس الإيجابي يسعى إلى الكشف عن العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الإيجابية.

إما العاسمي (2017) فقد كان تناوله لأهداف علم النفس الإيجابي أكثر تحديدا فهو يرى أن الهدف العام لعلم النفس الإيجابي باعتباره خبرة ذاتية يتمثل في :

- تعزيز وتحفيز فضائل الفرد الايجابية لبناء حياة جديدة بأن تعاش عندما تصبح حياة الناس قاحلة وبلا معنى بدلا من الاهتمام بإصلاح الأمراض والمشكلات .
 - كما أنه يهتم ببناء التمكين الشخصي والرفاهية الذاتية في الحياة .
- أما سليجمان فتحدث عن أربعة أهداف رئيسية طويلة الأمد لعلم النفس الإيجابي وهي:

- تعزيز الوقاية بشكل أفضل على المدى الطويل .
- استخدام التقنيات والأساليب التي تساعد المرضى للحفاظ على نقاط القوة لديهم .
- الحد من المشكلات الإجتماعية.
- انطلاق علم النفس من الأنانية إلى الغيرية والخيرية وتمكين الأفراد من امتلاك القوة الإيجابية لتحقيق السعادة وبناء القوة الفاضلة وإيجاد المناخ الإرشادي المناسب يعمل من خلاله المعالجون لتنمية الفضائل لدى المرضى.

فالغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة والطيبة التي تركز على رفاهية الإنسان.

و يضيف أبو الديار(2012) ان الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في: قياس جوانب القوة الانسانية وفهمها وبنائها وصولا الى الحياة الطيبة أو الجيدة ولهذا يركز علم النفس الايجابي على جوانب القوة عند الإنسان بدلا من جوانب القصور .وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات .انه يهدف الى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للفرد بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها انه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرض المعوق الى المعاني الفعالة وكيفية تعظيم فاعليتها ,ويمكن تحقيق ذلك من خلال النقاط الآتية:

- يساعد الفرد على إيجاد استراتيجيات فعالة لحل المشكلات .
- يوضح كيفية الاستفادة من إيجابيات الشخصية وكيفية تطويرها واستخدامها .
- يسهل كيفية اكتساب المهارات والخبرات الايجابية لمواجهة المشكلات بمختلف طبيعتها وشدتها.
- يهتم بإلقاء الضوء على كيفية اتساع المدارك وعدم الانزواء في جانب واحد من الحياة واهمية خروج الفرد من الحيز الشخصي الضيق ليزيد من ثقته في ذاته وشعوره بالملل والفعالية في الحياة

فالصحة النفسية الايجابية هي نظرة إلى ما وراء الضعف الإنساني وإعادة التعلم الإنساني وكيفية الارتقاء بالسعادة والعافية.

كما يبحث علم النفس الايجابي في تحويل فروع علم النفس جميعها إلى سلوكيات ايجابية واعية تقوم على أرضية علمية راسخة تحقق للفرد الوجود الإيجابي الواعي ومن ثم الاستمتاع بالحياة. كما يركز علم النفس الايجابي على سلوكيات التنمية الذاتية التي تبتعد عن جلد الذات وتأنيب الضمير الذي يؤدي إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية، وكما أن الجسم يكتسب نظاما للمناعة يمثل خطأ دفاعيا ضد الكائنات الميكروبية الدقيقة فإن النفس البشرية كذلك يمكنها التعلم أن تكسب نظاما للمناعة النفسية وهذا الجهاز له العديد من الوظائف الوقائية الايجابية التي تهدف الى مهاجمة الملوثات بما يحقق جودة الحياة الأمر الذي يجعله يتغلب على المرض بدلا من الاستسلام للقلق والاكتئاب.

أما سبيتول و أورسولا(2006) فإنه يقدم هدفا مميذا علم النفس الإيجابي وهو فهم ما إذا كانت الخبرات الإيجابية والسلبية تعتمد كل منها على الأخرى أو تعمل كل منها من خلال الأخرى او مع الأخرى ،وكيف يحدث هذا التفاعل ،ولذلك فإنه يدعو لدراسة علمية للحالات الإيجابية كالبهجة و اللعب والأمل والحب وكل ما هو ايجابي كالنجاح والتواؤم في الخبرات الاجتماعية ،هذه الدعوة يجب ألا يساء فهمها باعتبارها دعوة تجاهل الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية ، بمعنى أن دراسة سيكولوجية القوى الإنسانية يجب ألا تكون دراسة عن كيف يمكن تجنب أو تجاهل او استبعاد الخبرات السلبية ،إنما كيف تترابط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية ، إذ يعتمد أحدهما على الآخر بالضرورة كالمكسب والخسارة ،السعادة والحزن ،الإستقلالوالإعتماد،الإيجابية والسلبية من طبيعة هذا التزاوج أن أحد المكونين لا يمكنه البقاء دون الآخر.

في هذا المنظور فإن هدف علم النفس الإيجابي لا يقتصر على تنمية القوى الإيجابية فقط بل تتداخل القوى الإيجابية والسلبية بما يحقق أفضل توازن بين المكونين ،لأن دراسة الجوانب الإيجابية في الحالات السلبية والجوانب السلبية في الحالات الإيجابية يجب أن يكون جزءا مهما في دراسة علم النفس الإيجابي.

ومن الأهداف المميزة كذلك لعلم النفس الإيجابي هو التمييز بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق (State of flow) أثناء التعامل مع مهام أو أعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت(مصمودي و باشا،2016)

أما عطا الله وعبد الصمد (2013) فقد أشارا لهدف أكثر تخصصا من خلال التركيز على الجانب التربوي، حيث أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الايجابي دورا فاعلا في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية و الابداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وأملا في المستقبل الأمر الذي سينعكس ايجابا على تحصيلهم الدراسي .

ولا يقتصر دور علم النفس الايجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط بل يمتد لسيدي خدماته الى المعلم والمدرس والمدرسة بأكملها، بالنسبة للمعلم فإن تفاعلات المعلم الايجابية مع التلاميذ في قاعات الدرس تسهم بشكل كبير في تحقيق كثير من الآثار الايجابية في نفوس طلابه، ومن ثم وجب العمل على ايجاد بيئة تربوية ايجابية تسهم في ايجاد عديد من طرق التحصيل الايجابي لدى التلاميذ.

4- مجالات علم النفس الإيجابي:

تزرخ أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة تصنيفات له فمنهم من صنفها حسب الفضائل الإنسانية المتعارف عليها ومنهم من صنفها حسب التطبيقات الميدانية ومنهم من صنفها حسب المجالات البحثية وسنعرض في هذا الإطار المجالات الأتية

4-1 المجالات البحثية

يشير النجم(2019) إلى أن أغلب الموضوعات التي يبحثها علم النفس الإيجابي كانت حاضرة فيما يسميه البعض بعلم النفس السلبي إلا أن نقلة نوعية حدثت في إطار علم النفس الإيجابي يمكن إجمالها ببعدين :

الأول: أنها كانت متناثرة وغير مؤكد عليها، بل يمكن القول أنها كانت ضائعة في خضم الجوانب السلبية الحاضرة في الدراسات، بينما هي تحضر بشكل قوي ومؤكد في التوجه الجديد.

الثاني: إن الموضوعات الإيجابية نضجت ضمن تيار له كيانه الخاص وملامحه المحددة مما يعطيها زخما دافعا بحثيا وتنظيميا صحيحا يبررها كموضوعات أساسية رائدة .

ويقدم أبو حلاوة (2016) ثلاث مجالات بحثية يتناولها علم النفس الإيجابي وهي متداخلة فيما بينها وهي:

- البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السليمة أو حياة الاستمتاع وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية مثل العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الهوايات الاهتمامات، الإمتاع، الترفيه... الخ
- البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الجيدة أو حياة الانغماس والاندماج وتهتم هذه النوعية من البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، التشرب والتدفق والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم وعادة ما يتعايش الأفراد مع حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوع من التوافق الإيجابي بين قدرات الشخص وإمكانياته والمهام التي يؤديها أو يتعامل معها، بمعنى عندما يشعر الأفراد في الثقة بقدراتهم على إنجاز المهام التي يواجهونها.
- البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة والانتماء للآخرين وما تتضمنه من رغد العيش وهناءة وتبني أهداف أخلاقية ذات قيمة عليا تجعل الشخص يتجاوز اهتماماته الشخصية الضيقة الى أهداف عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالانتماء الفعال للجماعات الاجتماعية والمنظمات والجمعيات الخيرية.

ويضيف سلامة (2019) مجالاً بحثياً آخر وهو علم الأعصاب الإيجابي :

وهو توجه علمي جديد يهدف الى دراسة العمليات التي يقوم بها الدماغ الإنساني وذلك بدلا من دراسة المرض والاضطراب العقلي ويهتم الباحثون في علم الأعصاب الإيجابي بالعمليات العصبية والدماغية للجانب المعرفي والتي يمكن من خلال تفهمها ان توفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع وتعتبر مؤسسة تمبلتون رائدة في هذا المجال من خلال أبحاثها في فهم الأجزاء المرتبطة بالفصوص الدماغية وعلاقتها ببعض المتغيرات الايجابية مثل الانفعالات الايجابية والتفاؤل والسعادة وذلك بهدف الوصول الى الازدهار الإنساني وفيما يلي نتائج بعض هذه الدراسات.

- دراسة الانفعالات الايجابية والقيم والفضائل: التعرف على الأساس العصبي للكفايات المعرفية والانفعالية القادرة على إظهار الفضائل والانفعالات الإيجابية كالشجاعة والإصرار والتفاؤل والأمانة والحب والذكاء الانفعالي والاجتماعي.

- دراسة القدرات الخاصة: خصوصية هذه الفئة تهدف الى التعرف على الميكانيزمات الدماغية والعصبية قبل وأثناء ممارستهم للأنشطة مثل النشاط الموسيقي والفني والرياضي والدراسي وذلك لفهم وتفسير والتنبؤ بمستوى الطلاقة النفسية على سبيل المثال.

-دراسة المعتقدات الدينية والروحية وما يتبعها من عمليات عصبية وذلك اثناء وبعد ممارسة الصلاة أو الشعائر الدينية الأخرى.

كما تقدم الزويني ومحمد(2016) مجالين بحثيين آخرين وهما:

• **الخبرة الإيجابية:** مما لا شك فيه أن هناك تفاوتاً في قدرة الأفراد في حل مشكلاتهم ويرجع ذلك إلى وجود الفروق الفردية في قدراتهم العقلية ومستوى الخبرات السابقة لديه ، في الأفراد يتفاوتون في قدراتهم من حيث إدراك المشكلة وصياغتها وتحديد كافة متغيراتها ومظاهرها وفي تنظيم المعلومات المتعلقة بها ،فضلا عن تفاوت الأفراد في قدراتهم على توليد البدائل والاستفادة من خبراتهم السابقة في حل المشكلات المماثلة،

ويركز في هذا المجال على دراسة كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية مثل جودة الحياة الذاتية والتفاؤل والسعادة والعلاقات والهوايات والاهتمامات ويمكن دراسة هذه الحالات جميعها باعتبارها حالة تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة والتفاؤل أو تناولها باعتبارها سمة ،حيث يتم دراسة ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلين من سمات وصفات شخصية ومقارنتها مع سمات وصفات الأفراد غير السعداء أو المتشائمون ،أما التوجه الثاني في دراسة علم النفس الإيجابي هو الدراسات المهمة بالجوانب الشخصية الإيجابية وتشارك جميع الدراسات هنا في كونها تنظر للإنسان باعتباره يتصف بالتنظيم الذاتي والتوجه الذاتي والقدرة على التكيف.

• **السياق الاجتماعي:**يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق سعادة الإنسان وتحقيق المواطنة الصالحة ،حيث يعد الأفراد والخبرات جزء من السياق الاجتماعي لذلك اهتم علماء النفس الإيجابي بدراسة الجماعات والمؤسسات الاجتماعية، وتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يسهم في إحساس الفرد بالهناء ،كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية للفرد مثل السعادة والحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

وتذكر روبيني (2016) أن موضوعات علم النفس الإيجابي تنقسم إلى عدة مستويات :

أولاً: على المستوى الذاتي إذ يهتم علم النفس الإيجابي بالخبرة الإيجابية وهي الرفاهية الشخصية والسعادة والتدفق والسرور والمتع الحسية والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء.

ثانياً: على المستوى الفردي حيث يتناول علم النفس الإيجابي السمات الإيجابية وهي القدرة على الحب ،العمل، الجسارة، الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات الشخصية، الحس والتذوق الجمالي ،المثابرة والتسامح، للأصالة والتطلع والانفتاح العقلي على المستقبل ،الموهبة العالية، الحكمة ،كما يهتم علم النفس

الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسؤولية والتواؤم مع الآخرين والاهتمام بهم والإيثار والاعتدال والتوسط والتحمل وخلق العمل.

ثالثاً: الاهتمام بالإنسان كفرد من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب والعمل والمهارة في إقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

وفي نفس هذا المنحى يؤكد العزيزي (2019) أن علم النفس الإيجابي يبحث في السبل الكفيلة بكيفية تنمية النواحي الإيجابية في الشخصية، ومن المفاهيم الإيجابية التي صاحبت ظهوره السلوك الاجتماعي الإيجابي، الإيجابية الذاتية، جودة الحياة، السعادة التفاؤل والذكاء الوجداني وغيرها من المفاهيم، ويشير سليمان إلى أن هذا العلم يقوم على الفكرة القائلة بأنه إذا تعلم الأفراد العودة إلى الهدوء والتفاؤل فإنهم سيكونون أقل عرضة للإصابة بالإكتئاب وسيشعرون بالسعادة وتكون حياتهم أكثر إنتاجاً.

2-4- المجالات التطبيقية

4-2-1- الصحة الإيجابية: إن التركيز على الصحة بدل المرض ينتج عنه التقليل والتوفير للجوانب المالية والمادية، فمن خلال الدراسات الطويلة فقد أمكن اختبار الفرضية القائلة بأن الصحة الإيجابية تتوقع زيادة طول العمر (تصحيح لنوعية الحياة) وانخفاض تكاليف الرعاية الصحية والوصول بالصحة العقلية إلى الشيخوخة بشكل أفضل، فهذه الجوانب الصحية التي يمكن التنبؤ بها على وجه التحديد تصبح أهدافاً للتدخلات والتطوير المستمر، وذلك بهدف تحقيق التطور والنمو في المستوى الصحي والتقليل من حالة المرض، وقد كان من نتائج بعض الدراسات الطويلة والمستعرضة مايلي:

-توجد (علاقة سببية وليس فقط ارتباطية بين التفاؤل وتعلم التفاؤل والحيوية الإنفعالية والوقاية من المتاعب التي يمكن حصولها من الجهاز الدوري التنفسي

- توجد علاقة سببية بين الرضا الزوجين والسعادة المدركة ولعدد من المتغيرات الصحية المرتبطة بالكفاءة العقلية.

-توجد علاقة سببية في حدوث بعض السكتات القلبية والهدف من الحياة لدى المسنين.

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين انخفاض مستوى الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل واللياقة البدنية المنخفضة، وأسباب الوفاة لها علاقة ارتباطية عكسية دالة مع المتغيرات الشخصية الإيجابية، ومن أهم التوصيات في هذا الشأن هو ممارسة الرياضة البدنية والمتوسطة بشكل يومي كأسلوب للحياة (يونس، 2019).

2- العلاج النفسي الإيجابي

أهم نقد تعرضت له النظريات التقليدية للعلاج النفسي أنها لا تركز على على مصدر المشكلة العميق بقدر ماتركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي، في حين نجد العلاج النفسي الإيجابي يهدف الى التوجيه والعلاج وتوفير الخدمات النفسية التي تقدم لمرضى الاكتئاب وقد تم تفعيل تطوير مجموعة من العلاجات الاكتساب وتطوير المشاعر الإيجابية والامتنان والإبداع والعلاقات بين الأفراد كما يهدف يهدف هذا العلاج الى تقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الاحساسات الإيجابية في التعامل مثل الدفاء التعاطف الطيبة والثقة تعامل بالعلاقة المحترمه بشكل متبادل كما يسمح هذا الأسلوب العلاجي برعاية الشخص المكتئب من خلال العلاقة التفاعلية بين جانبيين أساسيين هما الشعور بالسعادة والهناء الذاتي(يونس،2019)

وفي هذا السياق تظيف الزويني وحميد (2016) أن مارتن سليجمان يقول أن في سبيلي لخوض مغامرة كبرى بطرح قضية راديكالية حول لماذا يعمل العلاج النفسي بالنحو الذي هو عليه الآن؟ وأنا في سبيلي لاقتراح أن علم النفس الإيجابي كان وما زال حدسيا في مراحل الأولى ومكونا رئيسيا وبالغ التأثير والفاعلية في العلاج النفسي، وإذا هذب علم النفس الإيجابي وصيغته أطر مرجعية نظرية ذات أرضية اكلينيكية و امبريقية يمكن أن يصبح بالفعل أكبر المداخل فعالية في العلاج النفسي.

3- التربية الإيجابية

إن التربية الإيجابية مدخل تربوي يهدف الى التعامل مع المميزات في الشخصية الإنسانية ودوافع الفرد الى الوصول الى مستوى أفضل في التعلم كما انها تسعى الى توعية المعلم بالطريقة الأمثل للتدريس وتشجيع التلاميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الإزدهار والذي هو ببساطة التفاعل بين الشعور الجيد والعمل الجيد ومن أهم عناصر العملية التربوية الإيجابية مايلي:

-تعلم الهناء الذاتي: حيث توجد 3 اسباب اساسية لتعلم الهناء الذاتي عبر المراحل المدرسية وهي:
-تقليل الشعور بالأعراض الاكتئابية الناتجة من ضغوط المذاكرة والإنتظام المدرسي والتفاعل مع الآخرين وتحضير الأعمال.

- زيادة الاقتناع بالعمل وذلك من خلال الاستمتاع والوصول للسعادة بممارسة خبرة التعلم.
- بتحقيق السببين السابقين فإنه يتم زيادة كفاءة المستوى التعليمي وبشكل أفضل وذلك أن الهدف الأخير هو نتاج التفاعل بين السببين السابقين

5- القوى الفضائل الإنسانية:

يرى سليجمان أن علم النفس التقليدي منشغل حتى النخاع بكل ما يتعلق بطرق تأديب الأطفال و التركيز المطلق على كل ما هو خطأ أو مختلف لدى البشر دون انتباه يذكر لكل ما هو إيجابي أو متميز أو سوي في تكوينهم، إن علم النفس ساعد ملايين المتألمين من الأمراض النفسية لكن هذا العناد المطلق في كشف النواقص وتصحيح الأضرار بحسب سليجمان كانت له عواقب وخيمة، و أن المجالات المتخصصة تنشر مقالا واحدا حول السعادة مقابل مائة حول التعاسة، ونفهم الأسباب التي تجعلنا نياس أكثر من تلك التي تفرحنا (أبو حلاوة، الشرييني، 2016).

ويؤكد كل من مصمودي وباشا(2016) أن من أهم ملامح علم النفس الإيجابي التي اقتص بها كما وضحا سليجمان هي رفضه التام لما يعرف ب النسبية الأخلاقية، ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقا متعددة للتعبير عنها تحظى بتقدير واعتراف الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات أن الإلتزام بهذه الفضائل والسمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيا يزيد من احتمالات السعادة.

وفي شهر فيفري 1999 تشكل فريق من السيكولوجيين الأمريكيين المختصين بمجال علم النفس الإيجابي للبحث في التراث الإنساني وقام الفريق بقراءة كل من أرسطو وأفلاطون اوغوستين والعهد القديم كونفوشيوس وبوذا وشيدو (دستور الساموراي) وغيرها من الكتب المتضمنة إرشاد البشر إلى سبل الخير، وتم فهرسة حوالي 200 من الفضائل تم الاقتصار بعدها على ما على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة وهو ما اعتبر فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان وتم تحديد ست فضائل أولية هي الحكمة والمعرفة، الشجاعة الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات السمو والروحانية واعتبرت هذه الفضائل على أنها السمات الأساسية التي اتفقت عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى. (معمرية، 2012)

ويشير حجازي (2012) أن سليجمان وكريستوفر بيترسون يعتبران أن هذه الفضائل تتساوى في أهميتها وأولوياتها وأنها تشكل جميعها الوجه الإيجابي المعافى للوجود الإنساني ويمكن الاستناد إليها في إجراء الأبحاث، كما في التطبيقات الهادفة إلى مساعدة الأفراد والمؤسسات على تحديد أوجه الاقتدار لديها ووضع برامج تنميتها، وكان سليجمان قد أصدر مؤلفه الشهير بعنوان التفاؤل المتعلم (1990) والذي يركز فيه على أن كل من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفسير المعرفي للوقائع، في أسلوب التفسير المتشائم هو الذي يؤدي الى روح الاستسلام والهزيمة، ومشاعر الإكتئاب، وأما أسلوب التفسير المتفائل فهو يؤدي الى شحذ الهمم والنهوض للبحث عن حلول وسيادة مشاعر الارتياح والانفتاح والاقدام.

وحسب مؤسس علم النفس الإيجابي فإنه يمكن التحدث عن ثلاث محكات اختيار مصادر القوة

• أن تكون موضع تقدير كل الثقافات

• أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليس وسيلة لغاية أخرى

• أن تكون قابلة للتعلم .

وهذا يخرج الذكاء ومعه الإيقاع الكامل لأنها ليست قابلة للتعلم أما الانضباط فهو قابل للتعلم، إلا أنه مثله مثل الإيقاع الكامل وسيلة لغاية أخرى مثل الكفاءة وهو ليس مقدرًا في كل الثقافات. (سليجمان، 2012)

وانطلاقًا من هذه القوى والفضائل الإنسانية يمكن حصر بعض المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي التي تناولتها أدبيات ومراجع هذا العلم في القائمة التالية: اليقظة العقلية، الأمل، الشفقة، التعاطف، التسامح، والعفو، السلوك الإيثاري، معنى الحياة، جودة الحياة، الدين والإيمان، التدفق، المرونة النفسية، الصلابة النفسية، الحيوية الذاتية، تقدير الذات، أسلوب الحياة، التوجه نحو الحياة، التفاؤل، السعادة، التواضع، الإحسان، الكفاية الاجتماعية، الإمتنان، الانفتاح على الخبرة، الصبر، ضبط الذات، الكفاية الذاتية المدركة، الإلتزان الإنفعالي، الحب، الحكمة، الشجاعة، تنظيم الذات، الوجود الأفضل، التفكير ومهارة اتخاذ القرار.

وفيما يلي شرح موجز لأهم هذه القوى والفضائل الإنسانية

1. التفاؤل

يعرف التفاؤل بأنه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الايجابي من الأشياء والتفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد ويوجه سلوكه. (محمد حسن غانم، 2017، 340)

2- الأمل:

يعرف سنايدر الأمل بأنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح وطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق الاهداف، اما تعريف دوغلاس الأمل بأنه الذي يحدد ويوجه استجابات الفرد تجاه الأحداث المستقبلية ويزيد من احتمالية النجاح والإنجاز. (مسعد أبو الديار، 2012، 20)

3-اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية هي استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها، ويعرفها وليس بانها: حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر والاستجابة لها وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح ان تؤدي بدورها الى الصفات الايجابية للشخصية الانسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة ورباطة الجأش.

وقد عرفها محمد السيد عبد الرحمن بأنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال او الهناء الشخصي. (محمد السيد عبد الرحمن, 2016, 4)

4- التدفق

هو حالة نفسية مثالية من أهم ملامحها استغراق الفرد بصورة كاملة بالمهمة التي يقوم بالتعامل معها في صف مؤلف الموسيقى اللحظات التي يصل فيها عمله إلى ذروته فيقول تكون انت انت نفسك في حالة نشوة تصل فيها الى درجة تصل معها إلى كما لو انك غير موجود ,انا نفسي عايشت هذه اللحظات أكثر من مرة كانت يدي تبدو منفصلة عني وكاني لا علاقة لي بما يجري كما لو انني اجلس بعيدا أراقب ما يجري وأنا في حالة من الرهبة والدهشة , أن وصف هذا المؤلف الموسيقي لعمله الإبداعي يشبه كثيرا وصف مئات الاشخاص الأطباء المهندسون عندما يتحدث هؤلاء عن الوقت الذي تفوقوا فيه على أنفسهم في بعض الانشطة المفضلة لديهم (بشير معمرية, 2012, 54)

ويعرف محمد السعيد أبو حلاوة التدفق بأنه الخبرة الانسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة بصفة عامة , لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم فناء تاما ينسى فيه ذاته والوسط والزمن الآخر كأنني به في حالة من غياب للوعي بكل شئ آخر عدا هذه المهام والأعمال على أن يكون ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الامر الى ابداع انساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحبا بها دون انتظار لتعزيز من أي نوع. (محمد السعيد أبو حلاوة, 2013, 72)

5-المهارات الاجتماعية:

إن الاهتمام بالمهارات الاجتماعية حديث نسبيا و يعزى الاهتمام بها الى كونها من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي وذلك من منطلق أن اقامة علاقات ودية مع الآخر تعد من أهم المؤشرات والمحكات على كفاءة الشخص في القدرة الاجتماعية بل والصحة النفسية ,ذلك أن الفرد شاء أو أبى يدخل في علاقات اجتماعية منذ أن يولد الى أن يموت في علاقات مع الآخر سواء كان هذا الآخر اسرته أو أصدقائه أو جيرانه ...ومن ثم فإن نمو هذه المهارات ضروري وكذا تطوير هذه العلاقة مع الآخر الى الأفضل والجود مهم جدا لنمو الفرد والحكم عليه ومن جهة اخرى الى أي مدى تمتعه بالسواء والصحة النفسية.

وقد عرفها محمد حسن غانم بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب لها الفرد والآخرين في تفاعلاتهم الشخصية التي تعمل كميكانيزم يؤثر به الأفراد في بيئتهم عن طريق التحرك نحوه والتحرك بعيدا عن المكاسب المرغوبة في البيئة الاجتماعية دون إلحاق الضرر بالآخر (محمد حسن غانم, 2017, 273)

6-الحيوية الذاتية

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في عديد السياقات والنظم العلمية ويحمل معان متباينة وفقا لذلك, إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو علم النفس الايجابي ,على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط يعد جانبا مهما للخبرة البشرية ومؤشرا رئيسيا من مؤشرات جودة الحياة النفسية .

ويعرفها محمد السعيد أبو حلاوة بأنه حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعورا يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام وأعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط ,وهي وفقا لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها.

ولمفهوم الحيوية الذاتية جملة من الأبعاد هي :الحيوية البدنية,الحيوية الذهنية,الحيوية الاجتماعية والحيوية الانفعالية.

7-الهناء الشخصي:

يعتبر مارتن سليجمان أبرز العلماء الذين اهتموا بالجوانب الابداعية في دراسة السلوك الانساني في ثمانينات القرن العشرين,وتعود الجذور التاريخية الهناء الشخصي الى العصر اليوناني عندما اطلق أرسطو نظريته (الحياة الطيبة) بالهناء يرتبط بفضائل الحياة والعطاء والوجود ذي المعنى.

ويعتبر إدوارد دينار وآخرون أول من أطلق مصطلح الهناء النفسي في بحوث علم النفس ويقصد به (تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية) هذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد تعتمد على سنة كاملة وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الأحداث ومزاجه الشخصي ومدى رضاه عن حياته ومدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج.

8-الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية أحد مرتكزات علم النفس الايجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة التلكؤ الأكاديمي وبفاعلية ومسؤولية ودفع الطلاب إلى الدافعية للإنجاز ,وتعد الصلابة النفسية من أهم المصادر النفسية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل ضغوط الحياة وتخفف من آثارها فهي على علاقة بمصادر المقاومة الاخرى مثل تقدير الذات والمساندة الاجتماعية ,والصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية لأنها تعمل على مساعدة الأفراد على الاستمرار في اعادة التوافق وذلك باستغلال طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية.

وتعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لاحداث الحياة الشاقة وتمثل اعتقادا أو اتجاها عاما للفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره.

وقد عرفها عماد مخيمر بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها (محمد السعيد أبو حلاوة,2016)

6-مستقبل علم النفس الايجابي

يقف علم النفس الايجابي الآن على مفترق الطرق فهو يقدم رؤية تكاملية يمكن أن تغير وجه علم النفس ويمكن أيضا أن يصبح أكثر من فرع من فروع علم النفس لضبط نقاط القوة والسعادة في نهاية المطاف والتي تم تجاهلها في السابق الى حد كبير ,ولكن ما هي العوامل التي يمكن أن تؤثر على اتجاه هذه التطورات ؟

نعتقد أنه في غضون السنوات القليلة القادمة سوف يصل علم النفس الايجابي الى نقطة اللاعودة وسوف تكون هذه النقطة تحولا في الوقت الذي كانت فيه القرارات لها تأثير لا رجعة فيه لعلم النفس الإيجابي في التنمية والتطور فهناك ثلاث عوامل رئيسية من شأنها أن تشكل هذه النقاط

-التدريب المهني في علم النفس

- نتائج البحث

- التمويل وقرارات أصحاب المصلحة

التدريب في علم النفس المهني يساعد على تغيير الاتجاه المستقبلي لعلم النفس وبناء منهج أكثر تكاملا وشمولية لحالة الإنسان وهذا يحقق تغييرا دائما من خلال التغييرات في مستوى القاعدة الشعبية فالشباب يجب أن يتلقوا تعليمهم وتدريبهم المهني من وجهة نظر نفسية إيجابية مع تدريب جيد لتحقيق التوازن بين فهمهم لحالة الإنسان من خلال وجهة النظر الإيجابية والسلبية.

كما يحتاج منظرو علم النفس الايجابي لإنتاج البحوث النوعية التي تتميز بالصرامة المنهجية والعملية والتي لها قيمة شعبية مهمة فالناس مهتمون بعوامل مثل الفضيلة والقوة والصحة والسعادة والذين يعرفون المزيد عما هو أفضل عن أنفسهم وماذا يمكن يفعلوا ليكونوا أكثر سعادة وصحة وأكثر رفاه ,على هذا النحو هناك الكثير من الاغراءات لعلم النفس الإيجابي في انخراط كثير من الناس العاديين للتعامل مع هذا العلم بكثير من الإيجابية.

كما أن لعلم النفس الاولية في التمويل والاهتمام من طرف الحكومات والمؤسسات التعليمية والمنظمات التجارية ومقدمي خدمات الرعاية الصحية ,كما أن علم النفس الايجابي بحاجة للانخراط معهم لإقامة الحجة عليهم بأن هذه المسائل يمكن أن تجلب لأصحاب المصلحة مزايا انسانية ومالية ,وبهذا يمكن لعلم النفس الإيجابي تحديد وتشكيل التمويل.(العاسمي،2017)

في هذا السياق يذهب Lopez(2018) أنه لزم من طويل لم يكن علماء النفس يقدررون الانفعالات الايجابية ونقاط القوة البشرية ،وعبر العقدين الماضيين أدركنا أنه لكي نفهم البشر يجب علينا فهم أشياء أخرى مثل الفرح ،الحب،الامل وهناك الكثير أمام الباحثين ليفعلوه لفك لغز الجانب الايجابي من الحياة،و أصبح الآن علم نفس ايجابي عالمي بدأ يتشكل ولا بد من معرفة فوائد المشاعر الايجابية للناس من مختلف الخلفيات الثقافية للأفراد وكذلك نقاط قوتهم ،كما أنه يتوقع من خلال مستقبل علم النفس الإيجابي أن تصبح المدارس أسعد الأماكن على وجه الأرض حيث يتعلم الأطفال ينامون أثناء سعيهم وراء أهدافهم ،كما يكون في المقدر تحويل أماكن العمل الى مصانع للمعنى ،إضافة الى تربية أسر صحية

سعيدة، ويمكن التأكد من هذه الرؤية بترجمتها الى سياقات ثقافية كثيرة ومختلفة بحيث يمكن للجميع الاستفادة من علم النفس الايجابي.

ثانياً: اليقظة العقلية

في عصر السرعة والضغوطات وازدحام الأحداث يجد الفرد نفسه يسير يومياته بطريقة روتينية مهملاً إعمال عقله الذي هو آلة التفكير والإبداع من أجل ملاحقة وإنهاء واجباته المهنية أو الأسرية أو الأكاديمية وغيرها، و ليعيد التوازن والاستقرار الداخلي لنفسه يقدم له علم النفس الإيجابي فنية ومهارة إن تدرب عليها ومارسها فإنه سيكون أكثر استمتاعاً بالحياة وأفضل فهما لنفسه من خلال التوقف لملاحظة الكثير الذي يفوته يومياً دون وعي أو إنتباه هذه المهارة هي اليقظة العقلية

1-تعريف اليقظة العقلية

اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية، التأمل اليقظ، التأمل الواعي، حضور كامل الذهن هي مسميات متعددة لمفهوم واحد هو المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي وقد تناولها الباحثون بالدراسة والبحث و قدم لها كمفهوم نفسي عدة تعريفات، وعلى الرغم من وجود اتفاق على أن اليقظة العقلية تمثل سمة صحية فإن هناك اتفاقاً أقل بشأن كيفية تعريفها فالبعض يعتبرها سمة والبعض الآخر يراها مجموع مهارات يمكن تحسينها وينظر إليها طرف ثالث أنها انتباه هادف ووعي بالحاضر، في حين يراها آخرون بأنها مراقبة الخبرات بأنها بناء متعدد الإبعاد، في هذا الشأن نستعرض التعريفات التالية:

يرى محمد السيد عبد الرحمن بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي (عبد الرحمن، 2016، 4)

وتعرف أيضاً بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هي بالكامل، كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقويمية عليها. (لوبيز، بيروتي، سنيدر، 2018)

كما عرفها كابات زين بأنها الوعي الذي يتشكل خلال إعطاء الإنتباه في نفس الحين عن قصد إلى اللحظة الآنية واكتشاف الخبرة لحظة بلحظة دون إصدار أحكام (صلاحات، الزغول، 2017، 22).

و اليقظة العقلية كما هو مستخدم في النصوص القديمة هي ترجمة للكلمة البالية ساتي (بالي هي اللغة التي تم بها تسجيل تعاليم بوذا)، وساتي تعني الوعي، الانتباه والتذكر، (Kabat Zinn, 2009)

من التعريفات السابقة يمكن أن نخلص إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرات الحاضرة و تهمل الماضية أو الخبرات التي لم تحدث بعد ،كما أنها تتسم بالمرونة من خلال التقبل والتسامح مع تلك الخبرات دون اللجوء لإصدار أحكام عليها ،إضافة إلى أنه يمكن النظر إليها من خلال الوعي الناتج عن توجيه الانتباه للحظة الراهنة وذلك بمراقبة الأفكار والمشاعر والانفعالات مما يجعل الفرد يعيش حالة من الإحساس بالهدوء والسكينة التي هي أعلى درجات الاطمئنان، كما إن هناك من الباحثين من ذهب إلى أن اليقظة ليست مجرد خبرة بل هي محصلة مجموعة المهارات المتعلمة ويتم ممارستها من أجل تحسين الصحة النفسية .

2-تاريخ اليقظة العقلية

أما من حيث الخلفية التاريخية لليقظة العقلية فقد أجمع المختصون على أن مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته وأصوله فإنها ترجع للثقافات الشرقية القديمة البوذية والهندية، واليقظة العقلية على غرار كثير من مفاهيم علم النفس الإيجابي لا يمكن تناولها بمعزل عن سياقها التاريخي والثقافي لفهمها فهما عميقا والكشف عن الفوائد التي يمكن بلوغها بواسطتها فقد كان لكل حضارة جوانب قوة مميزة لها يمكن إن الأخذ منها وتطويرها بعد إخضاعها للدراسة والبحث، في هذا الصدد تشير جواني(2019)" أن اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي 25 قرنا عندما قدمها بوذا والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنفية قبل تصور الشيء والتعرف عليه" (ص.20).

في هذا السياق تضيف (Tessa ,2012) أن ممارسة اليقظة العقلية قديمة تعود الى آلاف السنين ،وكثير من التقاليد الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقة داخلية تنتج لنا التواصل مع ذاتنا أو مع الكينونة الإلهية ،فعلى سبيل المثال في الديانة البوذية تعد اليقظة العقلية جزءا أساسيا من تعليماتها أكثر من أي تقليد آخر وقد اهتم بها المفكرون البوذيون اهتماما كبيرا خلال القرون الماضية بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني وتطوير أساليب تدريب الذهن ليكون أكثر حضورا وتركيزا وانتباها ،ونظرا للأوضاع السياسية للدول الآسيوية في 1960 مثل فيتنام و إقليم التبت تم إرسال معلمين بوذيين إلى المنفى في الغرب ،مما اضطرهم إلى الاستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة لهذه الطريقة فلم تعد حكرا على رجال الدين بل مارسها الإنسان الغربي بعد تكييفها لتصبح مناسبة لمنط عيشهم المتسم بالانشغال بالعمل والأسرة.

وفي سنة 1979 أنشاء العالم الأمريكي "جون كابات زين" الحاصل على دكتوراه في علم الأحياء الدقيقة برنامجا تعليميا مكونا من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية بجامعة ماساشوستس لمساعدة المرضى

الذين يعانون من حالات حرجة مثل الأمراض المزمنة والسرطان والإيدز ودون أن يكون قادرا على معالجتهم فقد اكتشف أن اليقظة العقلية تساعدهم على الإتصال بضغوطات ومعاناتهم بطريقة مختلفة ،

كما كان بحثه أرضية خصبة لمجموعة من الأبحاث المنظمة بالتعاون مع أحد مؤسسي علم الأعصاب الوجداني ريتشارد ديفيدسون، ويوضح زين أنه على الرغم من أن اليقظة الذهنية جذورها بوذية إلا أن تطبيقها علماني وهو ممارسة توجيه الانتباه بعناية وليس شكلا من أشكال التدبير. (الدماغ والجسم، 2019)

وتم استخدام برنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة العقلية " MBSR حول العالم وليس فقط المرضى ولكن لآلاف الطلبة الذين يرغبون في إيجاد طريقة للتعامل مع صعوبات الحياة اليومية والاستمتاع بالحياة بشكل كامل.

وفي سنة 1990 حققت اليقظة العقلية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاث رواد في علم النفس الإكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري وهذا البرنامج شبيه ببرنامج كابات زين مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع التفكير السلبي والذي قد يقود للاكتئاب.

ويذكر الرويلي (2019) أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام من خلال مفاهيم التفكير والتدبير في الممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق نحو معرفة الذات الإلهية.

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد حظي التدبير والتفكير والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله " الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب" ويقول الإمام الغزالي: الإسلام لا يلوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة والذهول، و المصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة ،ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الإنتباه من رقدة الغافلين فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب (الضبع و محمود، 2013).

حتى وإن كانت اليقظة العقلية تعود جذورها للممارسة الدينية البوذية كطقس من طقوس هذه الديانة، لكنها كمارسة فأنها كانت موجودة في كثير من الديانات السماوية وإن اختلفت التسميات ،ففي الدين الإسلامي نجد النصوص الشرعية سواء كانت آيات قرآنية أو أحاديث شريفة ما يدل على ضرورة ممارستها إذا أخذناها بمفهومها السيكولوجي الذي قدمه كابات زين (Kabat-Zinn 2003) بأنها

الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون اصدار أحكام ،ف نجد مفاهيم على غرار التدبر، الخشوع، التفكير، حضور القلب .وقد تكرر في كثير من الآيات القرآنية قوله عزوجل "أفلا يعقلون" أو قوله تبارك وتعالى " إن في ذلك لآية لقوم يعقلون "سورة النحل الآية 67 . فنجد أن جوهر العبادة الصحيحة في الإسلام يتطلب اعمال العقل أو التدبر ،ويوضح رياض (2008) أهمية التدبر في الدين الإسلامي بقوله أنه ذكر في أكثر من آية لعلم خالق السماوات والأرض ومدبرها أهمية هذا السلوك بالنسبة للانسان لذا كرمه الله عن سائر المخلوقات بالعقل وخص المؤمنين منهم بالعقل الواعي الذي يصل إلى الإيمان واليقين، وجعل هذا العقل وسيلة للتدبر والتأمل فالمسلم الذي يتلو القآن من المصحف بنية العبادة يجب أن يكون متيقظ العقل مع كل ما تنطقه شفتاه ولسانه من آيات كريمة ،كما أنه مطالب بالالتزام أحكام النلاوة من مد ووقف وترقيق وتفخيم وغيرها من أحكام التجويد ،كل هذا يتطلب حضورا عقليا أنيا ووعيا وانغماسا في اللحظة الراهنة.

وإذا كانت اليقظة العقلية تتطلب أن يكون الفرد قادرا على وضع جسده وعقله في حالة توافق وانسجام ،فإن المسلم الذي يتلو القرآن بتدبر لا يتلوه وهو في حالة استلقاء على الفراش بل يجب أن يكون جسمه على نفس درجة تركيز عقله والانسجام مع اللحظة الحالية، ونفس الأمر ينطبق على الصلاة والتي تفرض على صاحبها الخشوع والالتزام بفرائضها وسننها من خلال التركيز والحضور العقلي ،فلا تصح صلاة من يصلي وهو مقابل للتلفزيون يسترق إليه النظر مرة ومرة ،فبالمفهوم الديني هو ليس خاشعا وبالمفهوم السيكولوجي يقال لم يكن متيقظا عقليا .

كما لالتقي عبادة الذكر مع متابعة منشورات مواقع التواصل الاجتماعي لغياب الوعي بالأفكار والأحاسيس لحظة بلحظة ونفس الأمر بالنسبة للحاج أو المعتمر عند الطواف بالكعبة المشرفة ،ولأن اليقظة العقلية تعلم الفرد كيف يكون أكثر وعيا بجسده وعقله والبيئة المحيطة به وألا يصدر أحكاما على خبراته الداخلية فالمسلم أثناء طوافه أو سعيه بين الصفا والمروة فإنه في حالة يقظة عقلية فهو في مكان مقدس بالنسبة للمسلمين وهذا ما يدل على الوعي بالبيئة المحيطة وقوم جسده بحركات تتطلبها هذه العبادة وعقله موجه نحو التركيز والانتباه لما يعيشه الآن دون إصدار أحكام على ما يقوم به وهو المعنى الحقيقي لليقظة العقلية باعتبارها الوعي بأفكارنا لحظة بلحظة وبأحاسيسنا ومشاعرنا وبالبيئة المحيطة بنا بقبول ودون إطلاق احكام.

في حين يشير (Lopez,2017) إلى أنه بينما تتم دراسة اليقظة الذهنية الغربية بشكل مستقل ينظر إليها في الثقافة البوذية كأحد المكونات التي تؤدي إلى التنوير الحقيقي، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن تكون يقظة الذهن استبصارية في التعاليم البوذية ،بالمقابل تعد إدراكا خارجيا للبيئة المحيطة في الفكر

الغربي، إن فهم هذا الفارق مهم حيث يعد مثالا يرشدنا إلى كيفية تعريف استخدام ذلك المفهوم من قبل الثقافات.

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني وأصبحت ممارسة صحية واسعة الانتشار نظرا لفائدتها في تخفيف الضغوط النفسية والمساعدة على نمو الأفراد نموا إيجابيا، لقد استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم واستدراجه في علم النفس وتناوله باعتباره مفهوم نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على المشاعر والأفكار ولكن التعايش معها (جعفر، عبد العظيم، وشهدت بداية التسعينات إجراء دراسات حول تأثير التأمل على كل من العقل والجسم واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها بالاضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التام ليه في أنواع جديدة من العلاج (الضبع ومحمود، 2013))

وضمن هذا السياق يؤكد عطاالله (2019) أن البحث في اليقظة العقلية أصبح مجالا خصبا للبحث المستمر و التنظير والممارسة حيث نشط الحافز للبحث في هذا المجال وقد ركزت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في مجال علم النفس بداية التسعينات على زاويتين

الأولى : اليقظة العقلية مفهوم نفسي ضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي.

الثانية: أنها تدخل علاجي ضمن إجراءات عديدة من التدخلات العلاجية الحديثة نسبيا.

أما الدحادحة (2016) فيشير الى أن الصفة المميزة لليقظة العقلية في المجتمعات الغربية قد جاءت بهدف خفض الضغوطات النفسية من خلال المركز الطبي في ماساشوستس أما الآن فهناك عشرات الآلاف من الناس الذين تدربوا عليها ولم تقتصر أبحاثها على خفض الضغوطات النفسية والإضطرابات المرافقة لها بل تعدت ذلك وأصبح هناك ما يزيد على 450 مجلة علمية محكمة تنشر بحوث تتعلق بشرح كيفية عملها وأثرها في الجسم والعقل مع.

3- نظريات اليقظة العقلية

عرفت نظريات اليقظة العقلية اختلافا بين المختصين من حيث تناول العلمي المفسر لها، وما اختلاف التعاريف المقدمة لها إلا دليل على ذلك وسنتناول بعضها وفق ترتيب يعتمد على أهمها من حيث الإحاطة وشمولية التناول.

3-1- نظرية الين رانجر 1992: Ellen Langer

درست ايلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الأعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة واليقظة (الغفلة)، فهي ترى أننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي، وعندما نبحث عن الحداثة ، وفي سياق دراسة تأثيرات السيطرة المدركة على المسنين في إحدى دور الرعاية ،قامت لانجر وزملاؤها بإعطاء مجموعة من المقيمين كلاما حماسيا حول اتخاذ قراراتهم الخاصة وبعد ذلك سمحت لكل واحد من المشاركين باقتناء شجرة منزلية للاعتناء بها خلال الشهور التالية . وتلقت مجموعة أخرى من المقيمين كلاما يركز حول كيفية مساعدة فريق العمل لهم في الأنشطة والقرارات اليومية .

حصل هؤلاء المشاركون أيضا على أشجار ،ولكن تم إخبارهم أن فريق العمل سيعتني بها ،وخلال 3 أسابيع بعد التدخل وجد أن الأفراد الذين تم تشجيعهم لاتخاذ القرارات والعناية بأشجار هم ،كانوا أكثر تيقظا وسعادة ،لقد وجدوا حادثة في كل يوم حيث كانت أشجارهم وحياتهم تتغير قليلا بقليل.وكشفت الدراسة التتبعية والتي أضافت عليها بعض التسهيلات بعد 18 شهرا نتائج فقد كان من توفوا من المجموعة التي حصلت على التشجيع نصف عدد من توفوا في المجموعة التي اعتمدت على فريق العمل،وفسرت لانجر هذه النتيجة بإبراز قيمة "العقل" باتخاذ القرارات اليومية والاهتمام بالزرع ،هذه الملاحظة جعلت لانجر تحول مسارها المهني إلى بحوث اليقظة العقلية(Lopez,2018).

وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الإبداعات الادراكية وقد توصلت بعد عديد الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى إن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحا إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة(عيسى ،2018، 272)

ووفقا للانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة .

- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين.

- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطئه وتسميه لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة.

- التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف اقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك وهو ما يعني التأكيد على العملية وليس النتيجة بغية الإنتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة (المعموري، عبد، 2018) .

وبحسب لانجر فإن اليقظة العقلية تعني أن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفتحا على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة، وبناء على ذلك يركز الفرد الواعي على الإستجابة للواقع الحالي ويتجنب عمدا أن تحكمه تصورات مسبقا (العكيلي، النواب، 2019، 782)

ومن جهة أخرى ترى الخفاف (2017) أن لانجر اعتبرت السلوك اليقظ بأنه سلوك تحذيري وطريقة لمواجهة مشكلات الحياة كاملة، وقد اختلفت مع كوستا وكاليك وبيركنز في التسمية التي تبناها والتي هي العادات العقلية حيث أنها اعتمدت مصطلح اليقظة لوصف أساليب من السلوكيات الذكية والتي تفود الطلبة الى القرارات السديدة

والشكل التالي يوضح هذه السلوكيات الذكية.

3-2- نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسي في تطور المعرفة الذاتية، وأن الفرق بين الإنتباه التيقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الإنتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (مجيد، 2019، 217)

3-3- نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرًا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الإنتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية (مطلبك، 2019)

4- أهمية اليقظة العقلية

عظم الاهتمام في السنوات الأخيرة باليقظة العقلية نظرا للدور الذي تؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية ، فأصبح المهتمون بالصحة النفسية يوصون بها لتحسين جودة الحياة والتغلب على مصاعب الحياة ، فقد توصلت (langer ,1989) الى أن اليقظة العقلية هي مؤشر للفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منها التي من شأنها تحسين الاستبصار و الأداء الوظيفي أثناء تعاملاته الإجتماعية وتوضح نوري (2017) أن أهمية اليقظة العقلية ترتبط بمبادئ سبعة والتي تمثل مجموعة الأنشطة والتي فيما إذا انخرط فيها الأفراد فإنها تحفز الذهن وتبني القدرات الفردية ، وتقلل الضغط الذي يتعرض له الفرد وتتمثل هذه المبادئ في :

- عدم الشروع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها
 - الاستمتاع بجمال وحادثة كل لحظة
 - زراعة الصبر بالنفس والآخرين
 - الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة
 - الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى
 - قبول الأشياء كما هي .
 - ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها
- ومما يؤكد على أهمية اليقظة العقلية ما أشارت إليه خشبة (بأن اليقظة العقلية تعمل على رسم فروق واختلافات جديدة وتؤدي الى عدد من النتائج المتنوعة منها

- حساسية أكبر للبيئة
 - المزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة
 - إنشاء فئات إدراكية جديدة
 - زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشاكل
 - المرونة وسعي الفرد على رؤية الأمور من زوايا متعددة وقبول وجهة نظر الآخرين
- وتذهب نوري الى أن الدراسات تؤكد أن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الابداع وانخفاض الاحتراق النفسي ويعتقد انها تؤدي الى زيادة الوعي الذاتي والقبول وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسين القدرة على اتخاذ قرارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب
- ويضيف رأيت وما كاراي(2014) أن تمارين اليقظة العقلية طريقة بديلة في احتواء الأفكار السلبية والانفعالات المؤلمة في الاكتئاب .ومع أن مبادئ وطرق اليقظة العقلية مجذرة في تعاليم بوذا التي تمتد

إلى أكثر من الفيتين من السنين الا ان العلماء المحدثون تبنوها لممارسات عالم اليوم ووجدوا أن الوعي المتيقظ ذهنيا ينمي الصحة الجسدية والنفسية في آن واحد، كما لا يوصى ب اليقظة العقلية كعلاج وحيد للاكتئاب الشديد والحاد ولكن بعض الممارسات الأساسية للأشياء التي تمارس كل يوم توفر طرائق تجلب المزيد من الغنى والعمق لممارسات الحياة الايجابية، ولقد أظهرت ممارسات اليقظة العقلية قدرتها في تقليل خطر المعادة، ويمكن استخدامها بالتزامن مع علاجات مبنية على الدلائل العلمية وذلك في محاولة شمولية لمقارعة الاكتئاب والتغلب عليه.

5-مكونات اليقظة العقلية:

تباينت مكونات اليقظة العقلية لدى العلماء المختصين بدراساتها، حيث ترى لانجر أن اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات مترابطة وهي البحث عن جديد، الارتباط، تقديم جديد والمرونة. ويشير كل من البحث عن جديد والارتباط إلى توجيه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها، ويشير كل من تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (الضبع، محمود، 2013، 13)

بالمقابل يقدم هكر Hacker مكونين اثنين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي الانتباه والوعي بالتجارب مع التأكيد أن يتم ذلك في اللحظة الحالية ، وفي نفس الاتجاه أكد براون Brown أن اليقظة الذهنية مكونين هما حالة الوعي ويقصد بها الشعور الهادف الواعي مع التركيز الموجه، والمعالجة المعرفية لليقظة الذهنية ويقصد بها الملاحظات المحايدة دون إصدار أحكام تقييمية في وقتنا الحاضر (جعفرو عبد العظيم، 2019)

بينما قدم كابات (Kabat et al 2009) نموذجا لليقظة يتضمن ثلاث مكونات وهي القصد،الانتباه والاتجاه وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها البعض وإنما هي متشابكة في وقت واحد حيث أن اليقظة العقلية عملية تحدث لحظة بلحظة.

وتضيف الهاشم(2017) بخصوص هذه المكونات حيث أن:

القصد: هو العملية هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى استكشاف الذات.

الانتباه: ويشير الى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وبين العمليات الداخلية والخارجية، وكذلك فإن التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا.

الاتجاه: ويشير الى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

في حين قسم البحيري والضبع اليقظة العقلية إلى خمس مكونات وهي الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على خبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما قدم Droutmanet,2017 نموذجا مكونا من أربعة أبعاد وهي الإنتباه، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وقبول الذات (البديوي، 2018)

ويذهب كل صلاحات و الزغلول أن مكونات اليقظة العقلية يمكن إجمالها في العناصر التالية:

المراقبة: وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، والأصوات والروائح.

الوصف: وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات، ثم العمل بوعي بمعنى أن يكون الشخص حاضرا في نشاطاته الأنوية حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون انتباهه مركزا على مكان آخر في حالة تعرف بالطيار الآلي ،

عدم إصدار الأحكام: أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي إزاء الأفكار والمشاعر الداخلية، وأخيرا عدم التفاعل مع التجربة الداخلية والسماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون التفاعل معها (صلاحات و الزغلول، 2017 ، 23)

بينما قسم (Jarukasemthwee,2015) اليقظة العقلية الى أربعة عناصر أساسية هي:

- **اليقظة العقلية المعرفية:** والتي تحدث عندما يتحرر العقل ومن الرغبة و الكراهية والتجاهل حيث تشير الرغبة إلى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية وغالبا ما تكون هذه الرغبات مصدرا للألم والمعاناة النفسية، ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها أما الكراهية فتنتج من مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط وتكون موجهة إلى شخص أو موقف معين وتكون هي أيضا مصدرا المعاناة النفسية وثالث المصادر المسببة المعاناة النفسية هو التجاهل وغالبا ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة التي تقود جمود الإنفعال.
- **اليقظة العقلية الانفعالية:** وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكار عقلية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه .
- **اليقظة العقلية الجسمية:** التي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفها في تنمية التركيز بما يسهم بالتحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة حيث يعد الإسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية الجسمية

• **اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية:** والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يحد من معاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.(مصطفى،2019)

ويشير شعيب (2020) الى أن الدراسات في العقد الأخير تتفق على أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاث أبعاد وهي :

الغرض: أي أن اليقظة العقلية تتطلب توجيه عرضيا موجهها للانتباه وعدم ترك الذهن مشتت،

الحضور: بمعنى أن يكون الذهن منشغلا تماما باللحظة الراهنة بالرغم ما يأتي إليه من أفكار ماضية أو تصورات مستقبلية .

القبول: أي أن اليقظة العقلية لا تصدر أحكاما من أي نوع على نواتج اللحظة الراهنة بكل ما تحتويه من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب النواتج حتى ينتهي الحدث.

أما المرشود(2020) فتقدم تصورا آخر لمكونات اليقظة العقلية يتمثل في :

النية Intention: وهي المكون الأساسي والمركزي لليقظة العقلية لما لها من أهمية بالغة في فهم اليقظة العقلية ككل وغالبا ما يتم تجاهلها.

الانتباه Attention: يتضمن الانتباه في سياق ممارسة اليقظة العقلية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية ،ويمكن ملاحظة أهمية الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي الذي يقوم على قدرة استدعاء السلوكيات الداخلية والخارجية وجوهر اليقظة العقلية هو هذه الممارسة من الانتباه.

الاتجاه Attitude: تظهر أهمية الاتجاه في أنه يؤثر على درجة انتباه الفرد و يربط اليقظة العقلية مع الوعي ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح.

أما الفيل (2019) فيرى أن مكونات اليقظة العقلية هي:

الانتباه و الملاحظة الآنية: ويتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة و المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعيشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها وأحداثها الراهنة.

التعامل الواعي والتأملي: ويتمثل في قدرة الفرد على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية وأحداثها الراهنة التي يعيشها بكل تفاصيلها ،كما يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني أو اللحظة الآنية.

القبول واستبعاد الحكم: ويتمثل في قدرة الفرد على قبول كل ما يحدث في الموقف الآني او اللحظة الآنية والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الأحداث الجارية أو التفاصيل المكونة لما يحدث(المرشود،2020)

6- خصائص اليقظة العقلية:

يرى (Brown,Ryan,Creswell 2007) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل:

- وضوح الوعي والذي يعد الخاصية الأساسية والأهم لليقظة العقلية ،حيث تتضمن هذه الأخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته .
 - المرونة في الإنتباه ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث وعدم التصلب والتقيد بالاستجابات المألوفة ،أي تنوع وتعدد الاستجابات وعدم التقيد بنوع واحد أو فئة واحدة .
 - الوعي باللحظة الآنية فغالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر ،في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي لها .
 - الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية ،أي الإتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو إجترار الخبرات والأحداث الماضية بل تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر .
 - الاستمرار في الوعي والانتباه حيث تعد قدرة الأفراد على الانتباه والوعي متفاوتة فضلا على الإستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض متكررة ومستمرة عند البعض الآخر وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه .
 - وقفة تجريبية نحو الحقيقة، في اليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر (صلاحات الزغلول, 2017)
- في هذا السياق تشير قاسم أن كابات - زين (Kabat-Zinn,1999) قدم عددا من خصائص اليقظة العقلية المتمثلة في

- اللاحكم: وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
- الموافقة: وتعني التفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- الصبر: أي السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها.
- الثقة: أن الشخص الواثق بنفسه وجماعته و بحدسه وانفعالاته فضلا عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.
- التعاطف:أي يتصف الشخص بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم .
- التفتح: إذ يرى الشخص الأشياء كما لو رآها أول مرة ويضع احتمالات من خلال تركيز الإنتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- اللطافة يتصف الشخص بكونه ناعما ومحبا وحنونا ومع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح (قاسم ،2018، 374).

وتذكر قاسم (2018) في هذا الصدد أن من خصائص المتيقظين حسب (langer,1997) أنهم واعون بشكل كامل تقريبا ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شروود ذهني ويوجهون انتباههم للمثيرات غير العادية ،كما يتسمون بأنهم متمسكون بالواقع و حساسون لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة ،أما الذين لا يمتازون باليقظة العقلية فإنهم غالبا ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تفسيرات جديدة ويعادون التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة.

ويوضح عيد (2019) أن من خصائص اليقظة العقلية:

الموافقة:تعني التفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة ليكون أكثر فاعلية في الاستجابة

التعاطف:الاتصاف بمشاعر يستطيع من خلالها تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

التفتح: ويعني رؤية الأشياء من حولنا كما لو تم رؤيتها لأول مرة فتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. كما تتميز اليقظة العقلية

باعتتمادها على خمس طرق للتفاعل مع العالم وهي:

_ تكوين معرفة جديدة وتحديث القديمة يعد من المؤشرات الهامة للسلوك اليقظ في إعادة التفكير في المعلومات والأدوات يعطي مزيدا من الخيارات في أداء أفضل .

_ تقبل الأفكار الجديدة: تتشكل الآراء على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين قدرتهم على الفهم.

_ تعديل السلوك التلقائي فمن الممكن أن يؤدي النظر الى الاساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد الى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة .

_ تأكيد العملية بدلا من النتيجة: وهنا لا بد من التفكير بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك ، كما يسمح قبول بإجراء تغييرات وتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل .

_ تقبل الشك : طالما أن العالم مكان محير ومتقلب فقد تظهر الرغبة في تقبل الشك بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند الأفراد.

في المقابل يقدم (Lopez,201) عددا من خصائص اليقظة العقلية متمثلة في الآتي ذكره:

- عدم إصدار الأحكام:المشاهدة المحايدة ،وملاحظة الحاضر لحظة بلحظة دون تقييم وتصنيف.
- عدم الإلحاح :عدم التوجه لهدف ،البقاء غير مرتبط بنتيجة أو إنجاز ،
- القبول :الإنفتاح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي ،والقبول لا يعني السلبية او الاستسلام بل هو فهم واضح للحاضر بحيث يستطيع الفرد أن يستجيب بفاعلية أكبر.
- الصبر:السماح للأشياء بالتكشف في وقتها ،والتحلي بالصبر .
- الثقة :ثقة الفرد في نفسه وفي جسده وحدثه وكذلك أن الحياة تتكشف كما يفترض أن تكون
- الانفتاح:رؤية الأشياء كما لو كانت تحدث للمرة الاولى ،والانتباه للتغذية الراجعة في اللحظة الحالية.
- ترك الامور تسير :عدم التعلق ،عدم الالتصاق بالأفكار والمشاعر والخبرات ،ومع ذلك ترك الامور تسير لا يعني الكبت .
- الكياسة:الاتصاف بصفات اللين والمراعاة واللفظ ومع ذلك ليست هي السلبية أو عدم الانضباط أو التساهل المفرط
- الكرم: العطاء في الوقت الراهن داخل سياق الحب والعطف دون التعلق بالكسب أو بفكرة الحصول على مقابل .

- التقمص الانفعالي: صفة الشعور وتفهم موقف شخص آخر في اللحظة الراهنة
- العرفان بالجميل: صفة رد المعروف وتقدير اللحظة الحالية وشكرها.
- الصفح بالجميل: صفة تجسد النزوع للخير والتعاطف والرعاية وهي صفة تعكس الغفران والحب غير المشروط.

7- فوائد اليقظة العقلية:

أثارت اليقظة العقلية اهتمام علماء النفس مدة طويلة، ونتيجة لذلك فقد أجريت منذ عام 1980 آلاف الدراسات حول فاعليتها ولا تزال تجري لحد الساعة وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات جملة من الفوائد نذكر منها:

1-7 - خفض التوتر:

في عام 1979 أنشأ " جون كابات زين " عيادة خفض التوتر المرتكز على ممارسة اليقظة العقلية (MBSR) وقد أصبحت طريقة علاج معتمدة في أكثر من 200 مركز طبي في الولايات المتحدة الأمريكية، كما انتشرت في دول أخرى بعد ذلك.

2-7- زيادة الوعي بالحالات العاطفية :

لقد تبين من خلال تجارب التصوير الدماغية أثناء ممارسة اليقظة العقلية ظهور مزيد من النشاط في الجانب الأيسر من القشرة الدماغية الامامية خلف العين اليسرى مباشرة وهو الجزء المرتبط بالنشاط العاطفي الإيجابي وحدوث انخفاض مساوي في النشاط في القشرة الدماغية الامامية من الجانب الأيمن خلف العين اليمنى مباشرة، وهو ذلك الجزء من الدماغ المرتبط بالنشاط العاطفي السلبي، وتعد هذه الحالات مهمة لتقوية القدرة على الإبداع وتسمينها ناهيك عن كونها ضرورية لتكوين علاقات سليمة وصحية، في اليقظة العقلية تقوم بالتنبيه للمشاعر عند ظهورها ومعرفة السبب وتقرير إن كانت تلك عاطفة مفيدة أو ضارة.

3-7- تحسين جهاز المناعة:

توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط بين الإجهاد البدني والعقلي وضعف جهاز المناعة. فقد توصل "كابات زين" في دراسة حديثة أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن وظيفة جهاز المناعة، وتوصل إلى هذه النتيجة بعد أن أجرى تجربة تتمثل في تقديم دورة تدريبية في اليقظة العقلية مدة 8 أسابيع لمجموعة من الأفراد العاملين في شركة تقنية في مدينة ماديسون، ثم عرض أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لفيروس الانفلونزا، فكانت نتائج التجربة أن المجموعة التجريبية

أظهرت استجابة قوية للفيروس، كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة بين التحسن بين في وظيفة جهاز المناعة والتحسّن في نشاط الجانب الأيسر للقشرة الدماغية، فكلما زادت المشاعر الايجابية زادت قوة جهاز المناعة.

4-7- تحسين التركيز:

إن زيادة ممارسة اليقظة العقلية يوميا يزيد من سماكة جزء من قشرة الدماغ المسؤول على الانتباه واتخاذ القرارات والذاكرة كما تساعد على إبطاء اضمحلال هذا الجزء من الدماغ الذي يحدث مع التقدم في العمر ، وقد تكون اليقظة العقلية قادرة على زيادة مدة الانتباه وهذا أحد الآمال المنشودة لزيادة التحصيل الأكاديمي حيث أنه يمكن تدريب الانتباه بطريقة لا تختلف عن الطريقة التي تؤدي فيها التمارين الرياضية التي تغير الجسم. (إيان موريس، 2015)

ويرى سبنسر (Spencer) (2013) أن اليقظة العقلية تفيدنا في التعامل بحساسية أكثر مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة و استحداث فئات جديدة وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (محمد، عيد، 2019، 13)

وأشار (Mace, 2008) حسب الهاشم (2017) أن فوائد اليقظة العقلية يمكن تحديدها فيما يلي:

- تمنح مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها في التركيز المتأتي من اليقظة العقلية يحسن مستويات الأداء في العمل.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها .
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشافها.
- تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي، وفتح الذات نحو البعد الروحي.

ويؤكد الضبع ومحمود (2013) أن لليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي :

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة و استكشاف المعنى.

- و يمكن استخدام اليقظة العقلية في ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار والمشاعر مثل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق.

وأشار (Duerr,2008) أن اليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية حيث تتمثل الأولى في التغييرات التي تحدث لدى الفرد ومنها خفض الألم المزمن وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الثانية في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والتفكير الاجتراري والمخاوف المرضية، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الإنتباه .

وتضيف خشبة (2018) أن اليقظة العقلية تؤدي إلى العديد من الفوائد المتمثلة في أنها تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية تسمح له بأن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الإنفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة، وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية، كما تعمل على إبطال فعل الطيار الآلي في العقل والذي يجعل الفرد يتصرف كإنسان آلي دون أن يعي بما يفعله، تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها تعزيز الشعور بمعنى الحياة وفتح الذات تجاه البعد الروحي .

ولعل ما يؤكد هذا ما توصل إليه رأيت ومكاري (2014) أن فوائد اليقظة العقلية تتجلى من

خلال الآتي:

- الانتقال من وضع الأداء (Doing Mode) إلى طور الوجود (Being Mode): مع ضغط الحياة العصرية يقضي معظمنا جل وقته في طور الأداء مؤديا مهام وواجبات متفكرا فيها ومقيما لذاته محاولا الوصول إلى أهدافه وغالبا ما يكون طور الوجود أن نكون في غاية الوعي ونعيش حياتنا في كل لحظة من لحظتنا الآنية، الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بإمكانهم إيجاد لحظة الوجود وهذا يكونون في حالة سلام مع عواطفهم وأكثر انفتاحا لتجربة السعادة وقبول الذات.
- تعلم أن تعيش العالم بصورة مباشرة مع الوعي التام من التحول من فيض الأفكار غير المستقرة إلى حالة الأفكار الثابتة والممتعة .
- مراجعة أفكارنا و كأنها أحداث تأتي وتذهب تماما كالسحاب الذي يمر عبر السماء ولا تؤخذ كأنها مسلمات مثل الأفكار التي تخطر على البال في حالة الإكتئاب مثل أنا لست جيدا ... ولن

أحقق شيئاً... وما الفائدة... الخ كأفكار عابرة وليست تعبيراً دقيقاً عن الحقيقة. سلوك اليقظة العقلية كطريقة للعلاج يمكن أن يساعد في طرد هذا النوع من الأفكار أو إهمالها .

• إبطال فعل الطيار الآلي في عقولنا . بالإمكان أن نتصرف روبوتات ونحن نعيش أياماً منتقلين من مهمة إلى أخرى ، يشطب البند الذي الذي نفذ من قائمة مهماتنا من دون أن نكون بتماس مع حواسنا أو احساساتنا وحتى أفكارنا . لذلك فطريقة اليقظة العقلية تساعدنا أن نعيش حياتنا بشكل كامل وأن نختار خيارات صحية وصحيحة فيما يتعلق بأهدافنا أين نتجه .

إضافة للفوائد السابقة اليقظة العقلية تنظف جبر (2018) الفوائد التالية: الإستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر ، فكل ما نستمتع به كاطعام ، الموسيقى ، الرياضة ... الخ يتحسن أكثر عندما نمتلك القدرة على الاسترخاء و جلب وعينا الجسدي والذهني الكامل الى حواسنا .

كما تعمل اليقظة العقلية على زيادة اليقظة تجاه مشاعرنا ، فحين نكون يقظين تجاه كينونتنا الداخلية سيكون لدينا القدرة على ملاحظة حالة وتغيرات مشاعرنا الحقيقية خاصة تلك السلبية مما يجعلنا نتعامل معها بشكل واع ومثمر .

وتساهم اليقظة العقلية في مدنا بالشعور المتزايد بالغبطة لأن التيقظ المتصل ب"هنا الآن" يهدئ الذهن من أعباء كثيرة .

إضافة الى ما سبق يضيف شاهين وريان (2020) أن فوائد اليقظة العقلية تظهر من خلال نتائج الدراسات التي أوضحت فعالية التدريب على اليقظة العقلية في معالجة الكثير من القضايا النفسية فقد توصل (Hofmann Sawyer, 2010) من خلال تحليله لأكثر من 39 دراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في التأثير الإيجابي على اضطراب المزاج والقلق بمستويات مختلفة ، كما تبين أثرها في التقليل من أثر مستوى الهلع وتقليل وتهدئة أعراض الاضطراب والضغط والقهر والقلق الاجتماعي .

تأسيساً على ما سبق فإن اليقظة العقلية تساعد الفرد على رؤية وقبول الأشياء كما هي وليس كما نتمنى أن تكون فعلى سبيل المثال يمكن أن تساعدنا في التعامل مع حتمية المرض أو الموت ، كما تساعد الفرد في على تخفيف انشغاله مع الذات ومع القلق وتساعد على رؤية الآخر بشكل أوضح ، وتساعد على التعلم في الأوقات الصعبة وليس محاولة تجنب هذه الأوقات والتهرب منها. (المرشود، 2020) ذ

ومن جهة أخرى وعلى الصعيد التربوي فقد طرح جوناهاكايت (2019) فوائد أخرى لليقظة العقلية متعلقة بالطلاب والمعلمين في المدرسة والعمل ، فقد وجد أن الأطفال الذين يتعلمونها في سن مبكرة يظهرون مشاكل سلوكية أقل ويميلون لأن يكونوا أقل عدوانية مقارنة بزملائهم ، كما أن الأطفال الذين تدربوا عليها أظهروا مشاكل أقل في الانتباه، إضافة أن العاملين الأكثر يقظة يميلون إلى إظهار أداء

وظيفي أعلى من حيث المعايير الموضوعية، وقد وجد أن هناك علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وتغيير العمل، وعلى صعيد الصحة الجسدية وعادات النوم والاستجابة للأمراض فقد تبين أن من يمارسون اليقظة العقلية يزورون الأطباء بنسب أقل ويقضون أياماً أقل بالمستشفيات مقارنة بأقرانهم، كما تتجلى فوائد اليقظة العقلية في تحسين العادات الغذائية مثل الأكل بنهم والمساعدة في مكافحة السمنة.

8- قياس اليقظة العقلية:

يرى عبد الرحمن (2016) أن قياس وتقييم اليقظة العقلية حتى وقت قريب لم يلق نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي لذلك اكد Dimidjian & Linehan (2003) ضرورة توفير أدوات سيكومترية لقياس اليقظة العقلية تساعد على فهم طبيعة هذا المفهوم ومكوناته والآليات التي من خلاله يحقق التدريب عليها آثاره المفيدة، ودعم هذا الرأي كلا من براون وريان (2004) وبيشوب وآخرين (2004) مؤكداً أن التعريفات الإجرائية لليقظة العقلية ضرورية لتطوير أدوات صالحة والتي بدورها تكون ضرورية لاستكشاف العمليات النفسية التي تتضمنها عملية التدريب على اليقظة العقلية، وفي السنوات الأخيرة بدأت الاختبارات والمقاييس القائمة على التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية في الظهور في الأدب السيكلوجي وحققت تطوير هذه الأدوات تقدماً مهماً في دراسة اليقظة العقلية لأنه وفر فرصاً جديدة لاستكشافات تجريبية حول طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها مع البنى النفسية الأخرى ونظراً لأن عملية كتابة بنود أي استبيان قائم على التقرير الذاتي يتطلب من المؤلف تحديد ووضع تصور للبناء النفسي الذي يحاول قياسه لذا فإن كل استبيانات اليقظة العقلية المتاحة تمثل محاولات لتفعيل اليقظة العقلية من خلال كتابة بنود التقرير الذاتي التي توضح جوهرها.

يرى العبري (2020) أن قياس اليقظة العقلية لا يزال في مراحله الأولى ويعزى ذلك إلى الاختلاف في تعريف ووصف مكوناتها وأيضاً في طرق دراستها من خلال النظر لهذا المفهوم أنها سمة أو حالة، حيث أن كل الدراسات التي تطرقت لليقظة العقلية على أنها حالة تدرسها على أنها حالة مؤقتة يكون فيها الفرد مدركاً لأفكاره ومشاعره ويكون قادراً على البقاء حاضراً عند ظهور المشتتات، أما من اعتبرها سمة وتعني القدرة الدائمة على الدخول في اليقظة العقلية بشكل إرادي، حيث يتعرف الفرد على ما يفكر فيه ويشعر به ويقبله دون حكم، ويحافظ على التركيز على التواجد في الحاضر.

و للتعرف على مختلف مقاييس اليقظة العقلية تم استعراض الأدب النظري لهذا المفهوم من خلال الدراسات السابقة ومختلف الأوراق البحثية، فوجد أنها كانت معتمدة في أغلبها على أسلوب التقرير الذاتي ومن بين هذه المقاييس:

• مقياس (MAAS) لليقظة العقلية . ويعرفه (Soler&al(2012) بأنه مقياس يقيس قدرة الفرد على الإدراك والوعي بالخبرات اليومية وهو مكون من 15 بندا بأسلوب التقرير الذاتي يركز تحديداً على (الاهتمام/الوعي)المكونين لليقظة العقلية وقد استخدم على نطاق واسع في بحوث اليقظة العقلية وحصل المقياس على صدق وثبات مع مقياس العوامل الخمسة (FFMQ) لليقظة العقلية ويمكن اعتماد هذا المقياس في الحالات الاكلينيكية والصحية على حد سواء

• مقياس اليقظة العقلية المعرفية الوجدانية

.Cognitive and affective Mindfulness Scale

• مقياس تورنتو لليقظة العقلية

.Toronto Mindfulness Scale

• مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية

.Philadelphia Mindfulness Scale

• استبيان اليقظة العقلية خماسي الوجوه (ffMQ)

.Five facet Mindfulness Questionnaire

• مهارات كنتاكي لليقظة العقلية

.Kentucky of Mindfulness Skills

ويشير عيد(2019) أن عدم اتفاق الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية ومكوناتها يظهر جلياً في تنوع المقاييس المتاحة، وانقسمت نظرتهم الى قسمين يمثلان اتجاهين :

الاتجاه الأول :أحادي البعد (عامل واحد)وهو ينظر اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها يتم من خلال مقاييس احادية البعد مثل مقياس وعي الانتباه اليقظ لبراون وريان 2003 وهو من نوع التقرير الذاتي ويتكون من 15 عبارة في بعد واحد يقيس الوعي بالخبرات الحاضرة،استبيان اليقظة العقلية MQ ويتكون من 16 عبارة تقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار.

الاتجاه الثاني:متعدد الأبعاد وهو ينظر اليقظة العقلية كمجموعة من المهارات وقياسها يتم من خلال مجموعة من الأبعاد ومنها:مقياس لانجر ليقظة العقلية ويتكون من 21 بند،مقياس ريان ويتكون من 8 أبعاد،مقياس الابعاد الخمسة اليقظة العقلية الذي وضع من قبل Bear et al ,2006.

ويعد هذا الاستبيان حسب حسين(2018) الأكثر شمولية و واحد من أوسع المقاييس استخداماً في الدراسات السابقة، واستخدمت عديد من تجارب الضبط العشوائي الحديثة استبيان اليقظة العقلية خماسي

الوجوه لقياس تغيرات اليقظة العقلية قبل وبعد التدخلات المعتمدة عليها، وأظهرت تغيرات مختلفة في المكونات 5 لليقظة العقلية، كما تم ترجمة الاستبيان لعدة لغات أجنبية وتم التحقق من صدقه في مجتمعات مختلفة باستخدام نظرية القياس التقليدية، وأظهرت النتائج صدق وثبات عالي وبصورة متسقة.

و في هذا السياق يؤكد شعيب (2020) أن مقياس الأوجه الخمسة من إعداد (Bear, 2011) والتي شرحت أسلوب بناءها التي استخدمت في الكثير من الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية، حيث قامت الباحثة ببناء مقياسها من خلال استعراضها لمقاييس اليقظة العقلية الموجودة بالميدان وعددها 5 استبيانات شهيرة، وأظهرت الباحثة نقدها للمقاييس الخمسة ونهجت أسلوباً آخر في بناء مقياسها الذي يتكون من خمسة عوامل وهي:

- عدم الاستجابة للخبرات الداخلية

- عدم التفاعل

- الملاحظة

- التعامل مع الوعي

- عدم الحكم على الخبرة

ويذكر عبد الرحمن (2016) أنه في إطار جهود الباحثين العرب لتعريب هذا المقياس قام البحيري وآخرون (2014) بإعداد الصورة العربية مقياس العوامل الخمسة اليقظة العقلية وذلك بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية واستخراج مؤشرات الصدق والثبات للصورة العربية، وتم تطبيقها على عينات عربية (مصرية، سعودية، أردنية) وتوصلت الدراسة إلى عدم فروق وجود ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة اليقظة العقلية ترجع إلى متغير الثقافة.

ويضيف عبد الرحمن أنه في غضون السنوات القليلة الماضية بدأت المقاييس القائمة على التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية في الظهور في الأدب السيكلوجي وحقق تطوير هذه الأدوات تقدماً مهماً في دراسة اليقظة العقلية لأنه وفر فرصاً جديدة للاستكشافات التجريبية حول طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها مع البنى النفسية الأخرى

ومن بين الأسئلة المهمة التي يمكن دراستها باستخدام هذه الأدوات: هل يجب تعريف اليقظة العقلية بوصفها بناء متعدد الأوجه، وإذا كان الأمر كذلك كيف يمكن تحديد هذه الأوجه؟

وحتى وقت قريب لم يلق قياس وتقييم اليقظة العقلية نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي لذا لا بد من توفير أدوات سيكولوجية لقياسها تساعد على فهم طبيعة هذا المفهوم ومكوناته وآلياته التي من خلالها يحقق التدريب عليها آثاره المفيدة.

9- تمارين اليقظة العقلية

تشمل اليقظة العقلية في أبسط صورها لفت الانتباه موضوع تركيز واحد وغالبا ما يعد التنفس أوضح موضوع، ويمكن أن تكون المراحل الأولى من خمسة إلى عشرة أكثر المراحل التي تستطيع إنجازها بنجاح

و للتدرب على اليقظة العقلية نمر بالمراحل التالية:

- الجلوس في وضع مريح

- التركيز العقل على الجسم والاسترخاء وإرخاء أي منطقة مشدودة في السم

- الانتباه انتظام التنفس ومتابعة حركة دخول الهواء وخروجه و اغماض العين نصف اغماضة ، قد يحدث أن يتشتت الانتباه وهذا أمر طبيعي وهذا مايفعله العقل وأن الانتباه لهذا الشرود هو بحد ذاته ممارسة اليقظة العقلية، كما يجب الشعور بدرجة حرارة الهواء أثناء دخوله وخروجه من مجرى التنفس والشعور بامتلاء الرئتين وامتلائهما بالهواء والتأكيد على أن الفرد يجب أن يكون واعيا للاحساس المرافق للجلوس والتنفس.

- بعد دقائق قليلة يتم إعادة التركيز على الغرفة وإرخاء الانتباه وفتح الأعين.

- التأمل بعد الجلسات القليلة يتم كتابة مدى نجاح التأمل وكيف كان الشعور خلال دقيقتين والى أى مدى كانت هذه المرة أفضل من السابقة وهل توجد فروق واضحة ويمكن إجراء هذه الممارسة أثناء المشي من خلال التركيز على كل خطوة من اللحظة التي تلمس فيها الأقدام الأرض الى لحظة رفعها مرة أخرى.(إيان موريس،2015)

كما تقدم كامل(2017) صورة أخرى لتمارين اليقظة العقلية نعرضها حسب الخطوات التالية:

1-تمرين التركيز على التنفس لدقيقة:وذلك بتركيز الانتباه على التنفس ولا شيء غيره لمدة دقيقة واحدة .

2-تمرين اليقظة أثناء تناول الطعام ويتمثل في الجلوس أمام الطاولة وتناول الطعام دون الانخراط في أي أنشطة أخرى وإعطاء الاهتمام الكامل للطعام كيف هي رائحته؟ ،كيف نقوم بمضغه؟والإحساس بلمسه ونكهته ثم ملاحظة تأثير المأكولات على الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

3- اليقظة أثناء المشي :ويتمثل في تركيز الإحساس والأرض تحت الأقدام .

4-اليقظة للأفكار والأحداث المؤلمة:الجلوس في وضع مستقيم ثم التساؤل ما الذي يحدث معي في هذه اللحظة؟ ، والسماح للنفس بمراقبة كل ما يحدث وتسمية الأفكار التي تمر ثم تركها تعبر والسماح لها بأن تطفو بعيدا،هذه الذكريات والمشاعر سوف تبدأ تدريجيا في الانخفاض في الشدة و معدل التكرار .

5- مصاحبة الأفكار والأحداث المؤلمة بممارسة تمرينات التنفس .

6- الانتباه لكل الأشياء المراد القيام بها

أما (Lopez,2018) فيقدم تمارين مشابهة للتمارين السابقة تركز في جوهرها على التنفس اليقظ والجلوس المتأمل للمساعدة على الاسترخاء وتركيز العقل 5 دقائق في اليوم فقط .وفيما يلي التمارين المقترحة اليقظة العقلية:

- ايجاد وقت خاص والجلوس دون عمل أي شيء.
- تبني وضعية جسدية بديلة ومريحة
- النظر بشكل غير عاطفي الى الاستجابات وعادات العقل.
- الانتباه للتنفس ثم العد (1) للشهيق و (2) للزفير و(3) مع الشهيق...وعند الوصول ل(10)

- الرجوع الى الرقم (1) (وإذا تم تجاوز الرقم 10 في عن ذلك حدوث الشرود الذهني)
 - عندما يشرد الذهن تذكر مالذي يجعله يفعل ذلك ثم العودة مرة أخرى الى التنفس.
 - عند ممارسة التركيز على النفس نستطيع استخدام الاحساس والعمق ومراقبة الأفكار على نقاط التركيز
- كما يوجد تمرين عقلي آخر يقدمه فؤاد وآخرون(2017) حسب (linhan,2015)) ويدعى تسجيل 3 دقائق من الأفكار، من خلاله يحاول الفرد تذكر وتركيز وتعيين الأفكار التي مرت في ذهنه في الثلاث دقائق الفارطة ومحاولة كتابة الكلمات المفتاحية وليس الجمل كلمة بكلمة، ثم النظر كم من فكرة تمكن من التقاطها في هذه الثلاث دقائق الأخيرة حتى وان كانت أفكار متعلقة بالتمرين أو الورق، ثم في الأخير تعداد كم من فكرة وهكذا دواليك حتى تتمكن من معرفة كم من فكرة يتم تذكرها في الساعة.

خلاصة:

إن الاهتمام بعلم النفس الإيجابي وتوسيع البحث فيه أصبح أولوية تفرض نفسها على صعيد البحث العلمي و الممارسة النفسية إرشادية كانت أو علاجية وكذا على مستوى العملية التعليمية، ولأن الغاية الرئيسية لهذا العلم حسب مؤسسه سليجمان هي توسيع دائرة اهتمام علم النفس من أجل معرفة نقاط القوة في الشخصية الإنسانية لتحقيق النمو السوي لدى الأفراد و الجماعات و المؤسسات، ولأن عصرنا الحالي يشهد تسارعا في وتيرة الأحداث وما تحمله من مستجدات فرض على الباحثين مواكبتها ومواكبة التطورات المتلاحقة وجعلها محورا لأبحاثهم فكان مفهوم اليقظة العقلية محل اهتمامهم، وقد أثبتت الدراسات الأثر الإيجابي لتطبيقاتها في المجال التربوي والعلاجي والصحة النفسية وأصبحت الشركات الكبرى تتبناها ضمن مجال عملها وذلك لفاعليتها في تحسين قدرة وكفاءة الموظف والحد من التوتر، وزيادة التركيز وكبح الأفكار السلبية لأنها تركز على وعي الفرد بالخبرات وملاحظة هذه الخبرات أثناء حدوثها دون تقييمها إذا كانت خبرات مقبولة وجيدة او خبرات مرفوضة أو سيئة .

وبالرغم من الإهتمام المتصاعد باليقظة العقلية على صعيد الدراسات الأجنبية فإنها تبقى في بداية مراحلها على صعيد الدراسات العربية والمحلية خلافا لبقية المفاهيم الحديثة لعلم النفس الإيجابي .فهي بحاجة لتعميق البحث بعد أن تم اخراجها من سياقها الديني وادماجها ضمن المفاهيم السيكلوجية وقد أثبتت عديد الدراسات الأجنبية والعربية فاعليتها في البرامج العلاجية والارشادية باعتبارها مهارة او فنية يمكن التدريب عليها وتعلمها أما من اعتبرها سمة من سمات الشخصية فتناولها في اطار تحديد علاقتها ضمن متغيرات نفسية وديموغرافية متعددة أما من اعتبرها حالة فقد بحثها في اطار دراسات تنبؤية .

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- المسار التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية.
- 2- مفهوم الضغوط النفسية.
- 3- الضغوط النفسية وبعض المفاهيم المشابهة لها.
- 4- النظريات النفسية المفسرة للضغوط النفسية.
- 5- أنواع الضغوط النفسية.
- 6- مصادر الضغوط النفسية.
- 7- أعراض الضغوط النفسية.
- 8- أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- 9- قياس الضغوط النفسية.
- 10- الضغوط النفسية والصحة الجسدية.
- 11- الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

خلاصة

تمهيد

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال العلوم النفسية وذلك لجوانب تأثيره على عدة مستويات سواء على الفرد أو الأسرة أو المجتمع و حتى على المجال التربوي و الاقتصادي لما يسببه من هدر في الوقت و المال للتكفل بمخلفاته على الصعيد النفسي و العقلي و الجسمي للأفراد .

ويعتبرالعصر الحالي الذي يعيشه عصر الضغوطات بامتياز لتعدد متطلبات الحياة وتعدد الأدوار الممارسة، وتغير نمط المعيشة ونمط الغذاء وتغير الساعة البيولوجية في تداخل الليل مع النهار وقلة ساعات النوم الصحية ،كل هذه العوامل وغيرها ساهمت في استفحال وانتشار الضغوط النفسية في شتى مناحي الحياة .

ولمعرفة أوسع حول هذا المفهوم سنتناولها بشيء من التفصيل في هذا الفصل من خلال تحديد مفهومها والنظريات المفسرة لها وكيفية قياسها وأساليب مواجهتها إضافة إلى مباحث أخرى تخدم الدراسة.

1- المسار التاريخي لمفهوم الضغو النفسية:

يذكر حسن وحسين (2006) أنّ مفهوم الضغط يعتبر من المفاهيم التي استعارها علم النفس الحديث من العلوم الفيزيائية، وهو يشير إلى الإجهاد والمشقة أو القوة. وفي مجال الطب يشير مفهوم الضغط النفسي إلى الضغط الذي يسببه جريان الدم نحو جدار الأوعية الدموية. أما المفهوم الهندسي للضغط فهو يرمز إلى القوة الدافعة التي تنتشر على المساحات في الاتجاه العمودي. وترى العايب(1993) أنّ الباحث سميث (1993) smith أفاد بأنّ المعنى الاشتقاقي لمفهوم الضغط، تعود جذوره إلى الأصل اللاتيني، فكلمة ضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية "stictus" وتعني الصرامة، وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر والضييق. أما حديثاً فقد استخدم مفهوم الضغط لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضييق وعدم الارتياح.

يعتقد بلانك(2015) Blanc أنّ التفكير في تأثير ضغوط الحياة على الصحة الجسمية والعقلية، بدأ في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، حيث قارن الطبيب الإنجليزي اوسلر (osler) بين الضغط (stress) والشدة (strain) من جهة، وبين العمل الشاق (hard work) والقلق (anxiety) من جهة أخرى، وذهب إلى أنّ هذه العوامل تساهم في ظهور أمراض القلب. وفي عشرينات القرن الماضي قدم عالم النفس الفيزيولوجي كانون cannon مفهوماً جديداً عرف بمفهوم التوازن، حيث يفيد هذا الأخير بأنّ الكائن الحي ينزع إلى الاستعانة بمصادر مختلفة ليحافظ على توازنه.

وفي سياق آخر افترض وولف و وولف wolf&wolf من خلال أبحاثهما التي أجراها في أربعينات القرن الماضي، أنّ الأفراد قد يرثون استعداداً للاستجابة للضغط بطريقة معينة، وذلك من خلال استثارة المواقع المهددة لعمل الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء.

كما قدمت أعمال selye العالم في مجال الغدد الصماء، أهمّ الإسهامات المبكرة في حقل الضغوط النفسية. وبحلول الستينات بدأ الاهتمام ببحث الجوانب الانفعالية المصاحبة للضغوط على يد العالمين هولمز وراه (1976) rahe & holmes عندما قاما بدراسة بحثت في طبيعة العلاقة بين متغيرات الحياة والمرض .

وفي السنوات الأخيرة وجّه الباحثون الانتباه بشكل أكبر إلى العمليات النفسية الوسيطة، التي من بينها النظر إلى أهمية التقييم الذاتي للحدث، فقد ينظر شخص معين إلى حدث معين بشكل إيجابي، بينما يراه آخر مصدراً للقلق. ومن جانب آخر اتجهت الدراسات التي عنيت بالبحث عن أسباب الأمن، بدراسة العوامل المؤدية إلى التأثر بهذه الضغوط وبكيفية مساعدة الأفراد على مواجهتها (بلان، 2015).

وقد أوضح (1997) Satura أنّ أصل كلمة stress إنجليزي، وهذه الكلمة لم يكن لها وجود في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، وأنها استعملت على مدى قرون في اللغة الإنجليزية. ومنذ القرن

السابع عشر أصبحت هذه الكلمة تعبر عن العذاب والحرمان والضجر والمحن التي ظهرت نتيجة قسوة الحياة.

2- مفهوم الضغوط النفسية:

ظهر مفهوم الضغط لأول مرة عام (1944) ثم بدأ ينتشر بعد الحرب العالمية الثانية وما بعدها. يرى الخولي (2007) أن كلمة ضغط تعني الجهد الذي يؤدي إلى التعب والانفعال وتظهر الضغوط عادة عندما يواجه الفرد صعوبات بيئية مستمرة سواءً كانت مادية أو معنوية، جسمية، نفسية، ويحاول في ظل هذه الضغوط التغلب على مختلف الصعوبات بوسائل مختلفة تضمن له التكيف مع الظروف البيئية، حتى يحتفظ بحالة من الاستقرار .

أما السيلي (1987) فقد أشار إلى أنّ الضغط يأتي على شكل إستجابة غير محددة يصدرها الجسم اتجاه أي حدث ضاغط، وينتج عنها افراز هورمونات تعد هي المسؤولة عن الاستجابة للضغط العضوي والوظيفي أو الجسمي .

في حين أشار (gillami & ahzeem 2010) إلى أنّ الضغط يظهر في عدم قدرة الفرد على التكيف مع مواقف التهديد المدرك، سواء كان في موقف حقيقي ام موقف تخيل (الخفاف، 2019).
اما (Lazarus 1966) فقد أشار إلى أنّ كلمة ضغط أصلها مشتق من اللغة اللاتينية، وشاع استخدامها بشكل كبير في القرن السابع عشر، وهي تعني المشقة hardship والشدة strait والمحنة adversity أو الأسى affliction . أما في نهاية القرن الثامن عشر اتخذ هذا المفهوم معنى القوة أو الضغط والاجهاد (السيد، و آخرون، 2020)

اتفق (cooper 1981) مع لازاروس على أنّ كلمة ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية stringer التي تعني الضيق والحزن. كما أشار (colman 1983) إلى أنّ الضغط يمثل مطلباً تكيفياً ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع يمكن أن تؤذي الفرد (السميران والمساعد، 2014، ص. 139).

2- تعريف الضغط النفسي:

- الضغط النفسي لغة:

يقال في اللغة ضَغَطٌ، يَضْغُطُ، ضَغُطاً: بمعنى عصره (زحمة) أي ضيق عليه. وفي معجم علم النفس جاء أنّ: كلمة الضغط النفسي هي كلمة إنجليزية استخدمت منذ عام (1936) عقب الأعمال التي أجريت لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان توازنها البيولوجي نتيجة لتأثير ظروف وعوامل معينة تجعل ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، حيث يحدث الضغط بفعل وجود العامل المعتدي، وردة فعل الجسم في نفس الوقت (Norbert Sillany, 1999 ,p256).

وقد جاء في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM.4, 1994) أنّ الضغوط تمثل أعباءً ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه، بدءاً من الأحداث اليومية القوية، إلى الأحداث اليومية القوية والحادة، حيث تمثل تلك الضغوط محوراً هاماً وأساسياً عند تشخيص أي مرض نفسي (العنزي، 2004، ص. 25).

- تعريف الضغط النفسي اصطلاحاً :

يعرّف daley(1979) الضغط النفسي بأنه الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الإستجابة لهذا الموقف (Boudarne,2005).

أما البطي (2018) فتعرف الضغوط النفسية على أنها حالة من التوتر الجسدي والنفسي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لظروف وصعوبات تتحدى قدراته وإمكاناته على التكيف وتؤدي هذه الحالة الى اختلال توازن الجسم والنفس، حيث تتولد لدى الفرد مشاعر الخوف والقلق والإحباط وتؤدي به في النهاية الى إصدار استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

كما يرى البيلاوي ومنصور (1989) بأن الضغوط تمثل تلك الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي إلى ظروف ومطالب تفرض عليه إيجاد نوعاً من التوافق، وكلما ازدادت شدة تلك الظروف أو المطالب كلما ازدادت درجة الخطر، وكلما استمرت لفترات طويلة (البيلاوي، ومنصور، 1989، ص.4)

- تعقيب على تعريفات الضغوط النفسية :

بعد استعراضنا لجملة التعريفات التي تناولت الضغوط النفسية، توصلنا إلى أنّ أراء العلماء والباحثين اختلفت في تناول هذا المفهوم، فمن العلماء من أشار إلى أنّ الضغوط النفسية يمكن اعتبارها كمرادف للتوتر النفسي، والبعض الأخر اعتبر أنّها مرادف للإجهاد، إلا أنّ محور الإتفاق بينهم أفاد بأن الضغط يمثل الشدة أو العبء الذي يقع على كاهل الفرد بصفة دائمة ومستمرة. انطلاقاً من هذا الطرح سنتطرق في العنوان الموالي، إلى بعض المفاهيم المشابهة للضغوط النفسية.

3- الضغوط النفسية وبعض المفاهيم المشابهة لها:

أهم ما يميز مفهوم الضغوط النفسية، استعماله الشائع سواء في الحياة اليومية للأفراد أو على مستوى الدراسات والبحث العلمي، وغالبا ما يختلط هذا المفهوم مع مفاهيم أخرى مشابهة له على غرار الاحتراق النفسي، التوتر، القلق، الإجهاد، المعاناة النفسية، الأحداث الضاغطة، التعب النفسي، وسوف نستعرض هذه المفاهيم فيما يلي:

3-1- الاحتراق النفسي :

يرى السلامي (2018) أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن مجموعه تراكمية من الضغوط النفسية والاعباء التي يتعرض لها الفرد خلال مسيرته المهنية نتيجة عوامل عديدة ينتج عنها الشعور بالاجهاد الانفعالي وتدني الانجاز وتبلد المشاعر اتجاه الآخرين، مما يترتب عليه تكوين اتجاهات سلبية نحو المهنة (بن موسى، وبوفروة، 2017).

3-2- الإجهاد :

يؤكد كل من حسن وحسين (2006) على أنّ مفهوم الإجهاد يشير الى نتائج التعرض للضغوط التي يعانيتها الفرد على المدى الطويل، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالاعياء والانهاك، واضطراب الوجدان. ويعبر عنها الفرد بصفات مثل الخوف، القلق، الإكتئاب، التوتر. كما يعرف (1994) parvel الإجهاد بأنه حالة من الإحساس بالفشل والغضب والعناد الذي يكون مصاحباً للإحساس الدائم بالتعب مع ضغط شديد في الحياة، وضعف المرونة النفسية ومقاومة التغيير (الضر ، 2018)

3-3- المعاناة النفسية :

تعرفها العبادي (2018) المعاناة النفسية، على أنها حالة معقدة من الانفعالات الوجدانية والنفسية والمعرفية، بالإضافة إلى الآلام الجسدية المصحوبة بمشاعر الضياع والفراغ وفقدان الأمل، وينتاب الفرد هذه المشاعر نتيجة تعرضه لفجعة فقدان شخص عزيز(العبادي، 2018، ص. 189)

3-4- التعب النفسي :

عرفه هاوس (1977) house على أنه نقص الرغبة في العمل، نتيجة إحساس الفرد بضعف التوازن في النشاط النفسي والجسمي، وضعف التفاعل الاجتماعي وضعف الأداء في المهمات العقلية كالانتباه والتذكر (صادق، ونوري، 2019)

ويشير (1974) Feudenberger إلى أنّ التعب النفسي هو حالة من الإنهاك، تحدث نتيجة التعرض للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد والتي تفوق طاقتهم وقدرتهم (Boudoukha ,2009).

كما عرفت الخفاف (2018) التعب النفسي على أنه حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة متطلبات وأعباء إضافية، يشعر من خلالها بأنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس سلباً على حالته.

كما يقصد بالتعب النفسي الاحساس بالضيق الذي يصاحب الأداء المستمر في أي عمل من الأعمال، بالإضافة إلى الشعور بعدم الثبات والاستقرار (عويضة، 1996، ص.50)

3-5- أحداث الحياة الضاغطة:

تعرف شقير (2002) أحداث الحياة الضاغطة على أنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته والتي ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للمواقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (بلان، 2015)

أما منصور والبللوي (1989) فقد عرفا أحداث الحياة الضاغطة على أنها تلك الأحداث المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، وقد ينتج عنها آثار نفسية كذلك تتمثل في الصراع والإحباط والحرمان والقلق إذا من خلال ما أشار إليه العلماء سابقاً من تعريفات لأحداث الحياة الضاغطة والضغوط النفسية، أدركنا أن استخدام أحداث الحياة الضاغطة يكون في حالة تناول أسباب الضغوط ومصادرها. أما استعمال مصطلح الضغوط النفسية فيظهر عند الاستجابة. ان أحداث الحياة الضاغطة هي المتسببة في حدوث الضغط النفسي وذلك تبعاً لكيفية إدراك الفرد لها .

3-6-القلق : Anxiety

يعرف عبد الخالق (1987) القلق على أنه انفعال غير سار يحدث نتيجة الشعور بالتهديد وعدم الراحة والاستقرار، كما يشير القلق أيضاً إلى الإحساس بالتوتر والشدة والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية.

ويعرف ماضي (1991) القلق على أنه استجابة انفعالية تتخللها مشاعر الخوف والخشية والتوتر الفيزيولوجي، بحيث يصبح الفرد القلق غير قادر على التركيز والتفكير بوضوح (منصوري، 2017) إذا القلق هو انفعال ناتج عن توقع خطر محتمل وغير مؤكد، كقلق الامتحان او قلق الانفصال. وقد تتشابه أعراضه مع أعراض الضغط النفسي، لاسيما الأعراض الفيزيولوجية كتسارع ضربات القلب وسرعه التنفس واستجابة الجلد. في حين أن الضغط ما هو إلا استجابة انفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب، تم ادراكها على أنها تهديد لراحة الفرد كالضغوط النفسية المدرسية.

3-7- الحمل النفسي :

يعتبر مفهوم الحمل النفسي من المفاهيم الرياضية، التي ظهرت على يد العالم الروسي Matvine (1962) ويسمى حالياً بحمل التدريب. ويقصد به كمية التأثير والضغط على أعضاء الجسم المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني. ويتضمن الحمل النفسي الميكانيزمات النفسية التي تنظم سلوك الرياضي في الظروف الصعبة التي تتولد أثناء التدريبات والمباريات (الصمد، 2017)

3-8- التوتر النفسي :

تشير الحميدي (2001) إلى أنّ التوتر النفسي يمثل حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن انعدام اشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف، بحيث تؤدي هذه الحالة إلى حدوث صراع داخلي لدى الإنسان (الحميدي، 2017)

وعرفه الفكريني (1995) على أنّه سلسلة من الاستجابات السلوكية التي تظهر لدى الفرد نتيجة لتوتره، وتأتي على شكل استجابات فيزيولوجية، ينبعث من خلالها الاحساس بالألم في عضلات الجسم. كما يشير التوتر النفسي إلى تلك الاستجابة الذهنية، التي ينتج عنها قلة التركيز وشرود الذهن. ويمكن أن تظهر على شكل استجابات نفسية، يشعر الفرد من خلالها بالخوف والأرق (حسن، 2008).

3-9- الإنهاك النفسي :

يعرف عسكر وعبد الله (1988) الإنهاك النفسي بأنه حالة تتضمن تغيرات سلبية تطرأ على العلاقات المهنية بين الأفراد، وتظهر نتيجة الإحساس بالضغوط التي يتعرضون لها في العمل لاسيما المهن الاجتماعية (رشيان، 2014)

من خلال تعاريف المفاهيم المشابهة للضغوط النفسية ترى الباحثة أن هذه المفاهيم تلتقي مع مفهوم الضغوط النفسية من حيث آثارها السلبية على الأفراد، إلا أنها تفرق من حيث مصدرها أو مجالها أو مدتها وهل هي سبب أو نتيجة .

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

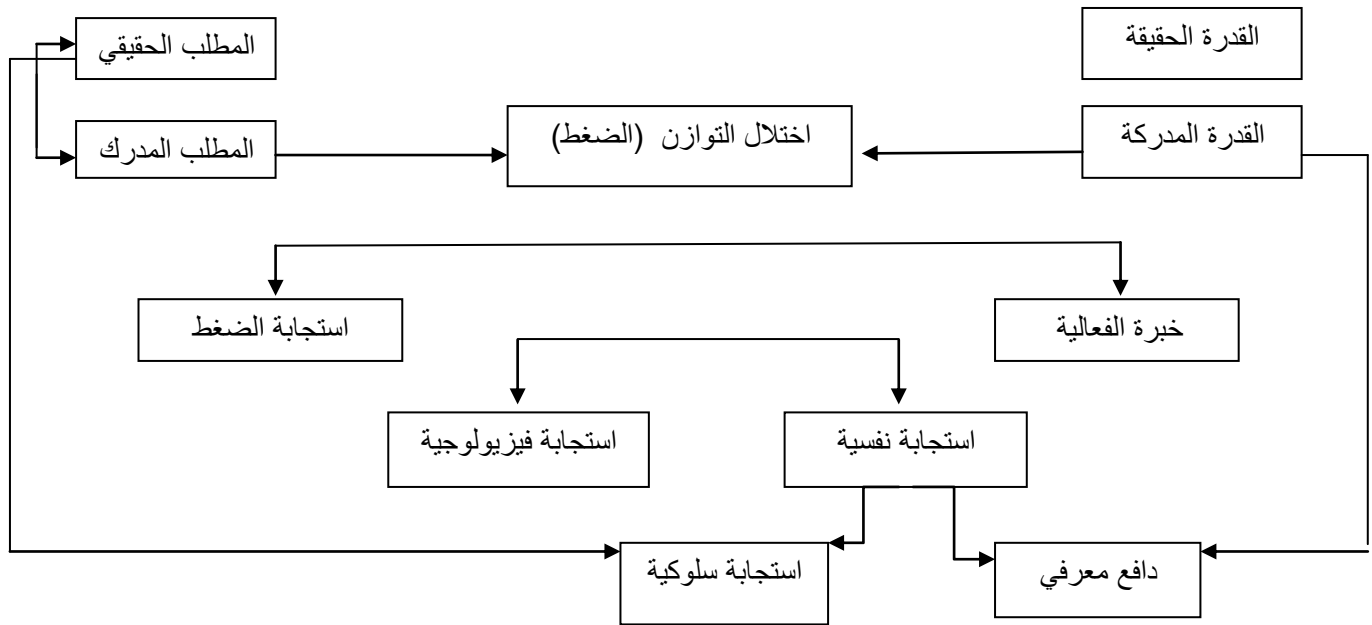
تزخر أدبيات علم النفس بالعديد من التفسيرات والمقاربات والنظريات التي حاولت تقديم تفسير لكيفية حدوث الضغوط النفسية، وسنتطرق لها فيما يلي:

4-1- نموذج كوكس و مكاي (mackay-cox):

يعتقد الرشيد (1999) أنّ الضغط يمثل جزء من النظام الديناميكي المعقد الذي يسمح بتفاعل الفرد مع بيئته، معتبرا إياه متغيرا وسطيا يقع بين الفرد وبيئته وهو يتمثل في عدة نقاط :

- يعتبر الضغط من المصادر المرتبطة بالشخص، وهو جزء من لا يتجزأ من بيئته.
- ينشأ الضغط عندما يكون هناك عدم توازن بين مطالب الفرد وبين متطلبات بيئته.
- يمثل الضغط قدرة الفرد على مواجهة مطالبه.
- يعتبر الضغط من المتغيرات الفيزيولوجية التي تعكس استجابة الفرد له.
- يمكن أن يحدث الضغط عندما يفشل الفرد في مواجهة مطالبه، أو من خلال توقع الفشل في مواجهتها.

- تؤثر الاستجابة الفيزيولوجية، مثل إفراز الأدرينالين على إدراك الكائن الحي للموقف الضاغط (العبد الله، 2014) والشكل الموالي يمثل كيفية حدوث نموذج الضغط:



الشكل رقم (01) يوضح كيفية حدوث نموذج الضغط (الشناوي والسيد، 1994، ص. 15)

2-4- النموذج الفسيولوجي لهانز سيلبي (1956) selye: متلازمة التكيف العام the general adaptation syndrome

يعد "هانز سيلبي" من الرواد الذين اهتموا بدراسة الضغوط من الناحية البيولوجية وتأثيرها على الفرد، حيث كان لطبيعة تخصصه العلمي في دراسة فيزيولوجيا وعلم الأعصاب، تأثير كبير في بناء نظريته عن الضغوط النفسية من خلال اهتماماته الناتجة عن الضاغط "stressor" عرف "سيلبي" الضغوط، على أنها إستجابة تكيفية غير محددة يصدرها الجسم، نتيجة إلهام مطالب تُفرض عليه. كما أشار أيضا إلى وجود ضغوطات ثابتة يستجيب لها الفرد، بصرف النظر عن الموقف الضاغط، وينتج عنها ظهور جملة من الأعراض، تشكل التكيف العام للجسم " general adaptation syndrome" وهي تظهر في ثلاث مراحل :

1- استجابة الإنذار: stage 1 alarm reaction

يطلق على هذه الإستجابة رد الفعل الإنذاري حيث يبدأ الفرد بالانتباه لوجود حدث ضاغط فيستجيب الجسم لهذا الإنذار بردود أفعال فيزيولوجية يطلق عليها "المقاومة الداخلية" وتتشكل هذه المقاومة نتيجة

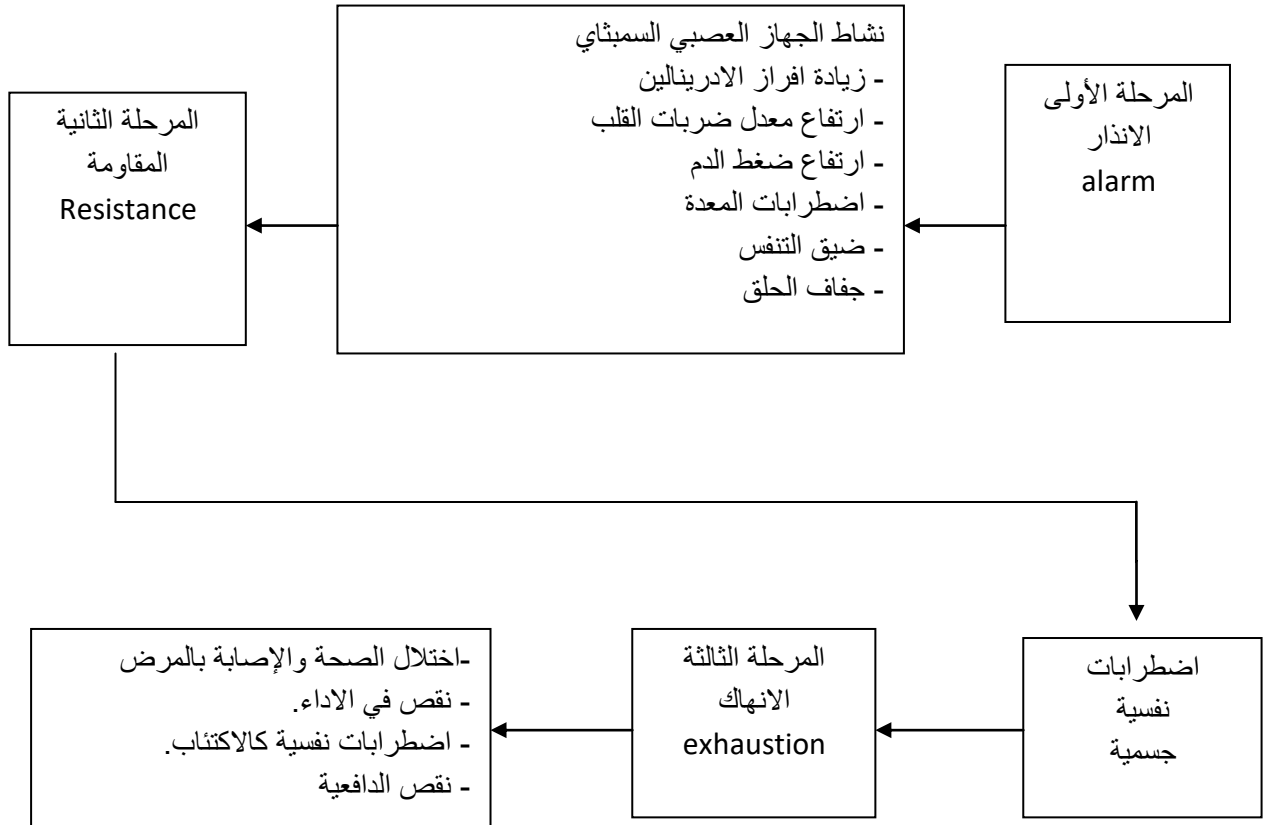
التغيرات التي تفرزها الهرمونات، على غرار هرمون الأدرينالين الذي يعمل على زيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.

2- المقاومة: stage 2 resistance:

تشمل المقاومة الأعراض الجسمية التي تتشكل نتيجة التعرض المستمر للموقف الضاغط. وفي هذه المرحلة، يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف مع هذا الموقف. إلا أن المواجهة المستمرة للضغط، تؤدي إلى اضطراب التوازن الداخلي، وهذا الوضع يزيد من نسبة ظهور الاضطرابات الهرمونية التي تتسبب بدورها في ظهور الاضطرابات العضوية.

3- الإجهاد: stage 3 exhaustion:

يصل الفرد في هذه المرحلة إلى الإجهاد، مع استمرار الإحساس لديه بالضغوط، إذ تتخفف مقاومة الجسم، نتيجة انهيار أجهزة الدفاع الهرمونية، المساهمة في ظهور الاستجابات التكيفية، التي تساعده على حماية نفسه كلما تعرض لمواقف ضاغطة، وفي هذه الحالة، يصبح عاجزاً عن التكيف مع مطالبه (الليثي، 2020) والشكل الموالي يوضح مراحل ومظاهر الإستجابة للضغوط وفق نموذج "هانز سيللي":



الشكل رقم(2) يمثل مراحل الإستجابة للضغوط ومظاهره بحسب "سلي" (عبد الرحيم، 2016)

4-3- نموذج العجز المكتسب: learned helplessness:

استخدم "seligman" مفهوم العجز المكتسب أو المتعلم انطلاقاً من تجاربه في السبعينيات. ويشير هذا المفهوم إلى أنّ تكرار تعرض الفرد للضغوط، يولد لديه اعتقاد بعدم القدرة على التحكم في المواقف الضاغطة ومواجهتها، وإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بعدم القيمة أو الاستحقاق، مما يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها.

في هذا السياق يشير (1983) thoits إلى أن الأحداث التي لا يكون فيها الفرد قادراً على التحكم والسيطرة على الأحداث الضاغطة، ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق النفسي، وذلك يؤدي إلى فقدان الشعور بالضبط أو التحكم وهذه النتيجة تعود إلى سببين: أولها العوامل البيئية المرتبطة بالحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد. وثانيهما العوامل الذاتية، المتعلقة بالشخص ذاته، وبخصائصه الشخصية التي يتم بموجبها تحديد الاستجابات التي يصدرها عند التعرض للأحداث الضاغطة (حسن، وحسين، 2006)

4-4- نموذج الصلابة ومقاومة الضغط hardiness and stress resistance

وجّهت "kobissa" النقد إلى الافتراض القائل بأنّ الإنسان المستسلم لضغوط الحياة، هو شخص سلبي يجب تفاديه، مشيرة إلى ضرورة التسليم بأنّ كل الناس يمرون بفترات اضطراب وتغير سواء باختيارهم، أم رغماً عنهم، وأنّه لا يوجد شخص سلم أو سيسلم من التعرض إلى الضغوط النفسية. وبناء على ذلك أجرت "كوبيسا" دراسة دامت ثلاث سنوات أرادت من خلالها فهم طبيعة العلاقة بين مستوى الضغط والإصابة بالأمراض المزمنة، ومعرفة خصائص الأفراد الذين يتحدون الضغوط، وقد استعانت بمفهوم الصلابة النفسية psychological hardiness لوصف الأشخاص القادرين على تحمل الضغوط دون التعرض للإصابة بالأمراض المزمنة.

استنتجت "كوبيسا" من خلال نتائج دراستها أنّ الأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية، يتسمون بثلاث خصائص وهي: الإلتزام، الضبط، التحدي. واستطاعت أن تحدد نوعين من الضغوط وهما:

- الضغط المرتفع والمرضى المنخفض
- الضغط المرتفع والمرضى المرتفع.

وفي هذا الإطار أشارت "كوبيسا" إلى أنّ الأفراد ذوو الضغط المرتفع والمرضى المنخفض، يتميزون بالانضباط الذاتي، ذلك أنّهم ينظرون إلى سلسلة التغيرات السلبية التي تحدث في الحياة، على أنّها شيء عابر مرحب به. في حين وجدت أنّ الأفراد ذوو الضغط المرتفع والمرضى المرتفع، يتميزون

بالاغتراب الذاتي، وقلة الحيوية، ومن ثم النظر إلى الحياة على أنها بدون معنى (سميران، والمساعد، 2014).

4-5- نموذج التقدير المعرفي (1966) lazarus:

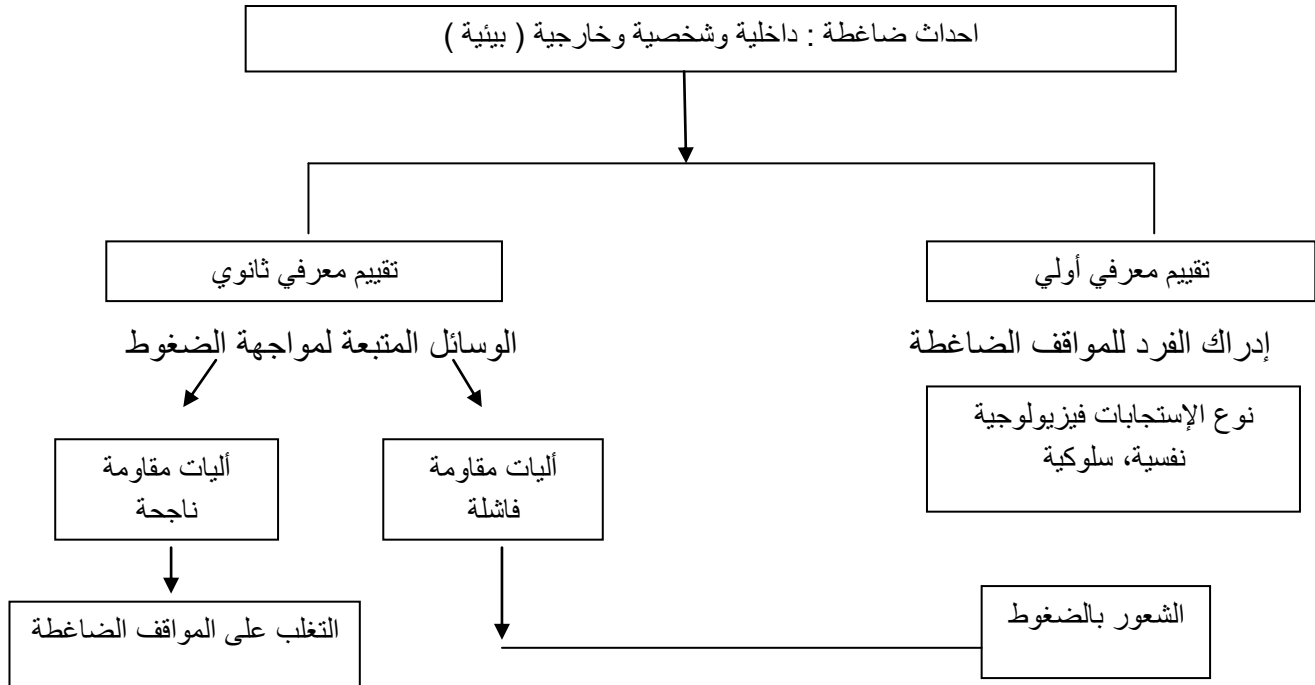
ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعمليات الإدراك الشخصي، والتقدير المعرفي، مبينة أنّ هذه المفاهيم الأساسية تعتمد على طبيعة الفرد. وأفادت هذه النظرية بأنّ التقدير المعرفي للضغط ينشأ نتيجة وجود تناقض بين الخصائص الشخصية للفرد وبين تقييمه للتهديد وإدراكه له، ويمر الفرد خلال هذه العمليات بمرحلتين وهما:

- **المرحلة الأولى:** في هذه المرحلة تظهر الضغوط، بسبب رفض الفرد للأحداث الضاغطة
- **المرحلة الثانية:** في هذه المرحلة تُستخلص الطرق المساهمة في التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

هذا وقد انصب اهتمام "لازاروس" على تقييم العمليات الذهنية وردود الأفعال من قبل الفرد للمواقف الضاغطة واتفق مع "التر كانون" على أن الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به. وأكد بصوره خاصة على تقييم العمليات الذهنية من قبل الفرد كونها تؤثر على التحكم في الموقف الضاغط (البطي، 2018)

وقد حدد "لازاروس" نوعين من تقييم العمليات الذهنية وهما:

- **التقييم الأولي:** ويتم في ضوءه تقييم العالم الخارجي من خلال المعالجة المعرفية لما يتعرض له الفرد من أضرار وتأثيراتها عليه. وهذا التأثير تتحكم فيه مجموعة من العوامل منها ما هو متعلق بالخصائص الشخصية للفرد كالمعتقدات، ومنها ما هو خاص بالعوامل الخارجية المتعلقة بالموقف، وطبيعة التهديد وتقييم درجة حدته.
- **التقييم الثانوي:** في هذه المرحلة يتم تقييم الأشخاص لأنفسهم. ويحدث ذلك من خلال تقييم الفرد لمصادر قوته، وقدراته التي تمكنه من مواجهة الأحداث الضاغطة (الحقاف، 2018) والشكل الموالي يمثل مخطط نظرية التقدير المعرفي:



الشكل رقم (3) يوضح مخطط نظرية التقدير العرفي (الخفاف، 2018، ص.163)

4-6- نظرية بيك (1976): Beck

يعتقد عطية (2010) أنّ نظرية بيك (1976) تعتبر نظرية متكاملة، حيث يمكن في ضوءها تفسير أسباب حدوث الضغوط والاضطرابات الانفعالية، وذلك من خلال المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن العالم، وعن المستقبل. وقد أشار إلى أن تشوّه الإدراك لدى الفرد، يصدر عنه ظهور استجابات وخبرات إنفعالية سلبية تؤدي إلى الشعور بالإكتئاب ثم تتحول إلى ممارسات سلوكية انهازامية.

ركز "بيك" في تفسيره للموقف الضاغط، على اضطراب المعرفة التي تتسبب بدورها في حدوث تشوّهات على مستوى إدراك الفرد للأحداث. وهذا الأمر يدل على أنّ إدراك واستيعاب الفرد للمشكلات والضغوط، لا يسير على نحو سليم، وأنّ تفكيره المشوش، هو الذي يحدد ردود أفعاله. فالحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث انطلاقاً من رؤيته الخاصة. ولذلك نجد أنّ ردود الأفعال لدى الأفراد تتباين بالرغم من تعرضهم لنفس الموقف، وذلك تبعاً لاختلاف وجهات نظرهم.

4-7- نظرية مفهوم الحاجة لموراي need concept theory by murray:

يعتبر "هنري موراي" ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط هما مفهوما أساسيان انطلاقاً من أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية لسلوك الفرد، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية في السلوك وفي البيئة ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما :

- ضغوط بيتا beta stress: ويشير إلى الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط الفا Alfa stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي موجودة في الواقع.

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجه معينه وهذا ما يسميه "مفهوم الحاجة" أما في حال حدوث التفاعل بين الموقف والحافز والضغط والحاجة النشطة، فهذا يعبر عنه بمفهوم (الفا) وقد وضع موراي قائمة بأهم الضغوط منها :

- ضغط نقص التأييد الأسري (الانفصال، غياب احد الوالدين ...)
- ضغط الأخطار والكوارث
- ضغط النقص أو الضياع (ضياع الممتلكات، فقدان الصحة)
- ضغط الاحتجاز والإعتقال.
- ضغط النبذ والإهمال
- ضغط الانتماء والصدقات

يعتقد "موراي" أنّ مفهوم الحاجة والظروف هما مفهومان مركزيان متكافئان يساهمان في تفسير السلوك الإنساني ودراسة الضغوط المنفصلة عن الحاجات. ويعتبر أنّ كل من الضغط والحاجة يشتركان في جانب ديناميكي واحد يطلق عليه مفهوم الثيميا thema والذي يعني به "موراي" الوحدة السلوكية التفاعلية الكلية، حيث تتضمن هذه الوحدة الموقف الحافز بين الضغط والحاجة (منصورى، 2017) ويرى النواسية (2011) أن "موراي" يربط بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته، كالحاجة إلى الإنجاز، الانتماء، الاستقلال، السيطرة، وكذا الحاجة إلى مواجهة الآخرين عندما يشعر بالظلم والإهانة.

بناء على ما سبق نستنتج أنّ مفهوم الحاجة لدى الفرد يعد من المظاهر المميزة للسلوك الإنساني. فالشخص بحكم وجوده في هذه الحياة، يُظهر الكثير من الإستجابات للكثير من المثيرات حوله، فيجد نفسه بحاجة إلى اتخاذ قرارات في مواقف عدة، وانتقاء خيارات...والأكيد أنّ هذه الممارسات تصحبها انفعالات معينة. وعندما يتم إشباع الحاجة لدى الفرد فإنّه يشعر بالراحة. وإذا لم يتحقق له ذلك فإنّه سوف يشعر بالضيق.

4-8- نظرية كانون (1932 Cannon theory) :

يعتبر "كانون" أحد الرواد الأوائل الذين ساهموا في البحوث التي تناولت الضغط وعرف الضغط على أنه: رد فعل الجسم أثناء تعرضه لحالة طوارئ. وعبر عنه أيضاً بمفهوم الاستجابة التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة سواء كانت عبارة عن (مواجهة أو هروب) fight or flight. ويمكن اعتبار هذه الاستجابة تكيفيه لأنها تمكن الفرد من إظهار ردود أفعال تستجيب لمتطلبات الموقف، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من الخبرات الانفعالية والفيزيولوجية، عند التعرض المستمر للموقف الذي يحتمل المواجهة أو الهروب، كونها تحفز نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغدي، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية تجعل الشخص في حالة اضطراب. ويرى "كانون" أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الالتزام وإذا اختل هذا الاتزان ينتج المرض (السيد، 2020). أما النتائج التي توصل إليها "والتر كانون" وفق ما جاء به ايبو (2020) بينت ما يلي:

- الضغط هو رد فعل عند الشعور بالخوف.
- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود أفعال عاطفية ترافقها استجابة نفسية حركية يحدد أثرها الجهاز السمبثاوي.
- عند إثارة الجهاز يزداد معدل التنفس وضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، بالإضافة إلى ارتفاع معدل السكر في الدم.
- البيئة لها اثر في طبيعة ردود الأفعال الجسدية، لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.
- العبء الملقى على القلب يقل عندما يتمكن الأفراد من الاستجابة الإيجابية للضغط أما في حالة وجود ضغط مزمن وشديد فإن الإثارة الطويلة والشديدة تؤدي إلى تدمير الجسد.
- يستجيب الكائن الحي للموقف إما بالتحفيز للهجوم، أو الهروب والنكوص إلى موقف التبعية، كالطفل الذي يحتمي بأمه بدل مهاجمة الخطر بنفسه.

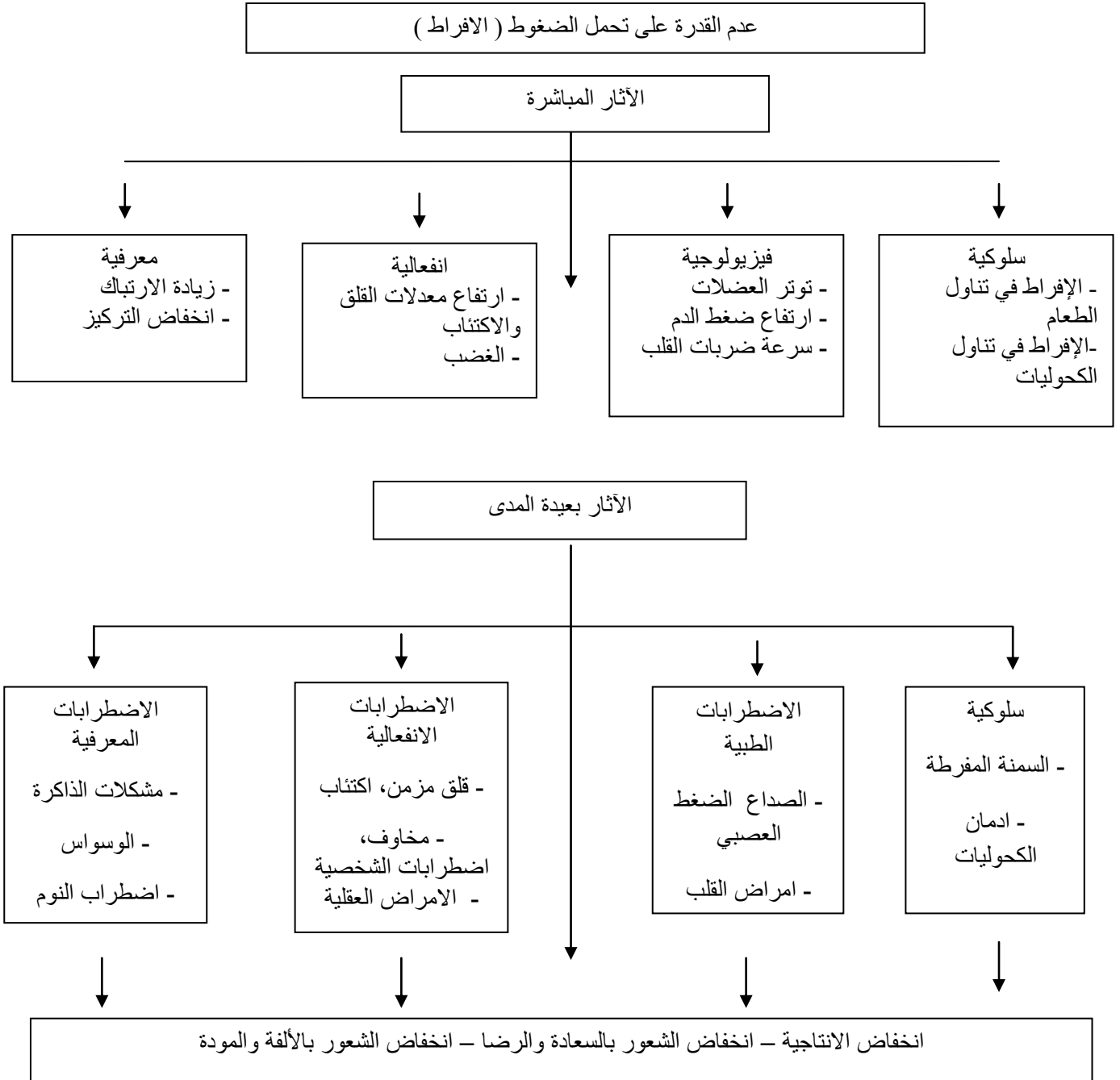
2-9- نموذج دورتي الضغوط في حالة المواجهة السالبة والمواجهة الايجابية:

يعرض nathan & Warlesworth وفق ما جاء به عطية (2010) نموذجي دورتي الضغوط the two stress cycle ووفقاً لهذين النموذجين فإن الفرد يمكنه مواجهة الضغوط بأسلوبين

مختلفين، يتمثلان في المواجهة السالبة وعدم القدرة على التحمل، أو المواجهة الايجابية مع القدرة على التحمل، وسنوضح هذين النموذجين كما يلي:

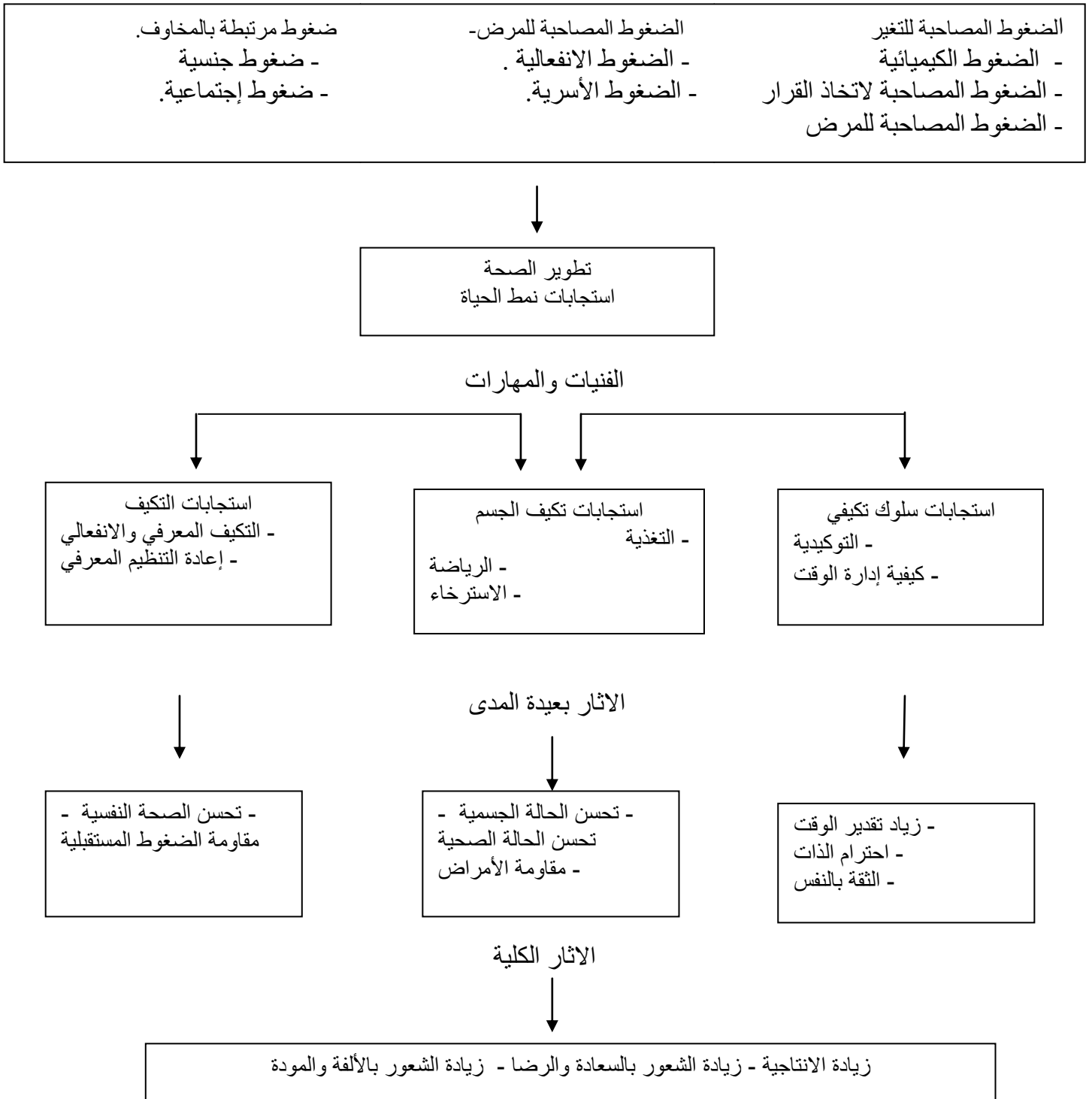
1- دورة الضيق و الانزعاج:

<ul style="list-style-type: none"> - الضغوط المرتبطة بالمخاوف - ضغوط جنسية - ضغوط انفعالية - ضغوط مهنية 	<ul style="list-style-type: none"> - الضغوط المصاحبة للمرض - الضغوط الانفعالية - الضغوط الاسرية - الضغوط المصاحبة للألم 	<ul style="list-style-type: none"> - الضغوط المصاحبة للتغير - الضغوط الكيميائية - الضغوط المصاحبة لإتخاذ القرار
---	---	--



الشكل رقم (4) يمثل نموذج المواجهة السلبية للموقف الضاغط

2- دورة التوافق و الصحة النفسية:



الشكل (5) يمثل نموذج المواجهة الايجابية للمواقف الضاغطة

يتضح من خلال النموذج الأول المتعلق بدورة الضيق والإنزعاج، أنّ المواجهة السلبية للمواقف الضاغطة، والمتمثلة في عدم القدرة على مواجهة الضغوط، ينتج عنها مظاهر سلوكية تتمثل في إدمان الكحوليات والإصابة بالسمنة المفرطة، وهذه السلوكيات تترجم إلى مظاهر فيزيولوجية، تظهر على شكل

توتر في العضلات، وارتفاع ضغط الدم، ثم ما تلبث أن تتحول على المدى البعيد إلى اضطرابات انفعالية تنعكس سلباً على الحالة النفسية للفرد، حيث يصبح عرضة للإكتئاب، والقلق المزمن... وقد تتحول إلى اضطرابات معرفية تؤثر على إدراك الفرد ودرجة تركيزه... الخ.

في حين تبين معنا أنّ الفرد الذي يقاوم الضغوط ويواجهها بطريقة إيجابية، يستعين بفتيات ومهارات تساعد على التعامل الجيد والفعال معها، على غرار استخدام المهارات التوكيدية وحسن إدارة الوقت، إلى جانب ممارسة الرياضة والإسترخاء، وهذه السلوكيات تسمح للفرد على المدى البعيد بالشعور بالتوافق والسعادة والرضا.

نستنتج من خلال نماذج مواجهة الضغوط، أنّ مصادر الضغط تعتبر واحدة، لكن مواجهتها تعتمد على شخصية الفرد، وعلى طريقة استجابته وكيفية إدراكه لها.

5- أنواع الضغوط النفسية:

تتفاوت درجة الضغوط التي يواجهها الأفراد، فمن الضغوط ما هو منخفض أو معتدل، ومنها ما هو شديد ومرتفع ومن الضغوط ما هو مؤقت، ومنها ما هو مستديم. كما أنّ الناس يتفاوتون في استجاباتهم لنفس الضغوط تبعاً لشخصيتهم وقدراتهم على الاستجابة والتكيف، وكيفية إدراكهم للضغوط ونتائجها، وقدرتهم على التحمل وما يتلقونه من دعم ومساندة. وسنستعرض بعض أنواع الضغوط فيما يلي:

- **الضغوط الحياتية:** يتعرض الأفراد خلال حياتهم اليومية الى العديد من الضغوط سواء كانت داخلية كالشعور بالإحباط، أو خارجية ناتجة عن البيئة كالتعرض للصراعات مع الآخرين. وقد أشارت نتائج العديد من الأبحاث العلمية الى أن الضغط النفسي يأخذ أشكالاً متنوعة ومتعددة، وأشدّها تأثيراً على الفرد الضغوطات المادية والاجتماعية.

- **الضغوط المهنية:** تترك ضغوط العمل أثراً سلبياً على سلوك الفرد ومواقفه إزاء وظيفته، وقد تمتد هذه الآثار لتشمل جوانب عدة من حياته، مما يؤثر سلباً على جودة العمل وكمية الإنتاج و نوعه.

- **الضغوط الزوجية:** ينتج عن الضغوط الزوجية عدم الشعور بالتكيف الزوجي، مما يؤدي إلى ظهور المشاحنات والإختلافات الدائمة والمستمرة بين الزوجين، وهذه الإختلافات يمكن أن يكون سببها وجود فارق في السن بين الزوجين، أو التفاوت في الوضع الاجتماعي، أو المستوى الثقافي، وفي ظل هذه الأوضاع تصبح الحياة صعبة ومستحيلة بين الزوجين.

- **الضغوط الصحية:** تعتبر الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مالية، من الأمور التي تجلب الألم والضغط.

- **الضغوط الذاتية:** وهي الضغوط الناتجة عن الطموح الزائد والدافعية الكبيرة لإحراز التميز والتفوق على الآخرين .

* أما الفزازي (2019) فقد صنف الضغوط النفسية إلى :

- **الضغط النفسي الإيجابي:** يمثل هذا النوع من الضغط عنصراً مجدداً للطاقة التكوينية لكل من العقل والجسم، فإذا تمكنت هذه الطاقة من احتواء المتطلبات، وحققت قدراً من الاستثارة المتضمنة فيها، فإنّ الضغط يكون مقبولاً ومفيداً. وفي حال لم تتمكن هذه الطاقة من احتواء المتطلبات، ولم تتحقق الاستثارة المطلوبة، فإنّ الضغط لا يكون مقبولاً، بل يكون ضاراً وغير مفيد (حشمت، وزاهي، 2006، ص ص. 23-24).

- **الضغط النفسي السلبي:** ويمثل الضغط الذي يواجهه الفرد في العائلة أو العمل أو من خلال العلاقات الاجتماعية، التي تؤثر بشكل سلبي على الحالة الجسدية والنفسية لهذا الفرد، وتؤدي إلى ظهور أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، والإحساس بالألم في المعدة، والتشنجات العضلية، الأرق وغيرها من الأعراض (السيد، 2008، ص 25)

* في حين قدم الخالدي (2008) نوعين من الضغوط وهما:

- **الضغط المباشر:** يتعرض الإنسان للضغوط حين يشعر بالتهديد، كالخشية من فقدان وظيفته أو التعرض للطلاق... الخ

- **الضغط المرتبط بالصراع:** يتعرض الفرد للصراع حين يواجه موضوعان يكونان على نفس الدرجة من الإلحاح للإشباع، وتكون هناك رغبة شديدة في تحقيقهما في نفس الوقت، إلا أنّ هذان الموضوعان يتعارضان ولا يمكن تحقيقهما معاً، فيشعر الفرد بالصراع النفسي أمام حتمية اختيار أحدهما وتقديمه على الآخر.

* أما الفريز (2009) فيرى أن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية:

- **ضغط العمل:** وينتج عن الإرهاق الذي يشعر به الفرد نتيجة متاعب العمل، فتتأثر الجوانب النفسية لديه، فيصاب بالملل الذي يؤدي بدوره إلى القلق النفسي .

- **الضغوط الاقتصادية:** للضغوط الاقتصادية دور كبير في تبديد جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير، خاصة في ظل التعرض للأزمات الاقتصادية أو الخسارة المالية أو فقدان العمل بشكل نهائي .

- **الضغوط الاجتماعية:** إن النجاح في إيجاد علاقات اجتماعية جيدة، يتطلب جهداً ووقتاً، ويعتبر فشل الإنسان في إنجاز هذه المتطلبات مصدراً لجلب الضغوط، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإنّ الخروج عن معايير المجتمع، ومخالفة العرف والتقاليد الاجتماعية، يسبب للفرد أزمات تجعله يفقد علاقاته الاجتماعية.

- **الضغوط العائلية والأسرية:** وتظهر في صورة تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية. كما أنّ فقدان معايير الضبط، واختلال توازن التنشئة الاجتماعية نتيجة ممارسة أحد الوالدين

لسلوكيات غير ملائمة، يؤدي إلى تفكيك وتصدع النسيج الأسري، وهذا الأمر يفضي إلى حدوث الصراع داخل الأسرة.

- **الضغط النفسي الدراسي:** وهو مرتبط بدخول فترة الامتحانات، ويصبح ضاراً عندما يوليه الطالب أهمية مبالغ فيها، لأنه من وجهة نظره هو مطالب بتحقيق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحاته الشخصية أو طمعا في مكافأة الوالدين والأساتذة ونيل إعجابهم.

- **الضغوط العاطفية:** تمثل الضغوط النفسية واحدة من مستلزمات الوجود الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختص بها الله الإنسان دون باقي المخلوقات، بكل ما يحمله من جوانب نفسية وانفعالية. ويؤدي الحرمان من إشباعها بالطرق والأساليب المشروعة، إلى تشكل ضغوط عاطفية مؤلمة.

وتقدم البطي (2018) تصنيفاً آخر لأنواع الضغوط النفسية فهي تقسمها من حيث استمراريتها مع الفرد إلى ضغوط مؤقتة ومزمنة:

- **الضغط النفسي المؤقت (الفتري):** يظهر نتيجة موقف مفاجئ في فترة معينة (مسابقة، أو زواج مثلاً)، وإذا تم التحكم به يصبح فعّالاً.

- **الضغط النفسي المزمن:** هو نوع من الضغوط التي تنتهك الناس يوماً بعد يوم، وشهر بعد شهر، وسنة بعد سنة. والأمر أسوأ وأصعب بالنسبة للضغوط المزمنة.

* وهناك من يصنف أنواع الضغوط تبعاً لمستواها ومن هؤلاء (may-worrall(1989) الذي يرى بأنّ الضغط يمر بثلاث مستويات:

- **الضغط العادي:** وهو أدنى مستويات الضغوط، وهذا النوع يتعرض له كثير من الناس في معظم الأوقات وتكون مشكلات الحياة هينة عند هذا المستوى ويمكن التعايش معها.

- **الضغط النفسي الحاد (المرتفع جداً):** يظهر لدى الفرد نتيجة استجابته لتهديد فوري ومباشر، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها للتحرر من القلق والخوف (السيد، وأحمد، ومراد، 2008، ص. 25)

- **الضغط الشاذ:** يضم هذا النوع مجموعة من الأمراض العصبية والذهنية، التي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين.

* تقدم عبد المنعم (2006) نوعاً آخر من الضغوط نستعرضه فيما يلي:

- **الضغوط السياسية:** تظهر على المستوى السياسي والتي ينتج عنها الصراعات السياسية، نتيجة هيمنة بعض القوى، أو عدم أهلية النظام الحاكم، أو عدم الرضا عن نظام الحكم، أو عدم الرضا عن الأوضاع السياسية. وينتج عن هذه الأوضاع عدم التكيف مع الوضع العام.

* ويضيف ايبو(2020) أن "سيلي" قسم الضغوط النفسية الى اربعة انواع وهي:

- **الضغط النفسي السيئ:** الذي يضع على عاتق الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الطبيعي:** يتميز بإمكانية عودة التكيف، كالإحساس بالضغط في فترة الولادة بالنسبة للأم، أو السفر أو المنافسة الرياضية.
- **الضغط النفسي الزائد:** الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي .
- **الضغط النفسي المنخفض:** يحدث نتيجة الملل وانعدام وجود التحدي والاثارة .
- * وفي نفس السياق ذكرت عبد المقصود وعثمان (2007) أن (2000) mcnamara قسمت الضغوط إلى ثلاث فئات وهي:
- **الفئة الأولى:** الضغوط المعيارية، وتشمل التغيرات الجسمية، وكل ما يتصل بالدراسة الأكاديمية، والعلاقة بالوالدين وبالأقران .
- **الفئة الثانية:** الضغوط غير المعيارية، وتضم حالات الطلاق بين الوالدين، وحالات الوفاة في الأسرة، والمرض العقلي لأحد الوالدين، أو وجود إعاقة جسمية لدى أحد أفراد الأسرة.
- الفئة الثالثة:** وتشمل الضغوط اليومية والمواقف المزعجة التي يواجهها الفرد.

6- مصادر الضغوط النفسية :

تتباين مصادر الضغوط من مجتمع إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، ومن وقت إلى آخر ويمكن إجمالها في ضغوط عامة قد تحدث بسبب ظروف طبيعية أو بشرية تؤثر في كثير من الناس، وضغوط خاصة بالفرد ونمط شخصيته، وأهم المصادر تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد نفسه وبعض الضغوط الخارجية ومن أهم مصادر الضغوط نذكر ما يلي :

6-1- المشكلات النفسية والانفعالية: وتشمل الغضب والاكتئاب، وكذا الاثارة والتهور إزاء المواقف الحياتية.

6-2- المشكلات الاقتصادية: يعاني بعض الأفراد من الضغوط النفسية، نتيجة معيشتهم لظروف اقتصادية متردية، من حيث تدني المستوى المعيشي، أو من حيث السكن في مناطق مزدحمة بالسكان، أو نتيجة إصابتهم بالأمراض النفسية الجسمية.

6-3- المشكلات العائلية والأسرية: تنتج الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية عن المشاكل المتعددة داخل الأسرة مثل: المعاناة من المرض، أو غياب احد الوالدين أو الطلاق وكلها مصادر للضغوط النفسية تسبب الاضطرابات النفسية.

6-4- المشكلات الصحية: كالشعور بالصداع والغثيان، والإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، والسكري... وغيرها

6-5- المشكلات الدراسية: المتعلقة بظروف الدراسة وضعف القدرة على التركيز والرسوب في الامتحانات.

6-6- المشكلات الشخصية: وتتمثل في انخفاض مستوى الطموح، وتقدير الذات والتصلب وصعوبة اتخاذ القرار، والتردد (أبو الدلو، 2015)

* وهناك من قسم مصادر الضغوط إلى قسمين وهما:

1- مصادر داخلية: تنشأ هذه الضغوط من داخل الفرد نفسه، وهي مصادر لا يمكن التحكم بها (مرض، حالات انفعالية).

2- مصادر خارجية: تنشأ عن المحيط الخارجي ويمكن التحكم بها (فقدان العمل أو الطلاق (الخالدي، 2008)

وفي هذا السياق ذهبت بدوي (2018) إلى القول بان للضغوط النفسية مصادر تتمثل فيما يلي:

1- المصادر البيئية: تظهر من خلال الحالة الاقتصادية العامة، والاجتماعية كالاتجاهات، والوضع التعليمي... وغيرها. وتلعب الضغوط المادية دورا كبيرا في التعرض للضغوط لاسيما في منظمات العمل. وفي ظل هذه المصادر، فإن التعامل أو محاولات التغيير قد تفوق حدود قدرة الفرد، والعجز عن تحقيق ذلك يسبب الضغط النفسي الذي تعكسه استجابات مختلفة كالشعور بالاحباط أو القلق والتوتر.

2- المصادر التنظيمية: تتمثل في سوء تصميم الهيكل التنظيمي، لعدم وجود إستراتيجيات محددة. إلى جانب عدم السماح للموظفين بالمشاركة في اتخاذ القرارات، وضغوط العمل المختلفة، وقد تتسبب هذه العوامل مجتمعة أو منفردة في ظهور آثار سلبية نفسية وسلوكية وفيزيولوجية ضارة على الموظف، إلا أن مقدار الضغط يختلف من منظمة الى اخرى.

3- المصادر الفردية: وتشمل عوامل الصراع المتعلقة بالتهاون في العمل، وعدم استشعار المسؤولية اتجاه العمل، وقلة الرقابة... وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى آخر وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياه الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر.

4- مصادر ضغوط جماعة العمل: تظهر من خلال سوء العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار لتماسك الجماعة ونقص المساندة الاجتماعية، و مؤازرة الجماعة.

ذكر الحقاف (2019) أنّ Lazarus & al (1985) قاموا بتحليل مقاييس الضغوط النفسية وقد

تمكنوا من استخراج مجموعة من مصادر الضغوط النفسية، نستعرضها فيما يلي:

- **المصادر المنزلية:** تشمل القيام بالواجبات، التسوق، أعمال صيانة المنزلية.

- **المصادر الصحية:** تشمل الأمراض الجسمية، الأعراض الجانبية المصاحبة لها، العلاج الطبي.

- **مصادر ضغط الوقت:** تعكس كثرة مسؤوليات الفرد في ظل ضيق الوقت.

- **المصادر الداخلية:** تشمل النواحي النفسية للفرد كالشعور بالقلق والوحدة النفسية والخوف.

- **المصادر المالية:** تظهر من خلال تحمل مسؤوليات العمل، ممثلة في الاهتمامات المالية مثل منح الرواتب للعمال، وأعباء الإسدانة.....

- **المصادر البيئية:** تعكسها العلاقات والاحتكاك بالجيران، ضوضاء المرور، أو إمكانية التعرض للجريمة وغيرها.....

- **المصادر المهنية:** يشمل كافة المصادر المرتبطة بالعمل مثل عدم الرضا الوظيفي، عدم تقبل المهنة، الصرع مع الزملاء.

- **المصادر المستقبلية:** تظهر من خلال التفكير في الضرائب المتوقعة والتقاعد المبكر.

أما أحمد (2018) فقد صنف مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي :

1- المصادر الفيزيائية: وتشمل المنبهات البيئية الخارجية التي تحيط بالإنسان والتي يمكن أن تعرضه للضرر أو الأذى مثل: ارتفاع درجات الحرارة، أو البرودة الشديدة، تلوث الهواء والتعرض لأشعة الشمس الحارقة، الضوضاء، والرطوبة .

2- المصادر الطارئة: يقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل مفاجئ، ولا تحمل صفة الدوام في الحدوث، أو التأثير ومثال على ذلك: الكوارث الطبيعية، حوادث السيارات، أو فقدان شخص عزيز، الطلاق، فقدان الوظيفة بالفصل أو التقاعد.

3- المصادر الاجتماعية: تتعلق بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية، الفقر، سوء التغذية والمستوى التعليمي، ومكان الإقامة .

4- المصادر الشخصية: تلك التي تنبعث من داخل الفرد ذاته، كأسلوبه في الحياة، الضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تناول بعض الأطعمة والمشروبات، أو تعاطي الفرد لبعض الأدوية والعقاقير بكامل إرادته.

يعتقد الفرازي (2019) أن للضغوط مصدرين اثنين هما:

1- المصادر الداخلية: تتمثل في نقص القدرة على المواجهة، انخفاض المهارات الاجتماعية، التنافس والعدوان، انخفاض مستوى الطموح، وغموض الدور، الخجل والانطواء.

2- المصادر الخارجية: يمكن حصرها في الشعور بالظلم وعدم المساواة، الضغوط الدراسية، ضغوط بيئية (فيضانات، حرائق...) الإحساس بالخوف وعدم الأمان، الضغوط الاقتصادية التي تشمل قلة فرص العمل، ضغوط التفاعل مع الزملاء.

أما السيد وآخرون (2020) فصنفوا مصادر الضغوط إلى صنفين:

1- مصادر خارجية (بيئية): تلك التي تظهر في محيط العمل في إطار الوظيفة وعدم إشباعها لحاجات الفرد الضرورية والأساسية، وكذا العلاقة مع الزملاء والرؤساء. فضلا عن الضغوط الأسرية والعائد المادي، أو فقدان الإحساس بالأمان.

2- مصادر داخلية (فردية): تتعلق بطبيعة الفرد وبخصائصه الشخصية، وتتجلى من خلال كيفية تعامله مع الضغوط ومدى قدرته على تحملها والتصدي لها، ومحاولة إيجاد طرق للتوافق والتكيف معها.

في ذات السياق يعتقد لوكيا (2002) أنّ لمصادر الضغط منحى آخر يتمثل في الاضطهاد النفسي الذي يعتبره من اشد مصادر الضغط النفسي، وأكثرها تأثيراً على الأفراد، ذلك لأنه يتضمن أمور سلبية تؤثر بشكل كبير على الحياة النفسية للفرد وهو يظهر في خمسة عناصر:

- 1- الرفض والتقييم السلبي: الذي يؤدي الى تقييم الذات بشكل سلبي.
 - 2- التجاهل.
 - 3- التعجيز: يقصد به تكليف الفرد ما لا يطيق، من خلال مطالبته بإنجاز أعمال صعبة تفوق قدرته، وبشروط تعجيزية وغير ثابتة تؤدي به إلى الإصابة بالقلق والتوتر على المدى البعيد.
 - 4- الإنعزال: انطواء الفرد على ذاته، وعدم مخالطته للآخرين.
 - 5- الفساد أو الإفساد: يحدث عند مشاركة الفرد في أعمال غير لائقة تسبب له إرهاقا نفسيا.
- هذا وتلعب الأحداث الهامة في حياة الفرد دورا أساسياً في الإصابة بالضغط النفسي وأهمها تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في حياته كالتغير في المكانة الاجتماعية أو في العلاقات الإنسانية والمهنية وطرق التفاعل مع الآخرين. كما ان التعرض لعدة مواقف ضاغطة او مجهده في ظروف زمنية متقاربة، تؤدي إلى الإصابة بالضغط النفسي.

7- أعراض الضغوط النفسية:

يشير (2008) kyriacou إلى أن الضغط النفسي يؤثر على الناس بأشكال مختلفة، وبناءً على ذلك فإنّ أعراضه تختلف من شخص إلى آخر. كما أنّ هذا الاختلاف يشمل ردود أفعالهم الجسدية، كالإصابة بالقرحة، أو أمراض القولون العصبي... انطلاقاً من ذلك فإنّ الأفراد يطورون ردود أفعال مختلفة نحو الضغوط على المستوى الجسدي والنفسي والإنفعالي أيضاً. إلا أن العرض المصاحب للضغوط الذي يمكن أن يشمل الجميع، يتمثل في الشعور بالقلق. كما أن أنماط مواجهة الضغوط ترتبط لحد ما باستراتيجيات تأقلم الفرد. وفيما يلي: سوف نستعرض أهم الأعراض المصاحبة للضغوط من وجهة نظر العلماء والباحثين المختلفة:

يصنف السيد و آخرون (2020) أعراض الضغوط النفسية المختلفة إلى :

1- الأعراض الجسدية: physical symptoms:

تشمل فقدان الطاقة والتعب، التعرق الزائد، عسر الهضم، التوتر المرتفع، الإصابة بالمغص والاسهال، اضطراب الشهية، الالتهابات الجلدية منها ظهور الطفح الجلدي. الضغط على الفكين مما يؤدي إلى اصطكاك الأسنان، الشعور بالآلام الظهر وخاصة الجزء السفلي منه، آلام في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف، الصداع بأنواعه (النصفي، الكلبي) التوتر، عدم الانتظام في النوم.

2- الأعراض الانفعالية: emotional symptoms:

يشمل الاكتئاب، العصبية المفرطة، سرعة التأثر والبكاء، سرعة الانفعال والغضب، تقلب المزاج، العدوانية واللجوء إلى العنف، الشعور بالاستنزاف، أو الاحتراق النفسي .

3- الأعراض الفكرية أو الذهنية: intellectual symptoms:

التعرض لكثرة الأخطاء، صعوبة في التركيز، اضطرابات التفكير، تسلط الأفكار الاستحواذية، إصدار أحكام غير صائبة، انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، صعوبة في اتخاذ القرارات.

4- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: interpersonal symptoms :

تجاهل الآخرين، التهكم والسخرية منهم، فقدان الثقة فيهم، نسيان المواعيد، تبني سلوك واتجاه دفاعي في إطار العلاقات الإجتماعية.

أما يوسفي(2016) فقد صنف أعراض الضغوط إلى ثلاثة أصناف وهي أعراض فيزيولوجية، أعراض سلوكية، وأعراض نفسية .

1- الأعراض الفيزيولوجية: أظهرت نتائج دراسة كل من بنجامين (1987)، برمان (1989)، ودراسة ميوسكون (1991) أن الضغط النفسي الشديد يرتبط بالعديد من الأعراض المرضية: كالدبحة الصدرية، وآلام الظهر، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، الصداع، الصراخ، البكاء، آلام المعدة، بالإضافة إلى الأمراض النفسية الأخرى.

2- الأعراض السلوكية: تشمل اضطرابات الأكل، العدوانية، الانسحاب، الهروب من البيت، تعاطي التدخين.

3- الأعراض النفسية: تتضمن الوسواس، انخفاض تقدير الذات، الأفكار الانتحارية، أو محاولة الإقدام عليه، وسلوك تدمير الذات.

وفي هذا السياق طرح الفرازي (2019) صنفين من الأعراض وهما:

1/ الأعراض الجسمية: تشمل تساقط الشعر، الصداع الكلي أو النصف، تقرح الشفاه واللسان، الشراهة في تناول الطعام أو فقدان الشهية، بعض آلام الرقبة، ضغط الدم المرتفع والمنخفض، الربو والحساسية، الامساك أو الاسهال، عدم انتظام عمل الدورة الشهرية، وآلام القولون.

2/ الأعراض النفسية: تتمثل في اضطراب الإدراك، عدم وضوح مفهوم الذات، انخفاض مستوى الطموح، الإحساس بالدونية، ضعف الذاكرة وتشتت التفكير، عدم ترابط الأفكار والنسيان، الخوف، الحزن، الاكتئاب، الإفراط في أحلام اليقظة.

ومن جهته قدم البطي (2018) جملة من الأعراض نستعرضها فيما يلي :

1/ أعراض جسمية: وتتضمن التأثيرات الجسمية مثل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم القرحة المعدية، اضطرابات عملية الهضم وحساسية الجهاز التنفسي، واضطرابات الجلد.

12 أعراض نفسية: تتمثل في التأثيرات النفسية مثل: الاكتئاب والأرق، التعب، الإرهاق، الملل، عدم الرغبة في العمل.

13 أعراض اجتماعية: تتمثل في العزلة، الإنطواء على الذات، الانسحاب الاجتماعي، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية، الفشل في القيام بالواجبات المنزلية.

كما أشار الخالدي (2008) إلى إمكانية تصنيف أعراض الضغط النفسي على النحو التالي:

1/ أعراض جسدية: الصداع والإعياء، الأرق، أوجاع عضلية، اضطراب الشهية.

2/ أعراض عقلية: تتمثل في النسيان، تشوش الأفكار، عدم القدرة على التذكر، الأفكار السلبية، الخمول.

3/ أعراض عاطفية: تقلبات المزاج، القلق والكآبة، الغضب، الاستياء، عدم القدرة على الصبر.

4/ أعراض إجتماعية: الانسحاب، الانطوائية والعزلة، التعصب، الميل إلى الوحدة، قلة الأنشطة الاجتماعية، الرغبة في الهروب.

أشار كل من لوكر وجريجسون (2014) إلى وجود علامات للضغوط السلبية وعلامات للضغوط

الإيجابية، نستدل عليها من خلال الأعراض البدنية والأعراض العقلية وهي تشمل على ما يلي :

1/ الأعراض البدنية: الشعور بخفقان القلب السريع، ضيق التنفس، وغصة في الحلق اسهال، امسك، شد عضلي عام خاصة على مستوى الفكين واصطكاك الأسنان، صعوبات النوم الرغبة المتكررة في التبول، زيادة نسبة التدخين، تعاطي الكحول، فقدان الرغبة الجنسية.

2/ الأعراض العقلية: تشمل: التوتر، الغضب، البكاء، فقدان السيطرة، الشعور بعدم القدرة على التوافق، خوف واكتئاب، سهولة الاستثارة، فقدان الاهتمام بالمظهر الشخصي، انخفاض تقدير الذات، الاندفاع، الرغبة عمل أنشطة كثيرة في نفس الوقت.

أما أعراض الضغوط الإيجابية والتي تشير إلى غياب الآثار السلبية للضغوط، فتتمثل في إحساس الفرد بالسعادة والانتعاش، الشعور بالإنتماء إلى الجماعة، إظهار الود والحب، والبهجة، الهدوء، الثقة في النفس، التحكم في الذات والسيطرة عليها، الرغبة في التجديد والابداع والإنتاج، وضوح الرؤيا في التفكير، إستخدام المنطق، إظهار البشاشة والإبتسامة في أغلب الأحيان .

كما صنف الخفاف (2019) أعراض الضغوط النفسية إلى ما يلي:

1/ أعراض فيزيولوجية: تتمثل في زيادة إفراز الأدرينالين والذي اذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، اضطراب الدورة الدموية، ضيق التنفس، ارتعاش الأطراف، زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية والمتسبب في نقص الوزن، الإجهاد والانهيار الجسمي. إضافة الى زيادة إفراز الكوليسترول الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

12/ أعراض نفسية: تتمثل في اختلال عمل الآليات الدفاعية النفسية أو انهيارها، حيث يصبح الفرد أكثر انفعالا وأكثر شعوراً بالخوف الشديد والقلق الدائم وعدم الراحة، وعندما يعجز الفرد عن التوافق مع بعض المواقف المؤلمة والمزعجة تظهر عليه أعراض الاكتئاب

13/ أعراض اجتماعية: يؤدي انعدام الشعور بالأمن الناتج عن سوء علاقات الفرد بعائلته إلى استحواد التصرفات العدوانية على سلوكه، مما يؤثر على علاقة الفرد بمحيطه الاجتماعي العام سواء في الحي أو المدينة أو في العمل، وذلك يؤدي إلى الرغبة في الانسحاب من الحياة الاجتماعية والتزام العزلة.

14/ الأعراض المهنية: يصل الفرد إلى درجة الاحتراق النفسي، جراء تعرضه المستمر للضغوط النفسية. ويشير الإحترق النفسي إلى الشعور باستنزاف بدني وانفعالي، والذي يعكس جملة من المظاهر السلبية أهمها تكوين مشاعر سلبية حول مفهوم الذات.

15/ الأعراض السيكوسوماتية: أصبح من المسلم به أن الضغوط بشكل عام تجعل الإنسان عرضة للانهايار العصبي والوقوع في الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية، أي الأمراض النفسجسدية، و استمرار تعرض الفرد للضغوط لفترات طويلة، يؤدي به إلى الإصابة بهذه الأمراض، ذلك أن النفس والجسد هما وجهان لعملة واحدة، فالحالة الجسدية تتأثر بالصحة النفسية، والعكس صحيح.

8- أساليب مواجهة الضغوط :

يقصد بأساليب مواجهة الضغوط وفق ما ذهب إليه Ryn & Heany(1990) كل الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتحدي ومواجهة مواقف التهديد. وتلك الطرق تعد بمثابة الحواجز التي تحمي الفرد من الوقوع فريسة لأضرار الضغوط. ويساهم استخدام أساليب المواجهة في الحفاظ على الصحة النفسية والبدنية والعقلية. كما أنها تستخدم من أجل التقليل من الآثار السلبية للضغوط النفسية، حيث يلجأ الأفراد لبعض الأساليب التي تعيد بناء التوازن لحياتهم من خلال ما يبذلونه من جهد للسيطرة على الضغوط ومن هذه الأساليب نذكر ما يلي:

8-1-1- الأساليب النفسية

8-1-1-1- أسلوب التصدي للمشكلة:

يهدف هذا الأسلوب إلى تحكيم العقل لإزالة العقبات التي تحول بين الشخص وبين التكيف والاتزان. ويستخدم أسلوب التصدي للمشكلة، في حالات الأزمات والكوارث، وفي المواقف التي يستمر معها الضغط لفترات طويلة ويومية، كمحيط العمل مثلا. ويلجأ إلى هذا الأسلوب الأشخاص المثقفون، الذين يدركون كيفية التعامل مع الضغوط وذلك من خلال معرفتهم المسبقة لمصادر الضغط، وكيفية التصدي لها. ويعتمد أساسا هذا الأسلوب على قوة شخصية الفرد. وهو يقوم على ثلاث عمليات:

1-1-1- التعامل النشط والفعال

2-1- المنافسة الشريفة.

3-1- التجاهل (عبد الرحمن، 2012)

وفي هذا السياق يضيف عطية (2010) أنّ الأفراد الذين يستخدمون أسلوب حل المشكلات يميلون إلى المواجهة، والتركيز على المشكلة، بدلا من التركيز على أسبابها. أما الأفراد فاقدى هذا الأسلوب، فهم يتسمون بالواجهة التي تركز على ردود أفعال الآخرين، وعلى سلوكياتهم السلبية، والإنشغال بأسباب حدوث المشكلة، لذلك هم يظهرون انفعالات سلبية اتجاهها.

8-1-2- طلب المساعدة الاجتماعية الانفعالية:

تشير الدراسات العلمية إلى أن المساعدة الاجتماعية تعد أسلوباً يعتمد على طلب مساعدة الآخرين من الناحية الاجتماعية أو النفسية أو الطبية أو المادية، وذلك تبعا لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأصدقاء للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالضغط، وقد يلجؤون إلى طلب المساعدة الانفعالية للحصول على الطمأنينة والراحة النفسية، عن طريق استشارات علماء الدين وطلب مساعدتهم (ابو الدلو، 2015).

وفي نفس السياق يذكر عطية (2010) أن المساعدة الاجتماعية يمكن أن تظهر في صور متعددة نذكر منها:

- المساعدة السلوكية: تظهر على شكل بذل المجهود البدني والمشاركة في الفعاليات المختلفة
- المساعدة المادية: يتم من خلالها تقديم المساعدة عن طريق تقديم الدعم المالي أو أشياء أخرى ذات قيمة مادية.
- التفاعل الودي: يتم في ضوءه الإنصات إلى صاحب المشكلة وإرشاده إلى الأساليب السليمة لمواجهتها.
- التغذية المرتدة: تتمثل في تزويد الفرد بالأساليب الصحيحة حول كيفية تعاملهم مع أنفسهم ومع الآخرين، من خلال إلى تصويب أفكارهم، وضبط سلوكياتهم في المواقف المختلفة.
- التفاعل الإيجابي: يتم من خلال المشاركة في التفاعلات الاجتماعية المثيرة للمتعة.

8-1-3- ضبط النفس:

يعد أسلوباً يلجأ إليه بعض الناس عندما يواجهون مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، حيث تتولد لديهم مشاعر قوية مصدرها العقل والحكمة (يعالجون الموقف بقوة وإرادة رغم التوتر والإثارة) ويستخدم هذا الأسلوب عادة العاملون في مجال الطب ومساعدتهم. وفي هذا الإطار يعتقد "تيرلي" أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد، ويساعده على التمتع بالصحة النفسية والجسدية. أما إذا فشل الفرد في ضبط نفسه، فإنه سيتعرض إلى حالة مرضية خطيرة (عبد الرحمن، 2012).

أما (1983) grosha فقد صنف أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

1- أساليب مواجهة لا شعورية: تتمثل في اللجوء إلى استخدام الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تساعد على خفض مستوى القلق والصراعات النفسية لدى الفرد، وقد تطرق إليها "فرويد" من خلال نظرية التحليل النفسي.

2- أساليب مواجهة شعورية: يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط (البطي، 2018)

8-1-4- زيادة الأنشطة السارة :

يوضح حسن وحسين (2006) أنّ بعض الدراسات أفضت نتائجها إلى نتيجة تفيد بأن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل، يظهرون مقاومة قوية ضد الضغوط النفسية وهذه الصفات تساعدهم على تخفيف أثر التوتر والقلق، كما أنّها تساهم في تقوية الجهاز المناعي لديهم، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالسعادة.

كما أشار عطية (2010) إلى أنّ التدريب على الأنشطة السارة يكون ناجحاً إذا تزامن مع الخضوع إلى العلاج المعرفي السلوكي في ظل إستراتيجية تحديد الاهداف، ومراقبة الذات، وممارسة الأنشطة السارة، إذ تعد هذه الأخيرة من أهم الفنيات للتعامل مع المواقف الضاغطة خاصة مع التحلي بروح الفكاهة. وفي هذا المقام ذكر "هوفمان" أن تمتع الفرد بحس الفكاهة يساهم في حسن إدارة تعامله مع الضغط، من خلال تعديل الحالات المزاجية السالبة، والحد من وطأة الشعور بالاكتئاب والتخفيف من حدة الغضب، والمساهمة في رفع الروح المعنوية. ومن العلماء من أشار إلى أن التفكير في الأحداث السارة القريبة، له تأثير قوي وإيجابي على الحالة المزاجية، بالإضافة إلى الشعور بالرضا عن النفس. ومن الأنشطة السارة، أداء صلاة التراويح، قراءة القرآن، الخروج في نزهة، تناول الطعام اللذيذ، ممارسة الرياضة، الحصول على الهدايا، أو ممارسة القراءة والكتابة.

8-1-5- آليات الدفاع:

يعتبر (Sigmund Freud (1856-1939) أول من استخدم مفهوم الميكانيزمات الدفاعية أو الآليات الدفاعية النفسية، حيث اكتشف "فرويد" أن الناس يلجؤون إلى استخدام الآليات الدفاعية، لتخليص أنفسهم من الشعور بالقلق والضيق الذي قد يطالهم بسبب تضارب عوامل وأهداف لديهم. وباستخدام هذه الآليات فإنّ الانسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه والتي تشكل عبئاً لا يستطيع تحمله في الوقت ذاته، فيلجأ بعض الأفراد إلى مواجهه الموقف الضاغط باستخدام آلية "الكبت" أو "التحويل" مثلاً، لمحاولة خفض الضغط مؤقتاً للحفاظ على توازنهم النفسي. ورغم الاختلافات الموجودة بين الأفراد في كيفية إدراك الضغوط ومدى استخدامهم لهذه الآليات، إلا انهم لا يلجؤون كلهم إلى استخدام آلية "الكبت" تحديداً، فبعض الناس ممن لديهم القدرة على المواجهة يستخدمون ميكانيزم

"المواجهة" لمحاولة إيجاد الحل الملائم للصراعات والضغوطات الداخلية والخارجية التي تحيط بهم، وهذا الأمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه المميز في مواجهة الضغوط (ابو دلو، 2015)

8-1-6- ممارسة الإسترخاء:

ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي "ادموند جاكبسون" في عام (1920) أسلوب الإسترخاء لخفض التوتر تدريجياً لدى الأفراد. ومن خلال هذا الأسلوب يتعلم الأفراد الإسترخاء عن طريق شد عضلاتهم ثم إرخائها مرة أخرى. وحتى يكون للإسترخاء فاعلية أكثر وجب ممارسته بشكل دائم، وإدراجه ضمن الروتين اليومي لاستعادة الحيوية. وإلى جانب أسلوب الإسترخاء الذي انطلق من الغرب، ظهر من الشرق الاقصى أسلوب آخر مورس منذ زمن طويل، وهو ما يعرف بـ"اليوغا". تساهم تمارين "اليوغا" في تنظيم نبضات القلب، وحركة التنفس، ومساعدة الفرد على الإحساس بالراحة. وتوجد عدة أشكال للإسترخاء منها ممارسة اليوغا، والتأمل (النواسه، 2013).

8-1-7- التأمل :

يساعد الإسترخاء بشكل أساسي على إرخاء الجانب العضلي من جسم الانسان، أما التأمل فيركز على الإسترخاء العقلي، إذ يتم من خلاله تركيز العقل على كلمة معينة أو صوت معين لمدة (20) دقيقة، وهو ما يعرف "بالأداة البورية" ويتم تكرار ذلك على مستوى العقل مرات عديدة. ومع اكتمال تقنية التأمل، فإن الأفكار الجديدة تنتقل من خارج العقل إلى داخله (لوكر جريجسون، 2014).

كما يصنف منصورى(2017) أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى أربعة أساليب رئيسية وهي:

8-2-2- الأساليب الفيزيولوجية : و تشمل ما يلي:

8-2-1- النوم:

يعتبر النوم وسيلة لإراحة الجسم والعقل من التعب والضغط، حيث يقول تعالى: **"وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا"سورة الفرقان الآية (25)** ويعد النوم من أحسن الطرق للحصول على الحيوية وجودة الحياة. وليس المقصود بالنوم، الخلود له ليلا فقط، بل أثبتت الأبحاث الحديثة على أهمية النوم بالنهار في فترة القيلولة، وفي هذا الإطار فإنّ شركات أمريكية كثيرة عملت على تهيئة وإعداد غرف خاصة بالنوم أثناء القيلولة، لحوالي (10 إلى 15) دقيقة، نظرا لتأثير فترة القيلولة على نشاط الفرد لبقية اليوم وعلى إنتاجه وابداعه.

8-2-2- التغذية:

يواجه الفرد الذي يتبع نظام غذائي متنوع وغني بالعناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والكاربوهيدرات، المواقف الضاغطة بشكل أفضل من ذلك الفرد الذي يفتقر جسمه إليها، نظراً لتأثير الغذاء على عمل الجهاز العصبي.

8-2-3-3- ممارسة الرياضة:

أكدت العديد من الأبحاث على أهمية ممارسة الرياضة بأنواعها سواءً كانت فرديه او جماعية للتخفيف من حدة الضغوط.

8-2-4 العطل والإستراحت:

لا تستهدف العطل تجديد الطاقة فحسب، بل تعمل على تخفيف الضغوط إذا أُحسن استغلالها والاستمتاع بها لأن النفس البشرية بحاجة للخروج من الروتين اليومي وتجديد النشاط من خلال تغيير المشاهد والخبرات اليومية بما تحمله من التعرف على بيئات مختلفة وما يصاحب تلك من اكتشاف لأذواق جديدة في الطعام، والاطلاع على العادات السلوكية لسكان المناطق المختلفة، وبين من يفضل الاستراحة في المناطق الجبلية، يوجد من يفضل الجلوس أمام البحر والتأمل في الأمواج بعيداً عن جو المدينة وما يصاحبه من صخب وضجيج والتقليل من الاحتكاك والتفاعل مع الآخرين.

8-3-3- الأساليب السلوكية : وتشمل ما يلي :**8-3-3-1- التدريب على الاسترخاء:** يهدف إلى التحكم في الجسم عضليا وعقليا .

8-3-3-2- التأمل: يتم التأمل من خلال المكوث في مكان هادئ، مع اغماض العينين والتنفس بعمق، والتركيز على كلمه او جملة إيجابية لمدة (10 إلى 12) دقيقة من أجل تهدئة الأعصاب وتحفيز الجانب الأيمن من الدماغ المسؤول عن الوعي الداخلي والأحاسيس والمشاعر.

8-3-3-3- تعديل أسلوب الحياة: يساعد الإقلاع عن العادات السلبية كالتدخين، والتقليل من شرب القهوة، على الشعور بالراحة والهدوء، وضبط النفس عند التعرض للمواقف الضاغطة.

8-3-3-4- الدعابة والمرح: حاجة الإنسان إلى الترويح عن النفس تفرض نفسها بعد كثرة انغماسه في أداء الواجبات المختلفة، مصداقاً لقول رسول الله ﷺ: "روحوا عن القلوب، ساعة وساعة" وفي هذا الإطار وضحت بعض الدراسات أن الأفراد المتفانلين يظهرون مقاومه قويه ضد الضغوط النفسية، إذ أنّ التناول وروح الدعابة يساعدان على تخفيف أثر التوتر والقلق.

8-3-3-5- إدارة الوقت: يؤدي تراكم الأعباء على الفرد إلى الشعور بالضغط، لذلك فإن التفكير في وضع أهداف للحياة، ووضع خطط لتحقيقها، يتطلب حسن إدارة الوقت، وهذه المهارات تساعد على تخفيف الضغوط.

8-4-4- الأساليب المعرفية العقلانية:

تعتبر نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لرائدها "AlbertEllis" واحدة من أهم النظريات التي تساعد الأفراد على تصحيح معتقداتهم اللاعقلانية وتحويل هذه المعتقدات التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي (سري، 2000، ص.171). ويعتقد أصحاب التوجه العقلاني الإنفعالي ما يلي:

- أن الإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير العقلاني وغير العقلاني، بمعنى أن سلوك الفرد في موقف معين يمكنه أن يمتزج بين العقلانية واللاعقلانية في آن واحد.
- أساليب تفكيرنا ومعتقداتنا اللاعقلانية تكمن وراء اضطراباتنا النفسية.
- أن الأفراد مهيوون بيولوجيا للتفكير بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، وأنهم يببالغون في التفكير في كل شيء وبالتالي يشعرون بالضغوط الشديدة، ويتسببون في هزيمة أنفسهم، لذلك هم يتصرفون بغرابة لأتفه الأسباب (حناش، وبن يحي، 2011، ص ص. 75-76).
- تطبيقات نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي:** تكمن تطبيقاتها في النقاط التالية:
- تحديد السلوك المضطرب، والتعرف على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يتبناها الفرد والتي تؤثر على إدراكه فتجعله مضطربا.
- مساعدة الفرد على التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب له سوء توافقه الاجتماعي.
- تمكين الفرد من الشك والاعتراض على أفكاره اللاعقلانية.
- زيادة اهتمام الفرد بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي.
- زيادة درجة المرونة لدى الأفراد، ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة.
- إقناع الفرد بجعل الأفكار التي تسبب له الضغوط عند مستوى وعيه وانتباهه، ومساعدته على فهم غير المنطقية منها، للتخلص منها.
- تدريب الفرد على إعادة تنظيم أفكاره وإدراكه، وتغيير الأفكار غير المنطقية الموجودة لديه ليصبح أكثر فعالية في الاعتماد على نفسه في الحاضر والمستقبل.
- وضع الفرد في بعض المواقف الضاغطة، وإقناعه بالقيام بسلوك اعتقد سابقاً بأنه خاطئ، ولم يقد به ، فيجبر على القيام بهذا السلوك في هذا الموقف.
- مهاجمة الأفكار والحيل الدفاعية السلبية وإبدالها بأفكار أخرى إيجابية (ناسو، وحسين، 2014، ص. 122).

8-5- الأساليب الدينية لمواجهة الضغوط:

أكد العزازي (2019) على أن العديد من الدراسات تناولت أهمية الجانب الديني والروحاني في مواجهة الضغوط النفسية، وفي هذا السياق فإنّ دراسة الزيود (2010) أكدت أن من أكثر الأساليب استخداماً وشيوعاً لدى الطلاب لمواجهة الضغوط النفسية، اللجوء إلى الله، التفكير الإيجابي، والتنفيس الانفعالي. كما توصلت دراسة (2006) song إلى وجود ارتباط إيجابي بين المعتقدات الروحية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

وفي نفس الإطار ذكر أبو الدلو (2015) أن الأشخاص الذين يؤمنون بوجود الله يعمرّون لمدة أطول من الملحدّين، وأن مدة حياة الأشخاص الذين يواظبون على الذهاب إلى دور العبادة كانت أطول بنسبة

(35 بالمائة) مقارنة بالذين لا يترددون عليها. هذا وقد توصلت نتائج دراسة أخرى أجريت علي (550) شخص ممن يفوق سنّهم الخامسة والستين من الذين يرتادون دور العبادة باستمرار وبصورة منتظمة، أنّ جهاز المناعة لديهم ينشط، وأنهم أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين، ذلك أنهم يتمتعون بصحة أفضل.

يضيف البرازي (2019) في ذات السياق أن اللجوء إلى الله يعد من أهم الأساليب الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية وذلك في جميع الأديان السماوية وغير السماوية. وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي أخذت المنحى الديني والروحاني كأسلوب لمواجهة الضغوط، وفي هذا الإطار أجرى الباحث (2001) graham Stéphanie et al دراسة على عينة قوامها (115) فرد تتراوح أعمارهم بين (22-60) وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة أثر التدخين على مواجهة الضغوط، وقد أفضت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدخين والقيم الروحية، والقدرة على مواجهة الضغوط.

يُجمع المختصون في حقل علم النفس على أهمية الجانب الديني في حصول الفرد على الصحة النفسية والتغلب على المشاكل التي يواجهها. إذ يوجد في شعائر الدين الإسلامي أركان ودعائم من شأنها أن تلبي حاجيات الفرد المختلفة، فهي تساعده على الشعور بالهدوء والسكينة والطمأنينة والسلام الداخلي، وكل هذه الدعائم وغيرها تساهم في خفض نسبة القلق الذي أصبح سمة تميز العصر الحالي. وسنتناول هذه الأركان فيما يلي:

8-5-1-الشهادتان:

تعتبر شهادة أن لا اله إلا الله، رسالة كل الديانات السماوية. وتعتبر شهادة أن لا اله إلا الله، وأنّ محمدا رسول الله أول ركن في الإسلام. وهي تعني الاعتقاد الجازم والإقرار التام بوحداية الله وأن لا خالق ولا معبود في هذه الحياة سواه. ويعتقد ابو الدلو (2015) أنّ الشهادتان تحقق ما يلي :

- استشعار قدرة الله الواحد الأحد في خلق هذا الكون.
- شعور الإنسان بالاستقرار والاطمئنان، والتسليم بحكم الله والرضا بقضائه .
- الاعتقاد بحكمة الله عز وجل في خلق الإنسان، من خلال ما حدث له في ماضيه، وما سيحصل له في مستقبله، وما هو مقدر ومكتوب عليه، فيكتشف أنّه محاط بالعناية الإلهية، مما يزيد من اطمئنانه لأقدار وحكمة خالقه، وثقته فيه ثم في نفسه.

8-5-2- الصلاة:

الصلاة هي الركن الثاني في الإسلام، وهي الصلة التي تربط بين العبد وربّه. وتعتبر الصلاة من العبادات المفروضة على المسلم والتي لا تسقط عنه في حال عدم الاستطاعة كالصوم والزكاة والحج. فالمسلم مطالب بأداء الصلاة في جميع حالاته، في مرضه وعافيته، في إقامته وسفره، في الحرب وفي السلم، مع وجود الماء أو من دونه، فإذا تعذر على المسلم إيجاد الماء، لجأ إلى الوضوء. والشاهد في ذلك

أنّ المسلم بأدائه لصلاته دائم الإقبال على الله والتوجه إليه إلى أن يلقاه. ومن هنا نفهم الحكمة من عدم إباحة ترك الصلاة لأي طارئ كان، وذلك لاستمرارية الصلة بين العبد وربّه في كل أحواله. ويذكر العزازي (2019) أن الصلاة تفيد في تخفيف الضغوط النفسية من خلال ما يلي:

- القيام بأهم العبادات وبالتالي تحقيق الراحة النفسية.
 - تحقيق الرضا عن الذات.
 - التفريغ الوجداني الانفعالي، من خلال الوقوف بين يدي الله عز وجل، وبث الشكوى والأحزان إليه، وسؤاله كشف الضيق والكربات، وتحقيق المطالب والحاجات.
 - الصلاة تعقب الوضوء، والوضوء يطفى الغضب.
 - توطيد العلاقة والصلة بين العبد وربّه.
 - تتضمن الصلاة الدعاء، الذي يعد من أفضل العبادات إذ من خلاله تطرح الحاجات على الله، وتتحقق المطالب والأمنيات، فتخف الضغوط التي يتعرض لها الإنسان.
 - الصلاة في جماعة تهدف إلى تحقيق نوع من التفاعل والمساندة الاجتماعية بين المسلمين.
- ولأن من شروط أداء الصلاة طهارة الجسم وإسباغ الوضوء، فقد أكدت النوايسة (2013) أنّ لتطهير البدن آثار جسدية ونفسية وروحية واجتماعية عظيمة، فهو ليس تطهيراً للجسد مما قد يعلق به من درن، وإنما هو أيضاً تطهير للنفس وتحريرها من مشاعر الغضب والذنب. وقد أخرج البخاري ومسلم، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "ارايتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمساً، هل يبقى من درنة شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: كذلك الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا" وقد توصلت نظريات الإرشاد النفسي حديثاً، إلى أهمية الإرشاد النفسي بالماء الذي يستعمل في علاج الاضطرابات النفسية، على غرار الغضب، القلق والهيجان، لما للماء من تأثير إيجابي على الجهاز العصبي.

ويذهب أبو الدلو (2015) إلى القول بأن الصلاة مع الجماعة تتيح للفرد تواصله مع الآخرين، واندماجه معهم، ومن ثم تجنيبه الشعور بالوحدة والعزلة عن بيئته الخارجية، وهو بذلك يتمكن من تحقيق التفاعل الاجتماعي الذي يحقق له الصحة النفسية. كما ان التردد على المساجد والتوجه إليها يعتبر من الرياضات البدنية النافعة. هذا وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن إفراز مادة "الاندورفين" المقاومة للألم، تزداد أثناء العبادة. وأن التردد على أماكن العبادات يقلل من مستويات مادة "الإنترلوكين (6)" وهي المادة المسؤولة عن تلف الشرايين إذا زادت عن حدها الطبيعي.

ولأن الصلاة تستلزم عدم قطع الصلة بالله عزوجل نجد تراخيها أقرتها الشريعة الإسلامية، باللجوء إلى التيمم بالصعيد الطاهر عند فقدان الماء للوضوء، فالمتأمل في عملية التيمم يجد أنها لم تقم بعملية تنظيف الأطراف والأعضاء حسياً كما هو الحال في حالة الوضوء بالماء، وهذا لبقاء وديمومة

واستمرارية أداء الصلاة وعدم الإنقطاع عنها مهما تكن الأسباب سواء في الصحة أو المرض، في السلم أو الحرب، في حال الإقامة أو السفر، توفر الماء أو لم يتوفر، إذ يجب على المسلم القيام بها في كل حالاته ولا تسقط في حقه مثل عبادة الصوم أو الزكاة أو الحج في حال عدم الإستطاعة.

8-5-3- الصوم:

أشار ابن حجر في فتح الباري إلى "أنّ الصوم والصيام في اللغة، يعني الإمساك. وفي الشرع: "إمساك مخصوص، في زمن مخصوص، عن شيء مخصوص، بشرائط مخصوصة". وأشار ابن رشد إلى أنّ الصوم يقصد به: "الإمساك عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر إلى غروب الشمس بنية التعب".

يزود الصوم من الناحية النفسية الفرد بسلوكيات جديدة مثل الصبر على تناول الطعام والشراب وسائر المفطرات وتأجيلها إلى وقت معين. ومعلوم أنّ تأجيل إشباع الاحتياجات العضوية والنفسية والاجتماعية يعتبر كأحد الميكانيزمات الدفاعية الايجابية لتخفيض التوتر والشعور بالإطمئنان. وفي هذا الإطار أكدت بعض الدراسات العلمية أن الصيام يخفف من حدة أعراض الغضب والقلق والأرق، التي قد تظهر على بعض الصائمين. وبيّنت أن أداء العبادات، وقيام الليل خلال شهر رمضان المبارك يُشعر الصائمين براحة البال وذلك لأن الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد الضغوط النفسية الناتجة عن مشاق الحياة وصعوباتها (أبو الدلو، 2015).

هذا ويؤثر الصيام على الصحة النفسية، ويحدّ من بعض الأمراض كالاكتئاب والقلق، ما يؤدي إلى الاستقرار النفسي، لما له من جوانب روحانية، تساعد على إفراز هرمون السعادة، وفقاً لما أكدّه الدكتور إبراهيم الغرباوي الاستشاري النفسي لجريدة "مصراوي"، ومعدداً بعض الضغوط النفسية التي يساهم الصيام في علاجها وهذه بعض منها:

- **الضغط العصبي:** يساعد الصيام فعلا على علاج الضغط العصبي، كون الحالة الروحانية التي يجدها الإنسان خلال شهر رمضان، تساعد بشكل كبير على تهدئة الأعصاب، بل وتساعد على إفراز هرمون السعادة، الذي يعد السبب الأول والأخير للشعور بالسعادة والراحة النفسية.

- **القلق:** يعالج الصيام القلق، لأنه ينظم عمل إفرازات الغدة الدرقية التي يمكن أن تحدث خلا عصبيا، وبذلك يساعد الصيام على تهدئة الأعصاب وقلة فرص التعرض للقلق خلال فترات الصيام.

- **التوتر:** يساهم الصيام في إفراز هرمون "الدوبامين" وهو من الهرمونات التي تفرز خلال فترة الصيام، وهي تساعد على تهدئة الأعصاب، ومن ثم شعور الإنسان بالاسترخاء.

وأضاف "الغرباوي" أنّ الصيام ينظم الوظيفة الغذائية للإنسان، ويرفع من الحالة الروحية لديه، وهذه من الأشياء التي تعمل على تزويده بالراحة والهدوء، ومن ثم تقل فرص التعرض للأمراض والحالات النفسية السيئة، فضلا عن الحالة الاجتماعية التي يخلقها الصيام، والتي من شأنها هي الأخرى

أن تجعل الإنسان يشعر بالسعادة والراحة النفسية، بالإضافة إلى الشعور بالراحة الجسدية لأن الصيام قادر أيضا على علاج بعض الأمراض العضوية بالجسم، والتي تسبب للإنسان متاعب نفسية.

8-5-4- الحج و العمرة:

كثيرا ما نسمع عن سفر أشخاص لأداء فريضة الحج أو لأداء عمرة بعد تعرضهم لأزمات نفسية شديدة، كقصد عزيز، أو خسارة مال، أو بعد المعاناة من مشاكل وصعوبات أسرية كحدوث طلاق، أو صعوبات مهنية كالفصل من العمل...إلخ. يساعد أداء فريضة الحج أو سنة العمرة، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في مواجهة الضغوط النفسية وذلك عن طريق السفر إلى مكة المكرمة إما جوا أو بحرا، للإبتعاد عن المنغصات والهموم فهذا السفر يتيح للمسلم فرصة تغيير المكان والوجوه، والتوجه إلى حياة أخرى كلها شوق ومتعة. فتواجد المسلم بمكة المكرمة وصلاته بالمسجد الحرام التي تعادل (100) الف صلاة فيما سواه من المساجد، وشربه من ماء زمزم، وطوافه بالبيت العتيق، كل هذه الشعائر تسمح للفرد بمعايشة حالة روحانية عالية تجعله يشعر بالراحة والهدوء ومن ثم الإستسلام التام لقضاء الله بنفس مطمئنة وراضية. ففي أرجاء مكة يحرص المسلم على استغلال كل وقته في التقرب من الله بمختلف الطاعات والعبادات للحصول على الأجر والثواب، وتحقيق الصحة النفسية والبدنية على حد سواء.

وفي هذا السياق يرى العزازي (2019) أن أداء فريضة الحج أو سنة العمرة يمكنها أن تحقق فوائد عديدة في مواجهة الضغوط النفسية نذكر منها :

- تكفير الذنوب والخطايا، حيث سيغادر الحاج أرض الحرمين طاهرا نقياً كيوم ولدته أمه، والشعور بهذا الإحساس يقضي على الضغوط النفسية.

- التضحية، حيث يضحي الإنسان بماله وصحته في سبيل رضا الله عز وجل.

- تحقيق السعادة الروحية، فلا يوجد مسلم زار مكة المكرمة، إلا ورغب في العودة إليها مرة أخرى.

- رؤية الحرمين الشريفين "مكة والمدينة" يزيل الهموم والمتاعب، ومن ثم الخروج من دائرة الضغوط النفسية.

- نسيان الدنيا بما فيها ومن ضمنها ضغوط الحياة المختلفة.

8-5-5- القرآن الكريم: يحصل المسلم عند قراءته للقرآن على الثواب والأجر، فضلاً عن زيادة الإيمان

والهداية وأسباب الراحة والشفاء لديه، مصداقاً لقوله تعالى: "وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة

للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً " سورة الإسراء الآية (82)

يعد القرآن الكريم من أكبر المعجزات، ويمكن اعتباره أعظم من معجزة عيسى عليه السلام في إحياء

الموتى، وناقاة صالح عليه السلام. في هذا الإطار يشير الهلالي (2015) إلى أن القرآن الكريم يضم

جراح القلوب ويوجهها إلى الله عز وجل وبهذا الشأن قال تعالى: "يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من

ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين" سورة يونس الآية (57) ويقصد بالشفاء لما في الصدور، شفاء النفس من أمراض الهم والحزن والكرب والقلق والخوف، وكل هذه المشاعر تعد من المفاهيم التي تشير إلى الضغوط النفسية. وحين تحيد القلوب عن طريق الله فإن هموم الفرد تزداد، ويزداد لديه الشعور بالضيق والغم والقلق أيضاً، وفي هذا الخصوص قال الله تعالى: " ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا " سورة طه الآية (124). إذن فلا راحة في البعد عن الله، ومن يجد في نفسه ضيق أو هم عليه أن يحسن الظن بالله تعالى، وأن يلجأ إليه من خلال قراءة القرآن بتدبر وإمعان حتى يحصل على الطمأنينة والراحة النفسية والسكينة، فحتماً سيجد في القرآن ما يجعله زاهداً في هذه الدنيا، ومتيقناً بأن الأمور التي تحدث له هي بيد الله وهو القادر على تفريغ الهموم والكربات، وتيسير كل عسير يتعرض له. إن من أعظم فضائل قراءة القرآن الكريم، ذلك الاتصال الحقيقي بين العبد وربّه، فبالقرآن تنزل الرحمات وتهب النفوس، وتحل السكينة والطمأنينة، والراحة والهدوء، وما يؤكد هذا المعنى قوله ﷺ: " ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم، إلا حفتهم الملائكة، وتغشتهم الرحمة، وتنزل عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده" (صحيح مسلم)

8-5-6-الدعاء:

يقول الله عز وجل: " وإذا سألك عبادي عني فاني قريب اجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون " سورة البقرة الآية (186)

يعبر الدعاء عن إقرار المسلم بالعبودية لله والخضوع التام له، وحاجته إلى عون الله تعالى، فعندما يلقي الإنسان حملة وحاجته على الله، سيشعر بقربه من خالقه فيخفف حملة وضغطه عنه. والمتأمل في سيرة الرسول ﷺ، يجد أنها زاخرة بتوجيهاته في إرشاد أصحابه إلى الاستعانة بالدعاء للتغلب على هموم الحياة وضغوطاتها، والاستعانة به لتفريغ كرباتهم المتعلقة بالديون التي تسبب الضيق والهم، وبأسباب الحصول على الرزق، وفي هذا المقام ورد عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أنه قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت الصلاة؟ قال: هموم لزممتي وديون يا رسول الله، قال رسول الله ﷺ: أفلا أعلمك كلاما إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك؟ قال قلت: بلى يا رسول الله، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال" قال: ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني". رواه أبو داود

وروى الترمذي عنه ﷺ قوله: " من سره أن يستجيب الله تعالى له عند الشدائد والكرب فليكثر الدعاء

في الرخاء" أخرجه الترمذي.

8-5-7- الذكر:

يعتبر الذكر من العبادات الميسرة على الإنسان. وقد رغب الدين الإسلامي في ممارستها، نظراً للأذكار التي يرددتها المسلم بحسب أحواله سواء في نهاره وفي ليله في صباحه أو في مساءه، ويقول تعالى: "واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين" سورة الأعراف الآية (205).

وقد عرف سابق (2003) الذكر بأنه: "ما يجري على اللسان والقلب من تسبيح وتنزيه وحمد لله والثناء عليه، ونعته بصفات الجلال والكمال. وقد أمر الله تعالى بالإكثار منه فقال: "يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً وسبحوه بكرة وأصيلاً" سورة الاحزاب الآية (42).

ويأتي الذكر على رأس الأعمال الصالحة، والمراد به تزكية النفوس وتطهير القلوب. فالمسلم كلما اشتدت عليه ضغوط الحياة لجأ إلى الله عز وجل وتقرّب إليه بممارسة مختلف العبادات، كالصلاة والصوم والحج والعمرة والدعاء والذكر. وهذا الأخير يمكن أن يكون فردياً أو جماعياً من خلال حضور مجالس الذكر. إنّ الذكر يجعل صاحبه يشعر بمعية الله وحمانيته فلا يصيبه سوء ظالم أنه حصّن نفسه بالأذكار، فتخف حدة الضغوط النفسية التي يعايشها في جميع أوضاعه. كما أنّ الأذكار تتنوع ما بين تكبير وتسبيح وحمد وتهليل والصلاة على الرسول ﷺ والاستغفار، وفي هذا السياق روي عن ابن عباس رضي الله عنهما أنّه قال: قال رسول ﷺ: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب" من خلال هذا الحديث الشريف ندرك أن العبد إذا لزم الاستغفار وأكثر منه، فإنّ الله عز وجل يفرج عنه الهموم والكربات، ويبعد عنه ضغوط الحياة، ويرزقه الراحة والسعادة في الدارين.

9- قياس الضغوط النفسية :

يعتبر مفهوم الضغط مفهوماً معقداً، وهذا الأمر أدى إلى تباين مفاهيم وتعريفات الضغوط النفسية، بالإضافة إلى تنوع طرق قياسها، ومن ثم وجدت عدة طرق لقياسه منها: الملاحظة، المقابلة والاستبيانات، الإختبارات وهذه الأخيرة تعد الأكثر استخداماً وشيوعاً. هذا إلى جانب وجود الطرق الفيزيولوجية لكنها تستخدم بشكل أقل، وتستهدف هذه الطرق قياس معدل التنفس، سرعة ضربات القلب، ومعدل ضغط الدم. وتوجد العديد من الدراسات التي استخدمت كلا من الطرق الأولى والطرق الفيزيولوجية (حسن، وحسين، 2006)

أما الخفاف (2018) فتعتقد بوجود طرق أخرى مختلفة تستخدم لقياس الضغط النفسي منها:

أولاً: قياس العمليات الفيزيولوجية:

- قياس النشاط الكهربائي للمخ، وسرعة خفقان القلب، الطاقة العضلية، استجابة الجلد للكهرباء.

- التحليل البيوكيميائي: مثل قياس تغير معدلات الأدرينالين والكورتيزول في الجسم. الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي
- التقارير الطبية.
- سلاسل الأعراض اللانوعية مثل تحقيق الرأي الصحي الذي يتكون من (22) فقرة .
- استبانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية .
- قياس التعب ومشكلات النوم .

ثانياً: وسائل تعتمد على الورقة والقلم: وهي أداة تعتمد على الكتابة، من خلال اجابة الفرد على بعض الأسئلة كتابياً، وبناءً على الاجابات تُستخرج درجة الضغط النفسي لديه منها:

- مراقبة الإجهاد: وهي أداة مكونة من (238) سؤال ويتم بموجبها كشف نماذج الإجهاد التنظيمي
- أداة التصريح عن حالات التعب النفسي: وضعت من قبل "سبيلبرجر" و"غور سويتش" و"لوشن" وتتكون من (20) سؤالاً تمثل تصريحا عن حالات القلق .
- مقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي، وضع من قبل "ماسلاش جاكسون" ويستخدم في مجال الخدمة الاجتماعية .
- قائمة أساليب المواجهة: وضعت من طرف "لازاروس" و"فولكمان" سنة (1948) لقياس إستراتيجية المواجهة.

وهناك مقاييس أخرى تقيس الضغوط النفسية لدى الطلاب، وأخرى لقياس الضغوط الأسرية والوالدية، وضغوط الأطفال والمراهقين. وتميز البطي (2018) بين أساليب المواجهة التي يمكن من خلالها قياس الضغوط النفسية والكشف عنها ومنها :

- **التقرير الذاتي:** يتم استخدام التقرير الذاتي، بعرض مواقف وحوادث حياتية عدة أمام المفحوص، سواء ما يتعلق منها بمجالات الاسرة او العمل او الدراسة و يعتبر هولمز وراهي (1967) من أوائل المتخصصين الذين اتبعوا هذا الأسلوب، حيث قاما بعمل دليل لقياس تغيرات الحياة، أطلقا عليه "مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي" أو "جدول الأحداث الحياتية" ويتضمن هذا المقياس (43) بنداً يشمل أحداث الحياة التي تبدو أنها ضاغطة لمعظم الناس، وفيها يقدر الفرد مدى تأثير كل حادثه عليه .
- **الاستجابة الفيزيولوجية:** ويعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة التقنية لقياس ردود الأفعال أو الاستجابات الصادرة عن بعض الأعضاء، وهو يعتبر كمنبئ بوجود ضغط نفسي ويشمل على ما يلي:
- **النشاط الكهربائي العضلي:** لقد ثبت أن التوتر العضلي يعتبر مؤشراً فيزيولوجياً مصاحباً لحالات الضغط، ويمكن أن يزداد لدى الفرد كلما تكرر فشله في الوصول الى حل المشكلات في المواقف الضاغطة التي يواجهها.
- **الإستثارة الاتونومية:** تقاس من خلال استجابة الجلد، وكذا ضربات القلب .

- **النشاط الكهربائي للمخ:** يعتبر ارتفاع ضغط الدم كمؤشر فيزيولوجي عند التعرض للمواقف الضاغطة العادية، لكنه يختلف عن ضغط دم الانقباض عند التعرض للمواقف الشاقة والمجهدة، إذ أنّ النوع الأخير يزداد في المواقف المثيرة للانفعال الحاد. هذا وتوجد أجهزة أخرى تستخدم لقياس ضغط الدم في فترات زمنية طويلة.

- **معدل التنفس:** تحدث تغيرات في معدل التنفس وفي دوراته عندما يكون الأفراد تحت تأثير موقف ضاغط، ويشير التنفس السريع إلى تعرض الشخص إلى خبرة انفعالية شديد.

- **الأداء:** يطلب من المفحوص أداء نشاط معين في وقت لا يتناسب مع حجمه ثم يجري تقييمه بوسائل القياس التقليدية أو القيام بقياس النشاط تحت الضغط، وفي هذه الحالة سيتغير الوضع النفسي والفيزيولوجي للفرد، ثم يقيّم ذلك النشاط مقارنة بأنشطة أخرى تحدث في المواقف العادية أي دون وجود ضغوط.

وذكر المنصوري (2017) أنّ الاهتمام الكبير بموضوع الضغوط النفسية، أفاد الباحثين والمختصين في بناء عدد كبير من المقاييس السيكلولوجية لقياسه وتحديد درجته، نذكر منها ما يلي:

1- مقياس "توماس هولمز" و"ريتشارد راه" holmes et raheTomas: وهما طبيبان نفسيان يعملان بجامعة واشنطن. وهما أول من قام بدراسة مبكرة ربطت بين الضغط النفسي والإصابة بالأمراض، كما أنّهما قاما بتطوير مقاييس لتقييم مستوى الضغط النفسي الشخصي في الحياة أو مقياس تقييم إعادة التوافق الاجتماعي.

2- مقياس "هانس" لمقاومة الضغوط hans onscale of stress resistance : يقيس هذا المقياس مقاومة الضغط العصبي، مثل التوازن بين نظام الحياة الصحي والبيت المستقر من ناحية والوظيفة غير المناسبة وأهداف العمل غير الواقعية من ناحية أخرى.

وأضاف حسين وحسن (2006) مقياس كل من : "كوكس" و "فيرجيسون" لقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة functional dimensions of coping scale: يقيس هذا المقياس مجموعة من الإستجابات السلوكية والوظيفية التي يصدرها الأفراد عند مواجهة الضغوط وهو يقيس أربعة وظائف للمواجهة وهي :

- **الإقدام:** إظهار إستجابة سلوكية، تعبر عن مواجهة المشكلة والتعامل معها بشكل مباشر.

- **الإحجام:** إظهار إستجابة تعبر عن تجنب المشكلة وتجاهلها.

- **التنظيم الانفعالي:** إظهار الإستجابات التي تبيّن أنّ الفرد يتعامل مع نتائج الموقف الضاغط وآثاره.

- **إعادة التقييم:** تشير إلى الاستجابات السلوكية التي تسمح للفرد بتفسير وإعطاء معنى ايجابي للحدث الضاغط .

3- مقياس الأسلوب السلوكي لميلر miller behavioral style scale (1987) : يتكون هذا المقياس من أربع مواقف افتراضية ضاغطة لا يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها، وهذه المواقف تشير إلى التهديد النفسي والجسمي له. ثم يستخدم الشخص أسلوب التخيل للتعامل معها. ويوجد أسفل كل موقف من هذه المواقف الضاغطة (08) استجابات للمواجهة، بعضها يتعلق بالسعي نحو الوصول إلى المعلومات لحل المشكل، وبعضها الآخر يرتبط بتجنب الحصول عليها.

كما أشارت الحفاف (2019) إلى مقياس أساليب مواجهة الضغوط الذي وضعه "فيل رودولف موس" (1988) moss ويتكون هذا المقياس من (48) فقرة موزعة على ثمانية مقاييس فرعية تقيس نوعين من أساليب مواجهة الضغوط وهي:

1- **أسلوب المواجهة الإقدامية:** ويحتوي على أربع مقاييس فرعية تتناول الخيارات التالية: التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات.

2- **أسلوب المواجهة الإجمامية:** ويتضمن أربع مقاييس فرعية تشتمل على الخيارات التالية: الإحجام عن المعرفة، القبول والاستسلام، البحث عن الإثابة البديلة، والتنفيس الانفعالي .

هذا بالإضافة إلى وجود مقاييس أخرى يزخر بها مجال الضغوط النفسية، أعدت لقياس الضغوط عند مختلف الفئات من المراهقين، والشباب، الطلبة، المطلقات... إلخ في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تسبب الضغوط على غرار الضغوط المدرسية، الأسرية المهنية، وغيرها .

10- الضغوط النفسية والصحة الجسدية :

أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسمية، سواء التي أجريت في علم النفس أو تلك التي أجريت في ميدان الطب وفي هذا الإطار توصلت نتائج دراسة جبان (2020) إلى وجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الإصابة بمختلف الاضطرابات الجسدية، حيث أنّ التعرض إلى الضغوط النفسية يعكس أثراً فيزيولوجية سلبية عند الفرد، على غرار ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، الذبحة الصدرية، أمراض الشرايين.

هذا وتعمل الضغوط النفسية على كف استجابات المناعة، وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود تفاعل بين الجهاز العصبي، والجهاز الغدي، وجهاز المناعة. وفي هذا السياق توصلت دراسة وهبان (2008) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية، ذلك أنّ الجسم أثناء الضغوط النفسية يمر بمرحلة مقاومة، يتم خلالها استنزاف طاقة الجسم، ويتم بموجب ذلك تعطيل الجهاز المناعي جزئياً، فإذا كان الموقف الضاغط شديداً، واستمر لفترة طويلة، فإنّ المرء قد يصل إلى درجة الإنهاك ويصبح معرض للإصابة بالأمراض، وفي حالات كثيرة يكون معرضاً للموت .

ويشير معوشة وبوطبال (2013) إلى أنّ تكرر الاضطرابات الفيزيولوجية الناتجة عن الانفعال والتوتر النفسي، يتحول مع مرور الوقت إلى اضطرابات مزمنة تؤدي في نهاية الأمر إلى ظهور أمراض عضوية، وإذا اشتدت وطأتها تتفاقم تلك الاضطرابات والتوترات مما يتسبب في ظهور مضاعفات صحية خطيرة. وحول تأثير الضغط النفسي على النظام المناعي ذكر أحمد (2017) أن هذا التأثير يظهر بطريقتين أساسيتين وهما:

1- عن طريق ما يصدر عن الفرد من سلوكيات: فقد يظهر الفرد إستجابة لمواجهة خبرات الحياة الضاغطة، وهذه الإستجابة يمكن أن تكون سلبية نتيجة تضرر نظامه المناعي. لذلك فإنّ بعض الأشخاص المصابون بالإكتئاب مثلاً قد يلجؤون إلى الانتحار، أو يعتمدون إيداء أنفسهم بالإقبال على تعاطي المخدرات او المشروبات الكحولية أو التدخين...إلخ.

2- عن طريق ما يحدث في الجسم من تغيرات عصبية بيوكيميائية: ويحدث ذلك نتيجة إستثارة آليات دفاعية عصبية بيوكيميائية، للتجاوب مع مختلف نماذج الضغوط النفسية التي يلتقطها الجهاز العصبي من خلال مسارين :

* **المسار الأول:** يتم عن طريق تحريض الجهاز العصبي، بحيث يؤدي هذا التحريض مباشرة إلى مجموعة من ردود الأفعال العصبية والكيميائية، التي تؤثر بصفة مباشرة أو عن طريق الغدد، على عمل نظام المناعي .

* **المسار الثاني:** فرط في نشاط إفراز كمية الهرمونات المعززة التي تفرزها الغدد الصماء، والتي تؤثر بشكل مباشر على نشاط النظام المناعي.

وتجدر الإشارة إلى أنّ القلب يعتبر من أكثر أعضاء الجسم تأثراً بالضغوط النفسية حيث أكدت نتائج دراسة ربيع (2010) على أن شدة الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان جراء تعرضه للمواقف الضاغطة، تعمل على زيادة سرعة دقات القلب من خلال ظهور الأعراض التالية:

- انقباض الأوعية الدموية بحيث تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة درجة كثافة الدم أثناء الانفعال، يؤدي إلى حدوث جلطات دموية على مستوى الشريان التاجي.
- فرط نشاط عمل الغدد الصماء وعلى رأسها الغدة الكظرية المسؤولة عن إفراز هرمون الأدرينالين الذي يساعد الجسم على تعبئة الطاقة لمواجهة الطوارئ.
- تؤثر الجهاز العصبي بالانفعالات، بحيث تزداد حدة التوتر العضلي، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد .
- زيادة إفراز العرق ونقص إفراز اللعاب .

هذا وتوجد عوامل أخرى، قد تزيد من إمكانية تعرض الجسم للأمراض الجسدية الناتجة عن الضغط وفي هذا المجال قدم (burnard & edwards(2003) أمثلة عن هذه العوامل نذكرها فيما يلي:

1- التربية المبكرة: يؤدي التعامل بقسوة مع الأطفال إلى ظهور خلل في نشاط الغدة النخامية، وعمل جهاز الهيپوتلاموس على المدى الطويل، وهذا الأمر يؤثر سلبيًا على مواجهة الطفل للضغوط مستقبلاً.

2- السمات الشخصية: بعض الأشخاص لديهم استعداد فطري للاستجابة للضغط بطريقة سلبية ومبالغ فيها، أو عدم القدرة على مواجهة الضغوط، وهذا يعود إلى تكوينهم الشخصي.

3- العوامل الجينية: تؤثر العوامل الجينية على استجابة الأفراد للضغط، فعندما يختل تنظيم هرمون "السيروتونين" الذي له علاقة بزيادة نبضات القلب وضغط الدم، يستجيب الفرد بطريقة سلبية نحو الضغوط.

4- أمراض نقص المناعة: تؤدي الإصابة بالأمراض العضوية مثل: التهاب المفاصل وبعض الأمراض الجلدية إلى عدم القدرة على التعامل مع الضغوط.

5- مدة وشدة الضغوط: تتأثر الصحة النفسية بشكل كبير بمواصلة الفرد في مواجهة الضغوط الشديدة (السميران، والمساعد، 2014). وفي هذا السياق يعتقد لوكر جريجسون (2014) أن كافة الأجهزة بالجسم تتأثر عند الاستجابة للضغوط النفسية، ولذلك نجد أنّ ما يقارب (75 %) من المشاكل الصحية والتي قد تكون مميتة، يمكن عزوها إلى التعرض للضغوط النفسية. ومن هنا نعي تماماً أنّ آثار الضغوط تؤثر في نظام عمل الوظائف الجسمية. كما بينت الدراسات الحديثة أنّ مادة "الكورتيزول" التي يفرزها الجسم عند تعرضه للضغوط، يمكن أن تؤثر سلبيًا على الجهاز المناعي، ذلك أن استمرار استئثار "الكورتيزول" لعمل الجهاز المناعي، يقلل من قدرة الجسم على التعامل مع الفيروسات أو الأمراض المعدية، وهذا ما يجعل الجسم عرضة للإصابة بأمراض السرطان، الذي قد يؤدي إلى الوفاة. وفي ذات المضمون أضاف النواسية (2013) أنّ العديد من الدراسات توصلت نتائجها إلى أنّ الموت المفاجئ يصيب الأشخاص الذين يتعرضون إلى ضغوطات مختلفة ومن ضمنها الضغوطات المادية نتيجة الحصول على أجر زهيد، أو فقدان الوظيفة.

كما أشار ياحي (2000) في هذا الشأن إلى أنّ الكثير من الأشخاص يشعرون بوجود عقده أو كتلة في المعدة "boule d'angoisse" أو في أعلى البطن، وهذا راجع إلى تقلص الحجاب الحاجز، نظراً لتأثير الضغط النفسي على الجهاز العصبي الذي يرتبط مباشرة بأعضاء التنفس وبالجهاز الهضمي. والجدول الموالي يوضح الآثار التي تسببها الضغوط النفسية على أجهزة الجسم المختلفة (الخفاف، 2019):

الأعراض	الجهاز
الجهاز الدوري	-النوبات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية
الجهاز الهضمي	-اضطراب القولون، قرحة المعدة، الاسهال
الجهاز التناسلي	- اضطرابات جنسية، اضطراب عمل الدورة الشهرية، الرغبة الشديدة في التبول
الجهاز التنفسي	- السعال، انقطاع التنفس وصعوبته، الربو
الهيكل العظمي	- ألم الرقبة، التهاب المفاصل، ألم الظهر، الشد العضلي
الجلد	- الأكزيما و الصدفية

الجدول (1) يوضح آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم

وبناء على الأمراض الجسدية الناجمة عن تعرض الفرد للضغوط النفسية، اقترح النواسية (2013)

جملة من الإستراتيجيات التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط نذكرها فيما يلي:

- 1- ضرورة تفادي قدر الإمكان، كل المصادر التي تجلب الضغوط النفسية.
- 2- محاولة السيطرة الأمور ومعالجتها بهدوء ودون عصبية.
- 3- الإستعانة بالاختصاصيين في مجال الطب النفسي لإيجاد الحلول التي يمكن من خلالها اكتساب القدرة على مواجهة الضغوط.
- 4- التخلص من السلوكيات الضارة كالتدخين وتعاطي الكحول والمخدرات.
- 5- ممارسة الرياضة كونها إحدى أهم الطرق التي تفيد الجسم وتمنحه الطاقة والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

11- الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات :

المقصود بمرحلة الدراسة الجامعية، هو ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يمتد منذ انتهاء المرحلة الثانوية إلى غاية المرحلة العليا، التي ينتهي بنهايتها السلم التعليمي الرسمي في جميع المنظومات التعليمية العالية. تمتد المرحلة الجامعية في معظم النظم التعليمية الدولية، منذ سن الثامنة عشرة وحتى سن الثالثة والعشرون تقريباً. ويعد التعليم الجامعي بصفة عامة من ركائز النظام، ليس بسبب موقعه ومكانته كونه يتبوأ أعلى مراتب الهرم التعليمي، بل لأنه يمثل مرحلة نهائية في إعداد الكوادر البشرية المؤهلة والمدرّبة بدرجة عالية معرفياً ومنهجياً.

تمثل مرحلة الدراسة الجامعية مرحلة جديدة في حياة الطالب، فهو يصل في إطارها إلى كامل نضجه الجسمي والعقلي والمعرفي، الذي يسمح له بالاندماج في مجتمع جديد يغلب عليه الطابع العلمي والثقافي والاجتماعي السائد بين المنتسبين إليها، مما يتيح له إقامة علاقات نوعية داخل هذا الوسط، تتسم بالوضوح في الرؤية وعمق المعالجة. غير أنّ الجامعة بحكم موقعها العلمي الذي يختلف اختلافاً جذرياً

عن المراحل الدراسية السابقة سواء من حيث النظام العام فيها وطبيعة الدراسة، أو من حيث الجو الاجتماعي السائد فيها، يمكن أن تكون مركز جذب للعديد من الضغوط التي قد تؤثر الطالب، أبرزها سوء التوافق الأكاديمي مع المادة العلمية، أو الشعور بعدم التكيف مع الطلبة الآخرين، سواء كانوا من نفس جنسه أو من الجنس الآخر، فضلاً عن السكن في الإقامة الجامعية، بعيداً عن الأسرة، بسبب بعد المسافة بين محل إقامة الطالب والجامعة التي يدرس بها، وكل هذه الظروف وغيرها من شأنها أن تؤثر سلباً على الحالة النفسية للطالب، وعلى إنجاز الطالب الأكاديمي.

هذا وفي وقتنا الحالي ظهرت مجموعة من العوامل التي يمكن أن تجعل الطالب يشعر بالضغوط النفسية في البيئة الجامعية، نذكر منها:

- ازدياد عدد الجامعات في الجزائر وتعدد تخصصاتها، وتزايد أعداد الطلبة الملتحقين بها.
- الغزو الفكري الوافد عبر وسائل الإعلام المختلفة المرئية منها والمقروءة والمسموعة، وما انجر عنها من ظهور العديد من المشكلات الأخلاقية والاجتماعية والنفسية المتفاوتة، وفشل الكثير من الطلبة في التعامل الصحيح معها.
- كثرة وتنوع المشكلات الأسرية وعدم امتلاك الكثير من الآباء والأمهات للآليات والإستراتيجيات اللازمة التي تمكنهم من التعامل السليم مع هذه المشكلات.
- التغيرات التي حدثت في مجال الأسرة لاسيما بعد خروج الأم للعمل، والتي كانت في الماضي متفرغة لمتابعة وتربية أبنائها. علاوة على تغيب الأب عن المنزل لفترات طويلة بحكم طبيعة وظيفته، وانعكاس ذلك سلباً على سلوك أبنائه في الجامعة.

وفي نفس السياق تعتقد بعزیز (2020) أنّ الواقع الأكاديمي للمتعلمين عامة والطلبة الجامعيين خاصة، في الوقت الراهن يحمل انعكاسات سلبية، تجعل الطلبة أكثر عرضة للإصابة بالضغوط النفسية دون سواهم، نتيجة التغيرات التي شهدتها الساحة السياسية في الجزائر مؤخراً والمتمثلة في الحراك الشعبي، وما رافقه من عدم استقرار في المجال السياسي والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي، وحتى الأمني، بالإضافة إلى انتشار فيروس (كوفيد 19) عبر أرجاء العالم ومن ضمنها الجزائر، الذي تسبب في انقطاع الطلبة عن الدراسة لفترة طويلة (بعزیز، 2020، ص.65).

انطلاقاً مما سبق أصبح موضوع الضغوط النفسية لدى الطلاب في مختلف مراحلهم التعليمية، مجال اهتمام الكثير من الباحثين والعاملين في مجال التربية، وكذا أخصائيو الإرشاد النفسي نتيجة للآثار المترتبة عنها والتي تنعكس سلباً على مستوى أدائهم .

وفي هذا الصدد يذكر حسن وحسين (2006) أن تأثير الضغوط على الطلبة يتوقف على عدة متغيرات منها: شدة الحدث الضاغط، المدة التي يستغرقها، الجنس، السن، والفروقات الفردية في الجوانب المعرفية بينهم. وتظهر أعراض القلق لدى الطلبة الجامعيين في ثلاث أعراض وهي:

- 1- **الأعراض الفيزيولوجية:** تتضمن توتر العضلات، الصداع، البكاء، آلام المعدة.
- 2- **الأعراض السلوكية:** تظهر على شكل ممارسة العنف وإظهار السلوك العدواني ضد الآخرين، السلوك الانسحابي، الهروب من البيت، التغيب عن الدراسة، الشغب مع الأقران ومع المدرسين، وتعاطي المخدرات، واضطراب النوم والأكل.
- 3- **الأعراض النفسية:** تتضمن الأعراض النفسية، الوسواس، انخفاض تقدير الذات، البلادة تسلط الأفكار الانتحارية، أو محاولة الإقدام عليها، تدهور العلاقات مع الأسرة .

وللضغوط لدى الطلبة الجامعيين عدة مصادر نذكر منها:

- **العوامل الأسرية:** وتشتمل على ما يلي:
- أساليب المعاملة غير اللائقة مع الأبناء .
- الصراعات الوالدية .
- التباين بين قدرات الأبناء وتوقعات الآباء .
- ضيق السكن وانخفاض الدخل .
- مرض أحد أفراد الأسرة .
- غياب الأب لفترة طويلة .

2- **العوامل المجتمعية:**

ما يميز عصرنا الحالي عن سواه، حجم التغيرات الاجتماعية والعلمية والتكنولوجية التي طرأت عليه، لدرجة أنّ التغير أصبح سمة تميز هذا العصر، وكل هذه التغيرات صاحبها ضغوط نفسية لدى الطلبة، نتيجة اتساع الفجوة بين الطبقات الاجتماعية. هذا إلى جانب تفشي البطالة في المجتمع الذي ولد لدى الطلبة الشعور بأنّ مستقبلهم أضحى غامضاً ولا معالم توحى بتوظيفهم بعد تخرجهم. كما أن بعض المشكلات السائدة في المجتمع كانتشار العنف والجريمة والتمييز، الفقر... إلخ زادت من حدة الضغوط لدى أكبر نسبة من الطلبة، لاسيما أولئك الذين عايشوا أو شاهدوا أحداث عنيفة مثل القتل أو الانتحار (يوسف، 2016)

3- **العوامل الشخصية:**

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى الطلاب وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطالب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمر بها بدءاً من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد التي تتميز برفض الاعتماد على الآخرين، ومن ثم إعادة النظر في أسلوب حياته وعلاقاته الاجتماعية، كما تزداد حاجته للانفصال عن أسرته، وفي نفس الوقت هو بحاجة إلى مسانبتها ودعمها، لشعوره بعدم الكفاءة، والحاجة إلى اكتساب المهارات الاجتماعية والمعرفية، لافتقاره إلى الخبرة الكافية في كيفية التعامل مع متطلبات المجتمع، وكل هذه العوامل تتسبب في انخفاض تقديره لذاته، وبالتالي يشعر

- بالضغوط النفسية (حسن، وحسين، 2006). وفي هذا الإطار يصنف عبد المقصود وعثمان (2007) الضغوط التي تواجه الطلبة إلى ثلاث فئات وهي:
- الفئة الأولى: يطلق عليها الضغوط المعيارية والتي تشمل التغيرات الجسمية، وكل ما يتصل بالعلاقة مع الوالدين، والأقران، والدراسة الأكاديمية.
 - الفئة الثانية: يطلق عليها الضغوط غير المعيارية، وتضم حالات الطلاق بين الوالدين أو وجود إعاقة جسدية لدى أحد أفراد العائلة.
 - الفئة الثالثة: وتضم الضغوط اليومية والمواقف المزعجة التي يواجهها الطالب.
- يرى "hallidey" أن فئة الشباب تعاني من الأمراض العصبية والسيكوسوماتية أكثر من فئة الشيوخ. كما أن مستوى الصحة النفسية العامة لديهم متدني، وهذا الأمر يستلزم تكثيف الدراسات والبحوث التي تتناول هذه المرحلة العمرية وخاصة لدى الشباب الجامعي.
- كما أشارت نتائج دراسة النواسية (2013) التي أجريت على بعض الطلاب أثناء تأديتهم للاختبارات، إلى ظهور اضطرابات على مستوى جهاز المناعة لديهم، ومرد ذلك أنّ فترة الامتحانات يصاحبها حالة من الضغط والتوتر على مستوى المؤسسات التعليمية من جهة وعلى مستوى الأسرة من جهة أخرى، وهذه الظروف كفيلة بأن تجعل الطالب يعيش ظرفاً عصيباً يسبب له ضغوط نفسية، نتيجة حرصه الكبير على إحراز علامات مرتفعة في كل المواد الدراسية.

خلاصة الفصل:

يتضح لنا مما قدمناه أن مفهوم الضغوط النفسية ينتمي الى الحقل المعرفي للعلوم الفيزيائية وله استخدامات في مجالات علمية مختلفة ويقصد به في علم النفس حالة من التوتر والضييق النفسي والجسدي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لمعيقات وصعوبات تتحدى قدراته وإمكاناته فتتسبب في اختلال توازنه الجسدي والنفسي ويتداخل هذا المفهوم مع مفاهيم مشابهة مما تسبب في خلط وتداخل و لإزالة هذا اللبس تم تمييز بين مفهوم الضغوط النفسية، والاحتراق النفسي، الإجهاد، المعاناة النفسية، التعب النفسي، أحداث الحياة الضاغطة، القلق، الحمل النفسي، التوتر النفسي، الإنهاك النفسي. وعلى غرار كل مفهوم السيكولوجيا لا بد له من مقارنة نظرية تشرح وتفسر نشوئه وطبيعته فمن هذه النظريات نجد نظرية كوكس ومكاسي التي ترى أن الضغوط النفسية تنشأ من عندما يكون هناك عدم توازن بين الفرد وبينته بين المطالب وقدرة الشخص على مواجهة هذه المطالب.

أما النموذج البيولوجي للسيلي فقد درس جملة أعراض التكيف العام وتنقسم الى ثلاثة أقسام وهي: استجابة الانذار - المقاومة - الإجهاد. كما قدم كوبا ساومادي مصطلحا جديدا هو مصطلح الصلابة النفسية لوصف الناس الذين بمقدورهم تحمل الضغوط دون التعرض للأمراض، أما بك (beck) فقط فسر الضغوط على أساس المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس وعن العالم وعن المستقبل هذا إلى جانب نظريات أخرى كثيرة لا يسع المجال لحصرها. ومثل ما اختلف الدارسون حول مفهوم الضغوط النفسية اختلفوا كذلك على تصنيفها فمنهم من صنفها على حسب مجالها الى ضغوط حياتية ومهنية، زواجية وعائلية واجتماعية ومنهم من صنفها على حسب شدتها فمنها الضغوط الحادة، والضغوط المزمنة والمؤقتة.

ويمكن الوقوف على حدوث الضغوط النفسية من خلال الأعراض الدالة عليها الأعراض الجسدية، الأعراض الانفعالية والفكرية والعلائقية و لأن الضغوط النفسية متعددة المصادر فقد تكون داخلية المنشأ أو خارجية المنشأ يعني من البيئة التي قد تكون المنزل أو المدرسة أو العمل ولمواجهة هذه الضغوط تتبع الأفراد عدة أساليب فمنهم من يعتمد على أسلوب التصدي للمشكلة ومنهم من يطلب المساندة الاجتماعية والانفعالية مستعملا الحيل الدفاعية ومنهم من يعتمد على الاسترخاء والتأمل ومنهم من يتبع أساليب دينية وروحية للتكفل بالضغوط النفسية والتقليل من أثارها لا بد من معرفة درجتها وشدتها وذلك عن طريق قياسها بوسائل تعتمد على جمع المعلومات كقياس العمليات الفيزيولوجية أو وسائل تعتمد على الورقة والقلم من خلال إجابة الأفراد ولا يقتصر تأثير الضغوط النفسية على الجانب النفسي فحسب بل يتعدى الى الجانب الجسمي فقد أظهرت العديد من الدراسات والبحوث العلمية العلاقة الوثيقة بينها حيث نجد في أعلى قائمة الأجهزة والوظائف العضوية الأكثر تضررا الجهاز العصبي

والجهاز الغددي وجهاز المناعة بتكرار اضطرابات الفيزيولوجية بدوام الأسباب المثيرة للإنفعال لأنها تتحول الى اضطرابات مزمنة تؤدي إلى أعراض وإصابات عضوية ولان حياة الطالب الجامعي تشهد النظر لطبيعة حياته الأكاديمية وما يميزها بعلاقات مع الأقران والأساتذة ومتطلبات الدراسة والإنجاز الأكاديمي فإنه حتما سيكون عرضة للضغوط النفسية المتعددة المصادر كقلق الامتحانات ، و السكن بالأحياء الجامعية وما تشهده من خدمات في الإيواء والإطعام والنقل وقلة الموارد المالية .

الفصل الرابع الانجاز الأكاديمي

الفصل الرابع

الإنجاز الأكاديمي

تمهيد

- 1- تعريف الانجاز الأكاديمي.
- 2- مفاهيم مرتبطة بالانجاز الأكاديمي.
- 3- أنواع الانجاز الأكاديمي.
- 4- الأسس النظرية للانجاز الأكاديمي.
- 5- العوامل المؤثرة في الانجاز الأكاديمي.
- 6- خصائص الطالب متدني ومرتفع الانجاز الأكاديمي.
- 7- تدني الانجاز الأكاديمي وطرق معالجته.
- 8- معوقات الانجاز الأكاديمي.
- 9- مهارات وفنيات تسهم في رفع الانجاز الأكاديمي.

خلاصة

تمهيد :

إن هدف مؤسسات التعليم ومنها الجامعة هو تكوين الطالب والارتقاء بتعليمه وحصوله على المعارف المرتبطة بتخصصه إضافة إلى أهداف أخرى مثل البحث العلمي وخدمة المجتمع وكيف تتحقق هذه الأهداف مجتمعة فإن المؤشر على ذلك هو الإنجاز الأكاديمي لطلبة الجامعة ويعتبر الإنجاز الأكاديمي من المفاهيم المتداولة بصورة كبيرة في الأبحاث المتعلقة بالجامعات أو الطلبة الجامعيين والذي يتداخل مع مفاهيم أخرى مشابهة على غرار الأداء الأكاديمي، الإنجاز الدراسي ، التنظيم الذاتي الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية .

كما يتأثر هذا المفهوم بجملة من العوامل سواء كانت متعلقة بالفرد أو متعلقة ببيئته منها ما كشفت عنه الأبحاث ومنها ما هو مجهول لا يزال بحاجة إلى الوقوف عليه والتدليل عنه بأدلة بحثية من الميدان، وللحكم على كفاءات أي مؤسسة جامعية لابد من الوقوف على مستوى الإنجاز الأكاديمي المحقق من طرف الطلبة فنجد أنفسنا بحاجة لقياسه بمختلف الأدوات المتاحة و تدخل الفروق الفردية في تحديد مستواه حيث تظهر سمات خاصة بالأفراد ذوي الإنجاز الأكاديمي المرتفع وأخرى بذوي الإنجاز المنخفض و توجد فنيات ومهارات تساهم في رفعه كلما حرص الفرد على ممارستها .

1-تعريف الإنجاز الأكاديمي:**1-1-1-التعريف اللغوي للإنجاز:**

الإنجاز هو إنجاز الشيء أي أتمه، أنجز العمل في وقته، ويقال أنجزت الحاجة إذا قضيت وانجازها قضائها، جمعها إنجازات ما يتم تحقيقه، إنجازات هذا العام تفوق إنجازات الأعوام الماضية (ابن منظور، 1993 ص 53)

1-1-2-التعريف الاصطلاحي للإنجاز:

يرى أبو حطب (1983) أن الإنجاز هو تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات الفيزيائية أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها وتنظيم وأداء ذلك بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع من التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتغلب عليهم وزيادة تقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة (وافي 2018).

ويعرفه عبده (2020) هو رغبة الفرد للوصول إلى إنجاز عالي وإتقان المهارات والسيطرة عليها بالإضافة إلى المعايير العالية التي ترتبط بمجموعة من الإجراءات تشمل جهودا مكثفة ومتواصلة لفترات طويلة لإنجاز شيء صعب. كما أن الإنجاز يحفز الفرد على النجاح في المنافسة والتفوق في الأنشطة ويعرفه طه بأنه الاستطاعة الذاتية لدى فرد ما على تحقيق الغاية المتوقعة منه أو الهدف الذي يتمناه كما قد يستخدم المفهوم لا يعني نجاح الفرد فعلا في إنجاز هدف معين أو تحقيق أمنية يبتغيها كما قد يستخدم بمعنى عام للإشارة إلى معنى نجاح الفرد في تحقيق أهداف حياته.

1-2- تعريف الإنجاز الأكاديمي اصطلاحا:

يعرفه الحلو(2014) في قاموسه المصطلحات الجامعية dictionary of university terms أن التحصيل الأكاديمي هو الإنجاز الدراسي الذي يحققه المتعلم في فترة زمنية معينة ويقوم هذا الإنجاز من خلال الاختبارات أو وسائل أخرى موازية.

ويعرفه القلي (2016) أنه مستوى محدد من الإنجاز أو الكفاءة أو الأداء في العمل المدرسي أو الأكاديمي الذي يمكن الكشف عنه بواسطة الاختبارات المقننة أو بواسطة تقديرات المعلمين (صالح، 2020 ص. 68).

كما يعرفه المسمى وآخرون (2019) بأنه عدم تأجيل الطلاب والطالبات المهام الأكاديمية والأنشطة التعليمية والالتزام بأكملها وعدم إهمال الوقت أو الادعاء بصعوبة المهام وعدم الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة والادعاء بالحاجة إلى مزيد من الوقت لانجاز المهام التي يجب الانتهاء منها أو إتمامها في الوقت المحدد وانجازها في مدة المحددة لها وعدم التكاسل في أدائها.

وتعرفه شعلة (2004) بأنه مجموع الخبرات والمهارات والمعارف التي يكتسبها الطالب خلال تعرضه للمواقف التعليمية بالكلية وتقاس بالمعدل الأكاديمي للطالب (الزعبى، 2020).

ويعرفه الديب (1994) بأنه الرغبة في النجاح والفوز وإتمام الأعمال على وجه مرضي في الوقت المحدد بحيث تعود هذه الأعمال على الفرد بشعور الرضا عن الذات وتزيد من ثقته بنفسه في المجال الأكاديمي بصفة عامة وفي مجال التحصيل الدراسي على وجه الخصوص.

ويعرفه عبده (2020) بأنه المدى الذي يحقق فيه الطالب المعلم المؤسسة أهدافا تعليمية قصيرة أو طويلة المدى ويقاس الإنجاز الأكاديمي من خلال الامتحانات أو التقييمات المستمرة لكن لا يوجد اتفاق عام حول كيفية تقييمها بشكل أفضل أو الجوانب الأكثر أهمية مثل المعرفة الإجرائية، المهارات، والمعرفة التقريرية للحقائق .

أما بدوي (1982) فيرى أنه مستوى من المعرفة التي يحصل عليها الفرد والمهارات التي يتم تلميزها في إطار المسافات والمقررات المرتبطة بالمنهج المحدد والتي تترجمها الدرجات وتتويجها التقديرات التي يحصل عليها الفرد بعد استكمالها للاختبارات المختلفة .

أما نصر الله (2000) فيعتبره نوع من التحصيل الذي يتعلق بدراسة وتعلم العلوم أو المواد الدراسية المختلفة والعلامة التي يحصل عليها الطالب في امتحان مقنن يتقدم إليه عندما نطلب منه ذلك أو يكون حسب التخطيط والتصميم المسبق (ص. 15) .

ويعرفه السيد (2011) بأنه السعي لبذل الجهد للتغلب على الصعوبات لأداء المهام الدراسية والمثابرة للوصول للأهداف (معوض، 2019، ص. 423) .

في حين يعتبره يعتبره محمود (2003) بأنه درجة الاكتساب الذي يحققه الفرد في مادة دراسية معينة أو في مجال تعليمي (ص. 15) .

من خلال عرضنا للتعريف السابقة للإنجاز الأكاديمي نقف على الكم الكبير من اسهامات المختصين في تناوله كل من زاويته الخاصة ، فنجد من يعتبره مستوى من المعرفة والمهارة التي يتم اكتسابها في مؤسسة تعليمية، ومنهم من يعتبره نوع من التحصيل الدراسي ويترجم إلى النتائج الدراسية، وهنا كفريق ثالث يتناوله من حيث مدى تحقيق أهداف المؤسسة التعليمية لأهدافها المسطرة من طرف كل من التلميذ والمعلم .

ومن الدارسين من يعتبره قدرة الطلبة على عدم تأجيل إنجاز واجباتهم الأكاديمية، كما ينظر إليه من خلال كونه الرغبة في النجاح وإنجاز الأعمال بما يحقق الرضا النفسي، ونجد أن غالبية من تناوله يتفق على أنه مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة التي يتم قياسها بعد الخضوع لمساق تعليمي معين وهو ما يتفق مع تعريف التحصيل الدراسي. وترجع الباحثة هذا التنوع الشاسع لمفهوم الإنجاز الأكاديمي إلى إحدى الإشكالات الاستيمولوجية التي تميز المفاهيم في حقل العلوم الاجتماعية وهي صعوبة ضبط المفاهيم، وما يترتب على ذلك من تداخل أو تباعد في المعنى العام لها .

2- مفاهيم مرتبطة بالانجاز الأكاديمي

إن مفهوم الإنجاز الأكاديمي مفهوم متشعب الجوانب فمن الدارسين من يتناوله من زاوية التحصيل الدراسي ومنهم من يتناوله من زاوية المردود التربوي للمؤسسة البيداغوجية ومنهم من يقصد به الدافع للإنجاز الأكاديمي ولكشف هذا التداخل نتناول في هذا الإطار جملة من المفاهيم المرتبطة به أو المتداخلة معه .

2-1- الإستحقاق الأكاديمي :

يعرفه الضبع (2020) بأنه الاعتقاد غير الواقعي في استحقاق الفرد لما يستحقه الآخرون وأن هذا الاعتقاد ينعكس في سلوكيات غير مرغوبة في المجال الأكاديمي وهذا يعني أن الطالب يعتقد في حصوله على معاملة تفضيلية واستحقاقات غير واقعية تميزه عن زملائه بغض النظر عن مجهوده و أدائه وقدرته الذاتية وهذا يعني ان مفهوم الاستحقاق يبني على فكرة أن الفرد يستحق من المكافأة والمعاملة التفضيلية دون أن يبذل أي مجهود أي أنه يستحق أن يأخذ أكثر مما يعطي.

2-2 - النهوض الأكاديمي:

يعرفه بهنساوي(2020) بأنه بنية تكيفية مرتبطة في السلوكيات الإيجابية تتمثل بقدرة الطالب على الاستجابة في التحديات في البيئة الأكاديمية في التأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل عام منتظم والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهها في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية الطفل الأكاديمي.

ويذكر محمود (2018) بأن مفهوم الطفو الأكاديمي ورد ضمن سياق علم النفس الإيجابي باعتباره الاستجابة للتكلفة اليومية ويستند هذا المفهوم على توسيع وتدعيم المشاعر الايجابية باعتبارها مصدرا للتكيف النفسي لزيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات اليومية.

2-3- الطفو الأكاديمي:

يرى محمود(2018) أن مفهوم الطفو الأكاديمي ورد ضمن سياق علم النفس الإيجابي باعتباره الإستجابة التكيفية للنكسات والتحديات الأكاديمية اليومية ،ويستند هذا المفهوم على توسيع وتدعيم المشاعر الإيجابية باعتبارها مصدرا للتكيف النفسي لزيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات اليومية (ص.239)

2-4- الأداء الأكاديمي:

يعرفه اسماعيل وأبو عبد الله(2016) بأنه مقدار ما يكتسبه الطالب من الحقائق والمفاهيم والمهارات المتضمنة في المقررات الدراسية ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار الأداء الأكاديمي بالإضافة إلى بطاقة ملاحظة الأداء الأكاديمي لتقويم إنتاجهم (ص237).

ويعرفه كفاقي (1988) بأنه مستوى محدد من الكفاءة في ميدان العمل الأكاديمي أو المدرسي سواء بصفة عامة أو في مهارة معينة كالقراءة والكتابة .

ويعرفه الخطيب (1999) بأنه مدى استيعاب الطالب للخبرات المعرفية التي اكتسبها من المنهج الجامعي ومدى قدرته على الاستفادة منها في المواقف التعليمية الطارئة أو المستجدة. (جميل والسباب، 2020).

2-5-التحصيل الأكاديمي:

عرفه الجنابي (2007) بأنه حوصلة ما تعلمه الطالب بعد مرور فترة زمنية محددة من التدريس ويمكن قياسه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة نجاح الاستراتيجية المخطط لها والمنفذة من قبل المدرس لتحقيق الأهداف التربوية ممثلة في مقدار المعرفة المترجمة إلى درجات.

ويعرفه جيم درايفر في قاموسه علم النفس على أنه مستوى الأداء في سلسلة من الاختبارات المقننة التي غالبا ما تكون تربوية وهو حالة خاصة من التعلم تشير إلى ما بقي وثبت عند الفرد من عملية التعلم ولذلك فإنه معدل التحصيل يشير إلى مدى تقدم الفرق في تعلمه وهذا ما تقيسه الامتحانات الأكاديمية. (قوابة 2011)

2-6-التحصيل الدراسي:

تعرفه جنيدي (2017) بأنه مؤشر على تمكن التلميذ من تحقيق النتائج المرغوبة في التعلم كما أنه يلعب دورا مهما في أخذ قرار انتقال الطلبة من مستوى لآخر.

وقد عرفه طه (2003) بأن التحصيل الدراسي يستخدم للإشارة إلى القدرة على أداء متطلبات النجاح الجامعي سواء في التحصيل بمعناه العام أو النوع المادة الدراسية المعينة..

وعرفه الجمال (2019) بأنه مستوى محدد من مهارات التلميذ لما تعلمه من معارف ومعلومات ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها في اختبار التحصيل الدراسي هو نوع من المهارة في ميدان العمل الأكاديمي وهو اكتساب معلومات ومهارات وخبرات وهو حدوث عمليات التعلم المرغوبة .

2-7-الإنجاز الدراسي:

عرفه طربية (2009) بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه أي إذا زادت نسبة تحصيله عن 90 بالمائة ويمكن تمييز نوعين من التفوق التحصيلي: التفوق في التحصيل العام والتفوق في التحصيل الخاص .

عرفه أفل (2019) بأنه إنجاز الطلبة ذوي قدرات عقلية عالية ولديهم استعدادات أكثر مما لدى أقرانهم سواء في التحصيل الدراسي أو في أي نوع من المهارات التي يقدرها المجتمع . (ص. 583)

2-8-النجاح الدراسي:

يشير إلى تحقيق الأهداف التربوية وأهداف التمدرس المرتبطة بالتطوير القدرات والزيادة في اكتساب المعارف من أجل تغيير سلوك المتعلم نحو الأفضل. (دوقة وآخرون، 2014)

2-9-التحصيل المعرفي:

هو تلك المعارف التي يكتسبها الطالب نتيجة تعلم سابق والتي تشكل سجل تجاربه وتحصيله القبلي وخبرته التعليمية ويكون لها دور كبير وفعال في تعلم معطيات جديدة (مشطر، 2020) .

2-10- كفاءة الذات الأكاديمية:

هي إدراك الفرد الذاتي لقدراته ومهاراته التي تمكنه من إنجاز المهارات التحصيلية وتحقيق أهدافه الأكاديمية وتحسين أساليب المواجهة والتصدي للضغوط التي تمثل تحدياً في سبيل تحقيق تلك الأهداف (الجنابي 2020).

إن المتفحص في هذه المفاهيم المرتبطة بالإنجاز الأكاديمي يجد أن بعضها له نفس دلالة الانجاز الأكاديمي والإختلاف حاصل فقط على مستوى التسمية مثل التحصيل المعرفي، الأداء الأكاديمي، التحصيل الدراسي، أما الإنجاز الدراسي فيقصد به إرتفاع في المستوى العمل الدراسي بمعنى التفوق في الدراسة وتحقيق نتائج جيدة.

ومن المفاهيم الحديثة نجد مفهوم الإستحقاق الأكاديمي الذي يعبر عن ظاهرة دخيلة على مستوى مؤسسات التعليم العالي، والتي هي مطالبة بعض الطلبة بما لا يستحقونه من امتيازات أو حقوق. أما مفهوم الطفو الأكاديمي فهو يتشابه هو الآخر مع مفهوم النهوض الأكاديمي ويتجلى في قدرة الطالب على مواجهة المشكلات والتحديات التي تواجهه خلال يومه الدراسي.

3- أنواع الإنجاز الأكاديمي :

هناك من يقسم الانجاز الاكاديمي الى نوعين وهما الإنجاز الأكاديمي الجيد والإنجاز الأكاديمي الضعيف أما الفريق الثاني فيضيف الإنجاز الأكاديمي المتوسط .

3-1-الإنجاز الأكاديمي الجيد :

هو سلوك يعبر عن تجاوز أداء الفرد المستوى المتوقع منه. (عبدالحميد، 1999، ص. 188)

3-2-الإنجاز الأكاديمي الضعيف :

ويعرف بالتخلف الدراسي او التأخر الدراسي وهو الذي يقل تحصيله في مجال معين عن المستوى التحصيلي لأقرانه في نفس عمره .(شتوان و بوقصارة 2017)

في هذا الإطار يذكر قنديل (1988) أن الفرد المفرط تحصيلاً يستطيع أن يحقق مستويات تحصيلية مدرسية تتجاوز متوسطات أقرانه في العمر العقلي والزمني بحيث يكون هذا التجاوز بشكل مثير وغير متوقع ويمكن تفسيره من خلال بعض المتغيرات المتمثلة في المثابرة وارتفاع دافع الانجاز والاستقرار الانفعالي، وضوح الأهداف ودرجة المنافسة وكذا الثقافة .

أما الإنجاز الأكاديمي الضعيف فهو سلوك يعبر عن عدم التوافق في الأداء عند المتعلمين بينما هو متوقع وبينما ينجز المتمدرس فعلا من خلال تحصيله الدراسي فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله الدراسي بشكل واضح على الرغم من امكانياته العقلية والتي تؤهله أن يكون أفضل من ذلك، تأخره الدراسي لا يرجع فقط إلى نقص في قدراته واستعداداته وإنما يرجع إلى عوامل أخرى أما ان يكون معوقا بيئيا او ثقافيا وليس معوقا ذاتيا .

3-3- الإنجاز الأكاديمي المتوسط :

وهو نوع الإنجاز الأكاديمي الذي تكون فيه نتائج الطالب تمثل نصف الإمكانيات التي تميزه وتكون الاستفادة من المعلومات متوسطة

4- أهداف الإنجاز الأكاديمي :

للإنجاز الأكاديمي أهداف متنوعة سواء على مستوى الطالب أو على مستوى المؤسسة التي ينتمي إليها وهي كما يلي:

4-1- على مستوى الطالب : تتجسد أهداف الإنجاز على مستوى الطالب في مايلي:

- تقرير نتيجة الطالب وانتقاله إلى المرحلة أخرى .
- معرفة القدرات الفردية للطلبة .
- تحديد نوع الدراسة والتخصص الذي سيلتحق به .
- الاستفادة من نتائج الإنجاز الأكاديمي للانتقال من مؤسسة تعليمية إلى أخرى أو التحويل من تخصص إلى آخر .

3-2- على مستوى المؤسسة: وذلك من خلال:

- إصدار الحكم على المؤسسة وعلى مدى قدرتها على تحقيق أهدافها.
- أحدهم مؤشرات الكفاءة الداخلية للمؤسسات التعليمية .(الذبياني 2014)
- ويهدف الإنجاز الأكاديمي حسب الرفاعي(1972) إلى تمكين المتعلم من معرفة مستواه ورتبته مقارنة بمستوى زملائه في نفس الصف كما يمكن للجان المسؤولة عن الامتحانات وكذا الأساتذة من معرفة مستوى طلابهم والهدف من ذلك معرفة مستواهم ورتبهم وكذا قدرتهم على استيعاب المعارف والمهارات المختلفة في مادة معينة خلال فترة زمنية معينة .
- ويرى خروبي(1983) أن التحصيل الدراسي يهدف إلى تقييم المعلومات والمعارف الدراسية الخاصة بالطالب من خلال الخطوات التالية :
- قياس مستوى الطلاب بعد انتهاء فترة تعليمية معينة .
- اعتماد النتائج لمنح الشهادات والدرجات والانجازات .

-قياس الفوارق بين عناصر الفعل التعليمي من أهداف ومحتوى ومناهج وكذا مدى صلاحيتها وملائمتها لبلوغ الأهداف المرجوة .

-التعرف إلى أي مدى تم تحقيق الأهداف التي حددتها الفترة التكوينية والتعليمية .

أما(Ormerod,2016)فهي ترى أن أهداف الإنجاز تنقسم إلى ثلاثة أهداف وهي :

1- هدف الأداء : الظهور بمظهر جيد وتلقي أحكام محببة من الآخرين .

2- هدف الإتقان : عن طريق اكتساب معرفة اضافية او إتقان مهارة.

3- هدف تجنب الأداء : الرغبة في عدم الظهور بمظهر سيء وتلقي أحكام غير محببة .

والملاحظ أن هدف الإتقان يركز على المهمة بينما يركز هدف الأداء على الذات .

وكل من هدف الأداء وهدف تجنب الاداء يشتركان في المقارنة الاجتماعية ويهتم المتعلمين بكيفية مقارنة

انجازاتهم مع إنجازات أقرانهم وليس بالضرورة ان يكون اهداف الاتقان واهداف الاداء واهداف تجنب

الاداء متنافية فيمكن أن يكون لدى الأفراد نوعان من الأهداف في نفس الوقت وربما الأنواع الثلاثة .

والجدول التالي يوضح خصائص المتعلمين ذوي أهداف الإتقان مقابل أهداف الأداء :

المتعلم بأهداف الإنجاز	المتعلم بأهداف الإتقان
1- محفزه خارجي و يتوقع التعزيز و العقاب و قد يعتمد على الغش	الاشتراك بفاعلية في الأنشطة الصفية و يحفز داخليا للتعلم
يعتقد أن الكفاءة هي ذات خصائص ثابتة و يظن أن الناس لديهم قدرة و يجب أن يحاولوا بجد ولكنه يستسلم بسرعة	يعتقد أن الكفاءة تتطور مع الوقت من خلال الممارسة و الجهد و المثابرة
يظهر تنظيم ذاتي أقل	يظهر التعلم والسلوك منظم ذاتيا
يقيم أداءه في ضوء مقارنته مع الآخرين	يقيم أداءه في ضوء التقدم الذي صاغه
يفسر الفشل على أنه علامة لعدم القدرة و التنبؤ بالفشل مستقبلي	يفسر الفشل على أنه علامة لبذل مزيد من الجهد
راض عن أدائه فقط عندما ينجح و يشعر بالخزي و الاكتئاب عندما يفشل	راض عن أدائه إذا حاول بجهد أحرز تقدما

جاهز للاندماج مع الأقران لأنه يعلم أن ذلك يعزز تعلمه	جاهز للتعاون مع الأقران في العمل مبدئياً ليساعده في الظهور و ليعزز مكانته الاجتماعية
يستخدم المهمات التي تزيد من فرص التعلم و البحث عن التحديات	يختار المهارات التي تزيد من فرص إظهار المقدرة و تجنب المهمات و الأفعال التي تظهره غير كفاء

جدول رقم(2) يوضح خصائص المتعلمين حسب نوع الأهداف

5- الأسس النظرية للإنجاز الأكاديمي :

استرعى الإنجاز الأكاديمي اهتمام الباحثين لمعرفة الأسس والنظريات التي تحكمه ومن بين هذه النظريات نتناول النظريات البنائية ونظرية الصراع.

5-1- الإنجاز الأكاديمي حسب رواد النظرية البنائية:

يلخص الذبياني (2016) هذا الاتجاه في العناصر التالية:

-تسهيل التربية في تحقيق العدالة بين الطلبة من خلال آليات الامتحان والتقويم العادلة والموضوعية والتي تعطي لكل طالب فرصة متساوية في المنافسة وبالتالي تقوم تقوم التربية بوضع الفرد في المكان المناسب من خلال عملية انتقاء عادلة للأفراد بناء على انجازهم الأكاديمي.

-تعد التربية أداة لتحقيق العدالة من خلال إتاحة الفرص المتكافئة بين الطلبة وذلك من خلال تصنيف وتوزيع أفراد المجتمع وفقاً لقدراتهم وإمكاناتهم.

-تقوم التربية لغرس قيمة الإنجاز (achievement) من خلال تشجيع الطلبة على التنافس لتحقيق مستويات تحصيلية مرتفعة.

-العلاقة بين مستوى تعليم الفرد وقدراته ومستوى الوظيفة والدخل والمكانة الاقتصادية التي يحصل عليها علاقة موجبة طردية أن تحصيل الفرد الأكاديمي هو المحدد الرئيسي لمستوى الوظيفة التي يلتحق بها الفرد في التعليم هو (الأساس) الوسيلة الأساسية لحراك الفرد من المستويات الاقتصادية الدنيا الى الطبقة أو المستويات العليا عن طريق تطبيق مبدأ تكافؤ الفرص التعليمية لجميع أفراد المجتمع.

-التباين الاقتصادي بين الأفراد يرجع اساساً الى تباين قدرات الأفراد في الإنجاز الأكاديمي وبالتالي التفاوت في مستوى التعليم الحاصل عليها الفرد أو المستوى التعليمي الذي وصل اليه المجتمع.

-يدعو أصحاب هذه النظرية لإقامة ما يسمى بمجتمع الاستحقاق أو مجتمع الجدارة أي أنه طالب بناء على قدراته العقلية وانجازاته العلمية يجد مكانه المناسب في التعليم وبالتالي تحدد المكان الاقتصادية للفرد في المجتمع الذي ينتمي إليه.

-دور المدرسة يتركز على بعض العناصر والموضوع مثل تكلفة التلميذ الواحد وحجم الفصل مؤهلات المدرسين وسنوات خبرتهم ولا يتعدى ذلك بحيث لا يتم التطرق إلى العوامل الأخرى التي قد تؤثر في الإنجاز الأكاديمي مثل أنماط التفاعل داخل الفصل الدراسي التي لها دور في تعزيز عدم المساواة بين الطلاب (محددات اقتصادية) الذبباني.

5-2- الإنجاز الأكاديمي لدى رواد نظرية الصراع:

وتتلخص رؤيتهم في النقاط التالية:

-أن المجتمع مكون من فئتين فئة مسيطرة تتمتع بكل شيء ولها وضع اقتصادي مرتفع وفئة تابعة لها القليل من الدخل القومي وتنتم بوضع اقتصادي منخفض.

-النظام التربوي ما هو إلا مرآة مصغرة للمجتمع وبالتالي يعكس فلسفة وتوجهات ذلك المجتمع لدى في المجتمعات الرأسمالية تهدف المدرسة إلى إيجاد نوعين من المتعلمين النوع الأول يمثل أبناء الطبقة التي تمتلك النفوذ الاقتصادي يمثل أبناء الفئة أو الطبقة العاملة ذات الوضع الاقتصادي الأقل.

-لا يوجد تكافؤ في الفرد في المؤسسات التعليمية من بينها تأثير الوضع الاقتصادي للطالب لذا يبرز الضغط العلمي لدى أبناء الطبقات الفقيرة لنتيجة لغياب دوافع التعلم وقصور الإمكانيات اللازمة للإنجاز الأكاديمي.

-لا توجد فرص متساوية من حيث إتمام فرص التعليم بنجاح بسبب الرسوب والتسرب.

-هناك علاقة طردية بين الوضع الاقتصادي للفرد و بقائه لفترات أطول في التعليم.

-يقوم النظام التعليمي بإعادة إنتاج (نفسه) الظروف الاقتصادية في المجتمع وقد أطلق على ذلك إعادة إنتاج الطبقة الاقتصادية.

-لا توجد فرص متساوية بين مخرجات التعليم في الحصول على فرص اقتصادية متوازنة في السوق العمل حيث انه ان الفئات الأعلى اقتصاديا تكسب أبنائها قدرات تمكنه من الإنجاز الأكاديمي وبالتالي تتاح امامهم فرص اقتصادية أفضل.(الذبباني 2016).

6- العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي:

تنوعت وتعددت العوامل المختلفة المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي حيث تناولها الباحثون بعدة مسميات فهي تارة شروط الإنجاز الأكاديمي وتارة العوامل الإنجاز الأكاديمي في حين سماها البعض بالمحددات الإنجاز الأكاديمي ولم يكن الاختلاف التسمية فحسب حتى على مستوى التصنيف وان دل هذا على شيء

فانه يدل على تشعب وتعقد هذا الموضوع الأمر الذي جعل كل باحث يتناوله بشكل مغاير لغيره وفي بحثنا هذا نصنفها إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية .

حيث العوامل الداخلية الذاتية مرتبطة بالطالب وتشمل العوامل الجسمية والنفسية وأساليب التعلم . أما العوامل الخارجية تشمل كل ما يرتبط بظروف الخارجية المحيطة بالفرد (الطالب) كالأسرة ، كفاءة المدرسية . .

هذه العوامل التي سنتطرق لها ليست الوحيدة المؤثرة على الإنجاز الأكاديمي وإنما هي أهمها حيث توجد عوامل أخرى لم يكشف البحث العلمي بعد أهميتها ودرجة تأثيرها .

6-1-1- عوامل داخلية: تتمثل في :

6-1-1-1- عوامل نفسية :

6-1-1-1- حاجات نفسية: لقد أجمعت الدراسات التي تناولت الارتباط بين الصحة النفسية عامة والإنجاز الأكاديمي على إيجابية هذه العلاقة ولكن هناك دراسات أخرى اتخذت طريقاً آخر إذا ركزت على جانب الحاجات النفسية للمتعلم وعلاقتها بتحصيلهم ومدى إمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي بمعرفة الحاجات النفسية للطلاب على تحصيلها في المدارس والجامعات وتوصلت إلى أن هناك علاقة بين التحصيل الدراسي والحاجة إلى التحصيل وحاجه التحمل .

أ- الحاجة إلى الإنجاز وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي:

إذا كانت الصحة النفسية من العوامل المهمة في التكيف الأكاديمي فان الحاجة الى الانجاز أكثرها صلة بالتحصيل ولقد برزت الحاجة الى الانجاز احدى الحاجات النفسية في تصنيف ميراي 1938 مصنفة ضمن الحاجات العالمية التي تتوفر لدى جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم وعمرهم او عرقهم وتعرف بأنها مجموعة القوى والجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب على العقبات وإنجاز المهام الصعبة .

ب- الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي :

تختلف الحاجة إلى التحصيل والإنجاز عن الحاجة إلى المعرفة والفهم من حيث ان الاولى هي جزء من الثانية فالحاجة إلى التحصيل لا ترتبط دائماً بالرغبة في المعرفة أو الفهم فقط ولكنها مرتبطة بتحدي وتنافس خلى يجعل الفرد نزاعاً لإنجاز المهمة التي وعد نفسه بها سواء كان تحصيل علم أو مال أو مجد فيسعى ذوي الحاجات المعرفة والفهم لتحصيل المعارف جديدة .

6-1-1-2- التنافس في البيئة التعليمية :

كلما شجعت البيئة التعليمية تحسين الأداء و دعمت مبادئ التنافس الشريف أدت لتحقيق أهدافها الموضوعية لها ويمثل التنافس قيمة أساسية في المحيط التعليمي وينبغي السعي لتعزيزها باستمرار دون غلو مفرط ويؤكد مبدأ الفروق الفردية ان الطلاب جميعهم ليسوا بقادرين ومستعدين دوماً نحو خوض معارك التنافس يسهم في رفع مستوى الإنجاز الأكاديمي من خلال حث الطالب على المشاركة الإيجابية

فان الافراط في تأجيل التنافس قد يجعل بذور الاحباط والاحساس العام بالدونية ما لم يتم ضمان وجود جرات تنافسية مناسبة تراعي الفروق المعرفية بين الطلاب . (خوجلي 2006)
6-1-1-3-القلق :

إن العلاقة المتشابهة الموجودة بين القلق والخوف مصدرها كون الخوف أنواع متعددة ومن بين هذه الأنواع يوجد شيء نطلق عليه اسم الخوف الغامض المستمر والذي يعني القلق لأنه يتضمن شعور دائما بالتوقع والارتباك وعدم الراحة لأننا نتوقع صورة دائما حدوث اشياء مزعجة أو أن نحس نشعر بالخيبة واليأس أو بنوع من الاهتمام الملح بالرفض والفشل وجميع هذه الصفات تؤثر في حياة الطالب وتجعله انسانا منعزلا مشغولا بنفسه ناسيا لتعليمه مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى تحصيله الأكاديمي . ويعتبر القلق دافعا للإنسان الى التحصيل والانجاز وبالتالي فهو بمثابة عامل ايجابي الى أنه قد يتحول إلى عامل سلبي وخطير على صحة الفرد النفسية في حال شدته فإن بعض الباحثين يرون بأن القلق في الغالب يقف عائقا أمام التنظيم ويحد من الوظائف العقلية ومن القدرة على الانتباه والتركيز .

وقد دلت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال على حقيقة وجود علاقة إيجابية بين الإنجاز الأكاديمي والقلق الذي يكون بمستوى خفيف كما توصلت الدراسات على كون الأفراد الذين يعانون من قلق مرتفع يتسمون بالعزلة والانطواء .(نصر الله 2014)
 ويميز (Ormerod 2016) بين مكونين اثنين للقلق وهما :

1- التوتر :وهو الجانب المعرفي من القلق الذي يتضمن الأفكار والمعتقدات المشكلة في التعامل مع الموقف .

2- الإنفعال : وهو الجانب العاطفي الذي يتضمن الاستجابات النفسية مثل تصلب العضلات وتوتر المعدة وزيادة معدل ضربات القلب والتعرق .

ولمعرفة أثر القلق على التعلم والأداء أجريت تجربة كلاسيكية على الفئران من طرف yerkes and dodson (1908) لتوضيح تفاعل مستوى الاثارة و صعوبة المهمة من خلال وضع فأر في حجرة يستطيع الهروب منها عن طريق بابين ويتحرك الحائط المقابل للابواب ببطء لجعل الحجرة أصغر حتى يجبر الفأر في النهاية الى ان يهرب عبر أحد البابين ويقول احد الابواب الى عش على شكل صندوق مريح وآمن أما الباب الثاني فيقول إلى صدمة كهربائية وقد ما كانت هذه التجربة من صياغة مبدأ اصبح يعرف بقانون بيركس دادسون هو ان المهمات سهله بالاثارة ذاتها المستوى العالي نسبيا بشكل أفضل ولكن المهمات الأكثر صعوبة تنجز بشكل افضل بمستوى متدني او متوسط .

والمبدأ صحيح ليس على الفئران فقط بل ينسحب على البشر أيضا وبشكل عام يعزز المستوى العالم من القلق أداء السلوكيات المتعلمة او توماتيكيا فالناس يركضون اسرع اذا كان القلق عاليا .

6-1-1-4-الإكتئاب :

إن للإكتئاب علاقة بالتحصيل الدراسي فقد قام German (1981) بدراسة العلاقة بين التوقعات للحاجة للامتياز وبين الاكتئاب والفشل لدى عينة من طلاب الجامعة وقد تم التركيز على التوقعات في ضوء التحصيل الدراسي وحب الأقران والذي يقصد به الحب من قبل الأقران و باستعمال مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الإحساس باليأس على عينة مكونة من 163 طالبا بالجامعة تبين أن الأفراد المكتئبين يحصلون على درجات منخفضة في التوقعات المرتبطة بالتحصيل الدراسي والحب من قبل الأقران وقد توصل (1982,strauss) إلى أن الاكتئاب النفسي يكون من أسباب عدم التوفيق الدراسي . (لكحل، 2019) ويعتبر نصر الله (2004) أن الاكتئاب من الحالات المرضية التي إذا أصيب بها الإنسان تؤثر عليه من جميع الجوانب الحياتية والمستقبلية والطالب في مراحل تعليمه المختلفة أكثر ما يتأثر لديه هو تحصيل الدراسي حيث يبدأ بالتراجع والتدلي لأن الاكتئاب يعتبر من العوامل المشتتة للتفكير والتي تؤدي إلى عدم التركيز والضعف الانتباه والعلاقة الاجتماعية السلبية في البيئة الدراسية .

كما قام الباحثون بدراسة أثر المعاناة من الأمراض والعاهات الصحية على استمرارية ونجاح الطالب في دراسته فوجد علاقة بين القصور في النمو وفي الوظائف الجسمية وبين المستوى التحصيلي للطلاب وفي المقابل فإن المتفوقين لا يعانون من مشكلات صحية تؤدي إلى تعثرهم الدراسي .

6-1-2-عوامل عقلية :

من الطبيعي أن يختلف الطلاب في قدراتهم العقلية وبالتالي في انجازهم الأكاديمي حيث تؤكد المواد الدراسية تشكل عقبة يصعب تخطيها ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها خلفية الطالب اللغوية أو المهارية وعدم اقتناع الطالب بما يدرسه .

6-1-2-1-الذكاء :

يعد من أهم العوامل التي يستطيع الفرد عن طريقها تحقيق أفضل مستوى من الإنجاز الأكاديمي حيث أن الشخص مرتفع الذكاء يكون في العادة أقدر على توظيف قدراته و امكانياته وخبراته في عملية التحصيل الدراسي و يتبوأ مراتب متقدمة بين أقرانه . وأثبتت العديد من الدراسات أنه كلما ارتفع ذكاء الفرد كلما ارتفع تحصيله الدراسي . (الفاخري، 2018)

6-2-1-2-العمليات العقلية الأخرى:

إن العمليات العقلية كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتصور الذهني كلها عمليات عقلية عليا لها تأثير هام وأساسي على الإنجاز الأكاديمي للطالب الذي يفتقد للقدره على تركيز الانتباه أو يفتقد لمهارة التفكير الإبداعي أو الناقد ويعاني من قصور في مساحة خياله بأبعاده المختلفة حتما سيكون مردود إنجازه الأكاديمي ضئيل مقارنة بمردود بأقرانه

6-1-3-3- خبرات الفشل السابقة :

لا شك ان خبرة الرسوب يمكن أن تقلل الشعور بالكفاءة وتؤدي إلى معتقدات سلبية عن الذات كما يمكن أن تولد الشعور بالعجز وبالتالي عجز المتعلم وقد أظهرت دراسات علمية أن المتأخرين دراسيا في الدراسات الجامعية هم الذين سبقوا وتعرضوا للرسوب قبل تعليم الجامعي وذلك بشكل أكبر من غيرهم ومع ذلك فإن رسوبهم في مراحل التعليم العام أيضا يرجع الى عوامل متعددة قد تختلف من حالة لأخرى إلا أن هذا لا يلغي تأثير خبرة الرسوب السابق. (الشحات و آخرون ، 2012)

6-1-4- عادات الاستذكار :

تعد عادات الاستذكار عملية ملازمة للطالب الجامعي خلال مشواره الدراسي والتي اكتسبها من خبرته اليومية أو من محاكاة اقرانه او توجيهات أساتذته ويتأثر بناء هذه العادات و إرسائها بجملة من العوامل الذات الجانب الانفعالي والدافعية وعوامل خارجية كالمناخ الأسري والمدرسي . وفي هذا السياق توضح الجلالي(2016) أن نتائج البحوث والدراسات في هذا الميدان تؤكد أن عادات الاستذكار ومهاراته ذات علاقة وثيقة بالتفوق في التحصيل الدراسي فالطبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة في العادات والمهارات الدراسية بجانب بعض العوامل الأخرى كالذكاء والدفاعية... إلخ . يتفوقون في تحصيلهم الدراسي وهذا يعني ضرورة العناية بهذه المهارات والعادات استعدادا مدخلا هاما لتحسين مستوى الإنجاز المعرفي وقد ينتقل أثر هذه العادات والمهارات الى مجالات الحياة المختلفة بدرجة أكبر من المعلومات والمعارف التي يستوعبها .

والاكتساب عادات ومهارات ناجحة للاستذكار لا بد من اتباع جملة من الشروط متمثلة في :

- 1- الاستعداد و البدء بالذاكرة من بداية العام الدراسي مهما تكن هذه البدايات بسيطة فهي تعد بمثابة مثيرات تدعو المتعلم للاطلاع والتعلق في دراسته.
- 2- وجود رغبة ودافعية شرط أساسي كي تدفع الطالب نحو بذل الجهد المناسب اللازم في المواقف الجديدة أو حل ما قد يواجهه من مشاكل .
- 3- الإدراك الصحيح لقيمة الزمن بمعنى تحديد وقت للذاكرة من خلال تحديد جدول او خطة وليس انتظار وقت الفراغ .

4- يجب ان لا تتعارض عادات الاستذكار السليمة مع مواعيد النوم.

5- تجنب المنبهات واستبدالها بالفواكه والعصائر الطبيعية .

6- تخصيص مكان للذاكرة ثابت يساعد على التهيو النفسي وبعيد عن مشتتات الانتباه .

وقد وجد أن النوم المبكر والعميق والكافي له تأثير مهم في نوعية التحصيل العلمي الدراسي فالنوم الكافي يزيد من الحصول على التفوق العلمي ففي فترة النوم يبسط عمل أعضاء الجسم فيقل النبض ويهدأ التنفس

مما يوفر نشاطا كافيا لنهار اليوم الموالي كما أن الانسان يجيد التعلم المصقول إذا أعقبه بالنوم حيث ان عملية التداخل تحدث أثناء النوم وبالتالي عملية التدعيم تأخذ مجراها اثناءه.

ويضيف الفاخري (2018) أن عملية الاستذكار من عمليات التعلم المهمة التي لا غنى عنها للطالب في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة ويترتب على عدم امام الطالب بمهارات التعلم والاستذكار السليمة والصحيحة أن يبذل أكثر مما ينبغي في استذكار دروسه دون عائد يذكر فيشعر بالملل وكراهية المذاكرة مهارات التعلم والاستذكار لها أثر مهم على تحصيل الطالب ، والتي منها اتباع الطريقة الكلية بدل الجزئية و الانتباه والتنظيم والتكرار ، والملاحظة واتباع طريقة التسميع الذاتي وتوزيع الجهد بدلا من الجهد المركز والاسترخاء والترفيه من وقت لآخر .

ويضيف حسن (2006) أن الطلاب يمارسون الاستذكار بأساليب متعددة في مواقف التعلم المختلفة وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات على ان الرسوب لا يرجع الى ضعف القدرات العقلية فحسب وإنما يرجع في أحوال كثيرة إلى الجهل بأساليب وطرق الاستذكار الفعالة وعدم استخدام الطلاب لهذه الأساليب بطريقة تساعدهم على زيادة كفاءة انجازهم الأكاديمي .

وتتربط عملية الاستذكار بكثير من العوامل منها ما هو مرتبط بالطالب أو بالنواحي الاجتماعية . وتعتبر عملية الاستذكار ذات طبيعة خاصة فهي تتم بتوجيه دراسي وذلك لاعتمادها على مهارات الطالب الخاصة في تعلم الموضوعات المختلفة تعلما ذاتيا، كما أنها حالة خاصة في المعرفة الأكاديمية تحتاج الى جهد خاص من الطالب لنجاحها ،ومن خصائص عملية الاستذكار إضافة إلى كونها عملية معرفية فإنها تتضمن جانبا وحدانيا يتمثل في إرادة الفرد فكما أنها تتطلب تطبيق أساليب وطرق التمكن من المعرفة فإنها أيضا تتطلب الإرادة والتصميم، فكمية الأنشطة التي يمارسها الفرد تعتمد بدرجة كبيرة على العوامل الوجدانية.

ومن العادات الخاطئة التي يمارسها طلبة الجامعة السهر الطويل ليلا والنوم نهارا متسببين في اختلال الساعة البيولوجية لديهم وقد أثبتت الكثير من الدراسات العلمية أهمية احترام مواعيد النوم ليلا وعلاقته بالصحة العامة والعقلية خاصة، إضافة إلى تأجيلهم للإعداد لامتحانات إلى غاية قدومها فيسهرون في ما يسمى بالليالي البيضاء، حارمين عقولهم من الراحة.

ويرى سليم (2003) أن لاشيء يوازي ليلة هادئة و نوما عميقا في الليلة التي تسبق الامتحان إذ قام pierre marquet هو وفريقه من جامعة بتصوير أدمغة أشخاص خلال عملهم لحفظ المواد الدراسية وبعد ذلك خلال نومهم وبينت الصور التي يتم الحصول عليها على المناطق النشطة في الدماغ خلال الحفظ في النهار كانت ناشطة ليلا أثناء النوم أيضا وفي اليوم الموالي كانت نتائج الاختبارات أفضل ،ووجد ماكي maquet أن هذا التنشيط للدماغ يتم أثناء مرحلة النوم الخفيف، ويضيف اننا اذا لم نم الليلة التالية او حتى لم تتم جيدا أو تحت تأثير العقاقير فان الاسترجاع يكون ضعيفا و عكس ذلك فان النوم

يجعله مثلاً وهذا الأمر ينطبق كذلك قيلولة بعد الظهر، حيث أظهرت الأبحاث أنها تؤدي إلى تثبيت المعلومات.

وفي هذا الإطار يعتبر بختي (2019) أن أول الأجهزة تآثراً بالنوم هو الجهاز العصبي المركزي الذي هو مسؤول عن نشاطات المختلفة كما أنه المسؤول عن الانتباه واليقظة وفي إطار أبحاث الدماغ طرح العلماء السؤال التالي: ماذا يحدث لو أن أحداً امتنع عن النوم لمدة أسبوع كامل، وكان الجواب أن النوم ضروري لأجسامنا وعقولنا، وسوف تضعف ذاكرة المحروم منه ويتوهم أشياء غريبة في الأيام الأولى وفي اليوم الرابع سيصاب بالهلوسة وايضاً يفقد القدرة على السيطرة على نفسه.

6-1-5-الفكرة النمطية :

أجريت العديد من الدراسات التي بحثت تأثير الأفكار النمطية على الإنجاز الأكاديمي وذلك للإجابة على تساؤلات من قبيل إذا كنت طالبة وعرض عليك اختبار في الرياضيات وقيل لك من قبل ان نسبة الانجاز فيه مرتفعة للذكور ومتدنية بالنسبة للإناث فكيف ستكون نتائجك ؟

في هذا الإطار يذكر تيفولا (2015) Tefula أن في دراسة نشرت في مجلة علم النفس الاجتماعي التجريبي عام 1999 أعطى الباحثون مجموعة من الطلاب والطالبات المتميزون بنتائج جيدة اختبار صعب في الرياضيات وقبل تقديم اختبار تم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين وتم إجبار الطلاب المجموعة التجريبية ان هناك اختبار لما طبق في الماضي أوضح فروق جوهرية بين الجنسين لصالح الذكور أما المجموعة الضابطة فتم إخبارهم قبل الاختبار أنه لم يتم التوصل إلى أي فروق جوهرية بين الجنسين وأسفرت النتائج تدني نتائج طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالطلاب أما في المجموعة الضابطة فقد كانت نتائج الطالبات في نفس مستوى نتائج الطلبة .

من خلال هذه التجربة يتضح ان الافراد اذا علموا بفكرة نمطية قد يستسلمون لها وهذا ما يطلق عليه عديد علماء النفس "تهديد الفكرة النمطية" والذي يعمل من خلال تحويل الموارد الذهنية عن المهمة التي يتعين القيام بها للتغلب على مشاعر الشكل التي تعيق الأداء بصورة كبيرة . (Tefula, 2015)

6-1-6-أساليب التعلم :

وهي سلوكيات معرفية انفعالية أو فيزيولوجية يمكن اعتبارها مؤشرات للطريقة التي يدرك بها الطالب ويتعامل من خلالها مع بيئة التعلمية .

وتعتبر أساليب التعلم التي ينتهجها الطلاب من العوامل الأساسية التي تتحكم في انجازهم الاكاديمي ذلك أنها بمثابة القوة التي تمكنه من فهم المادة الدراسية واستيعابها كما تساعد على إدارة الموقف التعليمي أكثر فعالية وكفاءة من خلال حسن إدارة الوقت وتنظيم المعلومات المتعلقة بتعلمه في مختلف المقررات الدراسية ،فقد حظي هذا المفهوم باهتمام العلماء وقدمت له عدة نماذج مفسرة نتناولها بإيجاز كالتالي :

1-6-1-6-1-6 نموذج دن و دن dunn&dunn model

يشير مرزوق (2011) ان هذا النموذج قامت باعداده دن و دن عام 1975 وهو يتكون من أربعة أبعاد رئيسية وهي:

- البيئي : ويشمل الصوت درجة الحرارة, الإضاءة, تصميم حجرة الدراسة .
 - الوجداني : الدافعية, المسؤولية, المثابرة" البنية الداخلية والخارجية لعمل الأشياء .
 - الاجتماعي : التعلم مع الاصدقاء او مع اشخاص بالغين .
 - والطبيعي : الوقف, التفصيلات الإدراكية, الحاجة للطعام, الحاجة للحركة .
- وأوضح هذا النموذج أن معرفة أساليب التعلم يساعد على تنظيم تجارب التعلم داخل العضل الدراسي استجابة تفضيلات الطلاب الشخصية .

1-6-1-6-2 نموذج كولب kolb model

تذكر عبيسة(2016)أن هذا النموذج لقي اهتمام متزايد من الباحثين في الغرب على مدى العقدين الماضيين ذلك لأن علماء النفس يعتبرونه معد بصورة جيدة . ويرى كولب (1984) أن أساليب التعلم هي نتائج لتوليفه متفاعلة تجمع بين التأثيرات الوراثية الخبرات الحياتية الماضية ومتطلبات البيئة الحالية حيث تتكامل هذه العوامل لتتميز في بعدين يحددان أساليب التعلم هما :

- 1- محددات الاستقبال : وهي تتعلق بكيف يستقبل الفرد المعلومات أو المثيرات الإدراكية وحسب كولب فان ذلك يتم إما من خلال الخبرات الحسية المباشرة أو من خلال المفاهيم التجريدية.
- 2- محددات المعالجة : و تتعلق بالكيفية التي يقوم من خلالها الفرد بتجهيز ومعالجة المعلومات وحسب كولب فإن ذلك يكون من خلال التجريب الفعلي النشط أو الملاحظة التأملية .

1-6-1-6-3 نموذج هوني وممفورد honey & mumford model

يرى أصحاب هذه النظرية حسب العليان (2020) إن للتعلم أربعة أنماط تظهر في سلوك المتعلم وهي

- 1- النشاط activity وهو الفرد المتحمس المرن الذي يجب الانغماس في الفكرة والخبرة الجديدة ويستمتع بوقته في النواحي العملية والحركية التي تحقق ذاته وتفكيره يميل إلى الانفتاح المعرفي وهو اجتماعي بطبعه ويميل إلى التعلم الذي يعتمد على الأنشطة و تجريب أشياء جديدة .
- 2- المتأمل reflector وهو الفرد الحذر الذي يفضل عدم المبادرة والوقوف في الخلف والتأمل في المواقف ويميل إلى جمع البيانات وتحليلها وتفحص الخبرات من زوايا متعددة و يستخدم معلوماته السابقة ليفسر التصورات الجديدة ويركز على مصادر الأفكار بشكل دقيق ويراقب ويصف العمليات باهتمام ويحاول التنبؤ بالمخرجات للوصول إلى قرارات حاسمة وفق منهج محدد .

3- المنظر theorist وهو الفرد المنظم الذي يسعى للبحث عن حلول للمشكلات من خلال تفسيرات منطقية وينظم الحقائق المختلفة في البنية العقلية نظرية ويتوق للتفكير في الفرضيات والمبادئ .

4- النفعي pragmatist وهو الفرد الذي يبحث عن فكرة جديدة في سياق تجريبي مفيد ويتوق إلى وضع الأفكار والنظريات في حيز التنفيذ والتدريب العملي ويعمل بسرعة للوصول إلى الأهداف المنشودة لذا فهو بحاجة لرؤية التطبيق المباشر لتعلمه لمساعدته على إيجاد الحلول العملية لمشكلاته وهو شخص عملي متعجل يحب المغامرة والمنافسة والعمل الجماعي والتخطيط للعمليات التالية دون تأمل أو فهم عميق .

4-6-1-6- نموذج فولدر folder model

يذكر اسماعيل (2014) أن هذا النموذج يفترض وجود خمسة أساليب للتعلم ثنائي القطب وهي (الحسي - الحدسي ، البصري السمعي و النشاط - التأملي ، و الاستقرائي - الاستنباطي ، و التتابعي - الشمولي) تم تحديدهم من خلال الإجابة على خمسة أسئلة تتعلق بنوعية المعلومات التي يفضل الفرد إدراكها والقناة الحسية التي يمكن بها إدراك المعلومات لفاعلية وتنظيم المعلومات التي يشعر الفرد بالراحة وطريقة الفرد التي يفضلها في معالجة المعلومات وطريقة الفرد التي يتقدم بها نحو الفهم ومن خلال الدراسات التي قام بها فيلدر وزملائه تم الإبقاء على أربعة أبعاد مع تغيير مسمى الأسلوب البصري السمعي بالبصري اللفظي واستبعاد البعد الخاص بالتنظيم .

في هذا السياق يشير مرزوق (2011) أن أصحاب الأسلوب التعلم العملي يفضلون فهم وتذكر المعلومات بطريقة أفضل، من خلال أداء الشيء بطريقة عملية مع المناقشة والتطبيق ومشاركة المعلومات مع الآخرين، بينما أصحاب أسلوب التعلم التأمل فيفضلون التفكير في المعلومات بهدوء قبل البدء في أداء الأعمال .

أما أصحاب أسلوب التعلم الحسي الحدسي فيميلون إلى حل المشكلات التي تقابلهم بطرق تقليدية ثابتة ويفضلون اكتساب المعلومات عن طريق الحواس ويكرهون الأعمال الصعبة المفاجئة، بينما أصحاب أسلوب التعلم الحدسي فيفضلون اكتشاف العلاقات والاحتمالات ويميلون إلى الإبداع والتجديد وعدم التكرار ويكونون أكثر ارتياحاً مع الأشياء المجردة.

أما أسلوب التعلم البصري اللفظي فالطلاب في هذا الأسلوب يتعلمون أفضل من خلال الصور والأشكال والنماذج والتجارب بينما أصحاب أسلوب التعلم اللفظي فيفضلون التعلم من خلال العبارات و الشرح اللفظي مسموع ومكتوب .

أما أسلوب التعلم التسلسلي الشامل فالطلاب في هذه الحالة يفضلون استيعاب وفهم المواد الدراسية من خلال خطوات متتابعة ومتسلسلة بشكل منطقي، أما أصحاب الأسلوب الشامل فيفضلون تعلم المعلومات من خلال قفزات واسعة وينهمكون في الانتباه إلى المواد الدراسية بشكل عشوائي دون التركيز على

الارتباطات، ولكنهم في النهاية يصلون الى فهم لها وحل المشكلات المعقدة التي تقابلهم، ولكنهم يجهلون كيفية توضيح وصولهم لهذه الحلول .

أما أسلوب التعلم الاستقرائي- الاستدلالي فأصحابه يفضلون تعلم المواد الدراسية من خلال النظر إلى مسائل معينة(الملاحظة، الأمثلة العددية والنتائج التجريبية) ويقومون بتحديد المبادئ والنظريات من خلال الاستنتاج بمعنى أنهم يتحركون عند التعلم من الجزء الى الكل بينما الطلاب أصحاب أسلوب التعلم الاستدلالي فيبدؤون في عملية التعلم بالمبادئ العامة لاستنباط النتائج والتطبيقات كما أنهم يميلون للايجاز في الحلول على نحو منهجي .

6-1-7- دافعية الإنجاز الأكاديمي:

استقطبت دافعية الإنجاز الأكاديمي كما هائلا من الاشتغال التنظيري والبحثي بوصفها متغيرا رئيسيا ذو صلة وثيقة جدا بالإنجاز الأكاديمي حتى أن البعض يعتبرها مرادفا له .

وتعد دافعية الإنجاز الأكاديمي شكلا من أشكال الدافعية وقد حظيت باهتمام بالغ من طرف باحثي علم النفس التربوي لما لها من دور في عملية توجيه سلوك الطالب نحو تحقيق أهدافه الأكاديمية والذي يعتبر الإنجاز الأكاديمي من أهم هذه الأهداف وقد عرفها الديب (1990) حسب ابو غزال (2007) بانها التنافس في ضوء مستوى معين من مستويات الامتياز الأكاديمي أو الاهتمام بالمنجزات الأكاديمية او الرغبة في الأداء الجيد، سواء في المدرسة او الكلية او في مجالات اخرى او الميل الى السعي والكفاح في سبيل النجاح في المواقف الأكاديمية .

ويرى القطامي (1993) حسب ابو غزال(2007) أن دافعية الإنجاز الأكاديمي تلعب دورا حيويا في إثارة رغبة المتعلم الاهتمام بالموضوعات الدراسية وتوجيه سلوكاته التعليمية وتعزيزه واستمراره وتجعله أكثر نشاطا و حيوية وتفاعلا في المواقف الصفية.(ص. 92)

ويضيف القوابع(2011) أن الدافعية للإنجاز حالة متميزة من الدافعية العامة وتشير إلى حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار فيه حتى تحقيق التعلم، وعلى الرغم من ذلك فإن مهمة توفير الدافعية نحو التعلم وزياده تحقيق الإنجاز لا تلقى على المؤسسات التعليمية فحسب وإنما هي مهمة يشترك فيها اضافة الى ذلك الأسرة وبعض المؤسسات الاجتماعية الأخرى..

وأوضح خليفة (2000) أن الدافع للإنجاز الأكاديمي يتضمن استعداد الفرد ورغبته في تحمل المسؤولية نحو التفوق والإبداع لتحقيق الأهداف التي يرغب في إنجازها مع المثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهها وهو مبني أيضا على الشعور والإدراك لأهمية الوقت وضرورة التخطيط السليم والدقيق للمستقبل . (الطراونة، 2020) .

يرى (Binder,2015) أن دافع الإنجاز الأكاديمي هو قدرة داخلية تحفز الطالب على التميز في المجالات الأكاديمية المختلفة وذلك من خلال قيامه بأعمال جيدة في المواقف كما يوجهه هذا الحافز نحو السير لانجاز المهام التي تؤدي إلى تحقيق الكفاءة الأكاديمية .

و لتفسير دافعية الإنجاز الأكاديمي قدمت عدة نظريات أشهرها :

-نظرية العزو Werner 1979

- نظرية الفاعلية الذاتية bandura

- نظرية إنجاز الهدف . pintrich & schunk 1996

2-6- عوامل خارجية :

وتتمثل في مختلف العوامل المحيطة بالطالب الجامعي سواء ماتعلق بأسرته أو مؤسسته التعليمية وما تشمله من مدرسين أو نظم تعليمية أو زملاء الدراسة والأقران.

1-2-6- العوامل العائلية :

تلعب العوامل العائلية دورا حاسما في النجاح في الدراسة فقد أظهرت دراسة عن أنماط التفاعل العائلي بين الطلاب ذوي الإنجاز المتدني في مجتمعات الطبقات الوسطى أن هناك أنماط من التفاعل العائلي التي تسبب المخاطر منها :

-الخلاف والتنافر بين الوالدين :وهو الخلاف بين الأب والأم حول معايير تأديب الأولاد وطرق تربيتهم حيث ان الإلتباس و التشويش في العائلة يؤدي الى السلبية وعدم النضج العاطفي والعلامات المتدنية .

-اللامبالاة لدى الوالدين :وهو النمط الذي يساهم في الحد من إنجاز الطلاب وهو لا مبالاة الوالدين بالنسبة لإنجاز أولادهم في المدارس، حيث ان الالباء مشغولين بأعمالهم مما ولد شعورا لدى الابناء بان آبائهم لا يهتمونهم ولا يقدرون أعمالهم حيث أن أعراض هذا الاضطراب تظهر من خلال تدني العلامات الدراسية أو ترك المدرسة.

كما أن الأسباب الجوهرية وراء الإنجاز المتدني هو عدم إشباع الحاجات العاطفية لدى الأبناء ومنها المحبة غير المشروطة .

-عدم التوافق : عدم التوافق بين الوالدين يؤدي إلى عدم القدرة على التنبؤ بالسلوك والذي يتسبب في الالتهاب والتشويش في معرفة وتمييز السلوك المقبول وغير المقبول.

-التجانس : يحتاج الابناء الى الحرية للضحك والمرح والاسترخاء مما يساعدهم على التكيف مع الضغوط والمتطلبات التي تواجههم .

-الاستحسان: إن الإقرار بالإنجاز الشخصي يولد مشاعر الاعتزاز والأداء كما ينتج عن هذا الشعور الإيجابي تجاه الذات .

-المساءلة : تنمو شخصية الأبناء عندما تقدم إليهم المشورة الايجابية ويطلب منهم أن يحققوا بعض الأهداف مثل الإنجاز في المدرسة.

-مثال في الجودة : يقلد الأبناء نمط الحياة الذي يرونه و يعايشونه وتقع مسؤولية تنمية المواقف الصحيحة والسلوك السليم فالآباء والمعلمون الذين يظهرون السلبية واللامبالاة يولدون نفس المواقف في حياة أولادهم.

-ضغوط الوالدين : إن المبالغة في حماية الأبناء والميل للكمالية والتوقع الدائم لأداء أفضل للأبناء بشكل مستمر دون مراعاة لقدراتهم تتسبب في نشوء مشاعر عدم الانسجام وفقدان الأمل والسلبية .

-عدم مشاركة الوالدين :إن اهتمام اباة بنجاح ابنائهم الأكاديمي في حين غياب القدرة أو الرغبة في اتخاذ الخطوات الضرورية لتحفيزهم على الأداء الجيد يتطلب الحاجة الى رؤية واضحة ومقدرة على بناء الثقة لتوليد الحوافز الصحيحة لمساعدة الطلاب على الانجاز المدرسي. (عبد الفادي، 2015)

ويمكن اعتبار أن سوء تفاهم الوالدين وانفصال الزوجين والخصام المستمر والاختلافات بينهما له آثار كبيرة على مستوى انجاز الأبناء في الدراسة أو فيه معاشهم النفسي بالآباء عوضا أن يكونوا متفرغين لمساعدة أبنائهم في التعلم والإنجاز وتوفير محيط تربوي هادئ نجدهم يساهمون من خلال المشاكل الزوجية والخلافات في اضطراب ابنائهم وتشويش تفكيرهم واحباط عزمهم كما أن فقدان أحد أفراد العائلة يعرضهم لمشاكل عاطفية تؤثر على سلوكياتهم ونظرتهم للحياة . (عدس 1999)

6-2-2- البيئية الدراسية :وتشمل

- كفاءة المدرس العلمية والمهنية والتي ينبغي أن تكون فعالة في زيادة دافعية الطالب نحو الإنجاز الأكاديمي، ومن أهم سلوكيات المعلم حرصه على الإرشاد والنمذجة والحماسة وإطرائه المخلص، والتعزيز والمساعدة التي تقود الطلاب لعمل استدلالات عن قدراتهم ومجهودهم مما يدعم انجازهم الأكاديمي.

-التدريب والتأهيل المستمر للمعلمين مما يزيد من كفاءاتهم المهنية ومساهماتهم الفعالة في زيادة الإنجاز الأكاديمي.

- الإمكانيات والتكنولوجيات التعليمية وأثرها على الإنجاز الأكاديمي من اختصار للوقت والجهد وتحفيز وتشويق للطلاب .(أبو سعدة، 2016)

6-2-3- العلاقة بجماعة الأقران :

إن الانتماء لجماعة الأقران والتي هي حاجة أساسية في حياة الطالب الجامعي الذي يمضي جل يومه بالجامعة لها تأثير على مناحي شخصيته، وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات التي ركزت على دور البيئة في تكوين الشخصية ثم الدراسات التي تناولت العلاقة بالزملاء والمناخ الدراسي وتأثيرها على التحصيل والإنجاز الأكاديمي .

وقد قال ﷺ: " المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخلل" أي أن الإنسان يشابه ويحاكي من يختارهم رفقاء له سواء في محاسن الأمور أو مساوئها.

وقد أشار راشد (2000) أن الأقران يلعبون دورا أساسيا في التحصيل الدراسي إما إيجابيا أو سلبيا فيتدنى تحصيل الطالب نظرا لإمضاء وقت كبير في اللعب أو الخرجات أو السهرات وتقليد الآخرين والنزهات وقد يتأثر التحصيل الدراسي إيجابا من خلال بث روح المنافسة بين الأقران والتعاون والعمل الجماعي والمنافسات العلمية والبحوث العلمية ومن ثم الوصول إلى تحصيل علمي مقبول. (صالح، 2013)

7- قياس الإنجاز الأكاديمي:

من بين أهم أدوات قياس الإنجاز الأكاديمي الاختبارات التحصيلية وتقييم الأعمال الموجهة والأعمال التطبيقية والواجبات المنزلية وإعداد بطاقات القراءة للكتاب في المنهج الدراسي وقبل التطرق لمختلف هذه الأدوات فنحن بحاجة للفصل بين بعض المفاهيم المتشابهة في هذا الإطار والتي تشهد تدخلا كبيرا بينها.

- القياس: وهو جمع معلومات عن طريق أداة مناسبة لطبيعة المعلومات التي نريد قياسها.

مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق والوضعية الملائمة والمناسبة للحصول عليها.

- التقويم: هو عملية إصدار أحكام وفقا لمعيار معتمد على خاصية في موضوع معين وتكون عملية التقويم بعد اكتساب مجموعة من المعارف أو المعلومات وكذا بعد الفصل الدراسي أو نهاية الموسم الدراسي.

- الإمتحان: هو إجراء القياس بهدف التقويم وهو مجموعة من الترتيبات والإجراءات وكذا المواد التي تستعمل كأداة لتنفيذ عملية التقويم

-الإختبار: هو أداة للقياس تتكون من مجموعة من الاسئلة أو الواجبات التي يطلب من الطالب الإجابة عنها، وهي تقييم مدى ما تعلمه الفرد أي أنها تقييم الأثر الذي يحدثه التعلم أو التدريب تحت ظروف معينة.(عبد الحفيظ، 1993).

7-1-الاختبارات التحصيلية:

تعد الاختبارات التحصيلية بمثابة الوسيلة الأساسية التي تستخدم لقياس الإنجاز الأكاديمي في مختلف المراحل التعليمية ولبنائها يجب مراعاة جملة من الشروط الواجب اتباعها ولقد ذكرها الجيلالي (2016) في النقاط التالية:

1- أن تكون صادقة في محتواها بمعنى أن تكون الأسئلة عينة صادقة وممثلة لمجتمع المادة الدراسية المراد الاختبار فيه.

2- أن يكون الاختبار ثابت النتائج بمعنى أن لا يتأثر كثيرا بشخص الممتحن أو المصحح أو وقت الاجراء، فإذا طبق مرة أخرى على نفس المجموعة، أو طبق اختبار يكافئه من حيث المدى الذي يغطيه ومن حيث صعوبة الأسئلة كانت النتائج متقاربة.

3- يجب أن لا تتأثر الفقرة الاختبارية بسواها من الفقرات وان تكون هدف الفقرات من الصعوبة بحيث تظهر الفروق الفردية بين المتفوقين دراسيا وبين السهولة بحيث تظهر الفروق الفردية بين المتأخرين دراسيا.

4- ألا تكون الأسئلة من الصعوبة بحيث ينال فيها طالب صفرا ولا من السهولة بحيث ينال فيها اغلب الطلبة الدرجة النهائية، وتقاس صعوبة الأسئلة بتوزيع درجات الطلاب عليها فاذا كانت نسبة من اجاب عليها اجابة صحيحة نسبة كبيرة كانت الاسئلة سهلة والعكس بالعكس.

5- أن يكون الاختبار شاملا للمادة المراد تقييم تحصيل الطالب فيها فلا يجب أن يشمل جزء صغير ويلغي الجزء الأكبر.

6- وجوب سهولة الاجراء والتصحيح وقلة التكاليف المالية والإدارية والفترة الزمنية.

7- أن يحدد المدرس نفسه بالسؤال ما يريد تحقيقه من الإجابة بموضوعية ودقة وبحيث يتمشى هدف الاختبار مع أهداف التدريس.

ويقدم النشواتي (2003). إرشادات عامة تسهل عملية إعداد الاختبار وتتمثل في :

1- اختيار مجموعة من الأسئلة الكفيلة بتغطية الأهداف التعليمية جميعها مع الأخذ في الحسبان أن الأهداف التعليمية المختلفة تتطلب طرق قياس مختلفة.

2- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة بحيث تحول دون تفسيرات أو تأويلات مختلفة وبحيث يفهم الطالب ما المقصود بالسؤال على نحو سهل ومباشر .

3- تحديد الأسئلة وخاصة المقالية منها، بطريقة تمكن الطالب من تنظيم أفكاره ومعلوماته و صياغة إجابته على نحو منطقي وسليم.

4- اتصاف الأسئلة بمستوى صعوبة معين بحيث يتمكن الطالب العادي من الحصول على 50 بالمئة من العلامات القصوى المخصصة للاختبار.

أنواع الاختبارات التحصيلية:

يمكن التمييز بين عدة انواع من الاختبارات التحصيلية وذلك تبعا لمتغيري الزمن والشكل، فمن حيث متغير الزمن تنقسم إلى نوعين:

النوع الأول: يتم فيه إعطاء اختبار للطلبة في نهاية كل وحدة دراسية ليتأكد الأستاذ من مدى تحقيق الطلبة للأهداف تلك الوحدة من ناحية وحتى يتعرف على مواطن الضعف ومواطن القوة من ناحية أخرى.

النوع الثاني: ويتمثل في الاختبارات التي تقدم في نهاية المقرر الدراسي بأكمله والتي تبرمج في نهاية السنة وتهدف إلى الوقوف على مستويات التحصيل عند الطلبة، وتحديد درجاتهم في نهاية تعلمهم ومن مواصفات هذه الاختبارات النهائية واسعة وشاملة وتحاول قياس عينة من المهام التعليمية الموجودة في الوحدة الدراسية. (التل، 1993).

أما من حيث الشكل فإن الاختبارات التحصيلية تنقسم إلى : الاختبارات المقالية، الاختبارات الأدائية، الاختبارات الشفهية، والاختبارات الموضوعية، والاختبارات المقننة .

أ- الاختبارات المقالية:

وهي الأكثر شيوعاً في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية كما تتصف بمنح الحرية للطالب لتشكيل استجاباته وتوظيف أفكاره ومكتسباته وتحليلها وتنظيمها، وتضمن الاختبارات المقالية عدداً قليلاً من الأسئلة ويمكن إعدادها في وقت قصير لكنها تتطلب وقتاً طويلاً في تصحيحها. ويشير مذكور (1998)، أن مميزات هذه الاختبارات أنه يمكن بواسطتها قياس قدرات كثيرة ومتنوعة كالقدرة على تبيان الأسباب والعلل، والقدرة على إدراك العلاقات، والقدرة على توضيح المفاهيم والمصطلحات، والقدرة على التحليل والتفسير، النقد، إعادة تنظيم الحقائق وتركيبها، القدرة على التمييز والمقارنة والتقييم وحل المشاكل.

ومما يؤخذ على هذا النوع من الاختبارات عدم ثبات نتائجها بسبب بعض العوامل الذاتية التي تتدخل في التصحيح لذلك يقترح نشواتي (2003)، جملة من الإرشادات أو الإجراءات التي تعمل على زيادة درجة ثبات نتائجها :

- 1- تحديد العوامل ذات العلاقة بنتائج التعلم المرغوب في قياسها والأسئلة المقالية.
- 2- إعداد مفتاح للإجابة عند إعداد الأسئلة ذاتها وتجربته على عدة أوراق إجابته يتم اختيارها عشوائياً قبل القيام بالتصحيح الفعلي.
- 3- عدم تصحيح أسئلة الاختبار جميعها دفعة واحدة في كل ورقة إجابة على حدة وإنما يستحسن تصحيح السؤال الواحد في الأوراق جميعها لكي لا يتأثر تصحيح سؤال بعلامة سؤال آخر.
- 4- خلط أوراق الإجابة بشكل عشوائي بعد تصحيح كل سؤال حتى لا يتأثر التصحيح بموقع ورقة الإجابة بالنسبة للأوراق الأخرى وخاصة عندما تقع هذه الورقة بعد ورقة متطرفة سلبي أو إيجابي.
- 5- محاولة تصحيح السؤال نفسه في أوراق الإجابة جميعها أثناء جلسة واحدة حتى لا يتأثر التصحيح باختلاف توقيته.

ب- الاختبارات الأدائية أو العملية :

تستخدم الاختبارات الأدائية لمعرفة مدى قدرة الطلبة على ترجمة ما اكتسبوه من معارف علمية إلى مواقف عملية تطبيقية بوجه عام، كما يمكن أن تستخدم لقياس مهارات التفكير العلمي وحل مشكلات ومهارات يدوية والتحكم في استخدام الأجهزة والأدوات العلمية لدى الطلبة (زيتون 1994).

ج- الاختبارات الموضوعية:

وتعرف بأنها تلك الاختبارات التي لو أعطيت أوراق إجابتها إلى عدد من المصححين فإن الاتفاق على الدرجة المعطاة لكل ورقة منها سيكون اتفاقاً تاماً لا اختلاف فيه ومن مميزاتها أن الطالب يستغرق وقتاً كبيراً في التفكير مقارنة بوقت الكتابة وتتحدد قيمة الاختبار الموضوعي بمهارة واضعه حيث يستغرق وقتاً طويلاً لإعداده، لأنه يغطي كل ما تعلمه الطالب في مادة معينة ولا يسمح بعامل الصدفة أن يؤثر على استجابة الطالب، ومن محاسنه أنه يستغرق وقت أقل لتصحيحه، أما من حيث عيوبه فإنه يسهل الغش ولتدارك هذا العيب يعمل القائم بإعداده إلى إعادة ترتيب فقراته في عدة نسخ منه كالفقرة رقم ثلاثة مثلاً تصحح في النسخة الثانية منه في مكان الفقرة 15 وهكذا دواليك وتتنوع الاختبارات الموضوعية إلى

- اختبار اسئلة الصواب - الخطأ .
- اختبار متعدد الاجابات .
- اختبار المزاوجة.
- اختبار التصنيف .
- اختبارات ذات الجواب القصير واختبار التكميل .

د- الإختبار الشفهي:

تعتبر الاختبارات الشفوية وسيلة هامة من الوسائل التي تسمح للأستاذ بتقويم عملية التعلم وفيها يختبر الطلاب شفهيًا بدلاً من الإجابة التحريرية التي تتم عن طريق توجيه سؤال أو أكثر إلى كل طالب فإذا أخطأ في الإجابة يتم توجيه ذلك السؤال إلى طالب آخر وهذا النوع من الاختبار يعتبر نادراً في الصفوف الصغيرة العدد وهذا ما يجعل الطالب مركزاً ومنتبهاً لإجابته (الراشدان، جعيني 1994).

ولكي لا يتأثر اختبار السؤال بطبيعة العلاقة التي تربط الأستاذ بالطالب فإنه يوصي بأن تطرح الأسئلة وفق الإختيار العشوائي من طرف الطالب الأسئلة المتضمنة في أوراق مطوية أو أن يختار رقماً معيناً يشير إلى السؤال الذي يقابله في قائمة اسئلة الاختبار الشفهي، ومن ميزة هذه الاختبارات أنها توفر وقت التصحيح ولا تسمح بالغش المتفشي بين الطلبة، وتعطي فرصة للأستاذ للوقوف على نواحي القصور والفهم لدى الطلبة في مقياسه، كما يساهم هذا النوع من الاختبارات في اكتساب الطالب الشجاعة الأدبية واستخدام حجته في الدفاع عن اجابته.

هـ- الاختبارات المقننة:

هذا النوع من الاختبارات يقيس تحصيل الطالب في مادة دراسية واحدة، كما توجد بطاريات من اختبارات التحصيل تتكون من عدة اختبارات فرعية مقننة، كل اختبار يقيس مجالاً من التعلم وهي تعد من طرف فئة مدربة على القياس إذ أنه ليس بمستطاع المدرسين العاديين إعدادها ويغطي هذا النوع من

الاختبارات موضوعا كاملا علم الجغرافيا او الرياضيات وهذه الاختبارات تركز على العملية التي يستجيب بها المبحوث أكثر مما تركز على تتبع هذه العملية ومن نماذجها:

- اختبارات النمو التعليمي والتي تضم اختبار فهم المفاهيم الاجتماعية الأساسية، اختبار صحة الكتابة، اختبار المعلومات العامة في العلوم الطبيعية، اختبار القدرة على التفكير الكيفي.... الخ، مع الإشارة أن هذا الاختبار موجه لتلاميذ الثالث ابتدائي ومن الثاني اعدادي في البيئة الأمريكية .

- اختبار ستانفورد للتحويل: وهو من أقدم الاختبارات التحصيلية المقننة وهو موجه للمراحل الدراسية من السنة الثانية ابتدائي حتى نهاية المرحلة الإعدادية.

ج- اختبار عمليات التعلم: تم إعداد هذا الاختبار من طرف the psychological Corporation الأمريكية وتستخدم لتقويم برامج العلوم البيولوجية ويرتكز على مفهوم العلم بصفته عملية للاستقصاء ويصلح للتنبؤ بمستوى تمكن الطلاب في مقررات البيولوجيا وقد قام بتعريب هذا الاختبار مدحت احمد عز 1981 (الجيلالي 2016).

ولحسن توظيف أدوات قياس الإنجاز الأكاديمي بما يعود بالنفع على الطالب والجامعة يقدم النشواتي (2003) مجموعة من الإختبارات التي إذا أخذت في الحسبان فإنها ستحول دون إساءة استخدامها:

1- ليست الاختبارات غاية في ذاتها ولا تهدف الى اعطاء علامة فحسب بل هي وسيلة تعليمية تهدف الى قياس ما تعلمه الطلاب وتزود المدرسين بالمعلومات التي تمكنهم من اتخاذ أكبر قدر ممكن من القرارات ذات العلاقة بالنشاطات التعليمية المستقبلية.

2- ليست الاختبارات وسيلة لتصنيف الطلاب أكفاء وغير اكفاء او فاشلين وناجحين بل هي للوقوف على ما يعرف الطالب في مجال محدد، وأن ما يعرفه في هذا المجال ليس معيارا لتقويم شخصه او الحكم عليه.

3- يجب أن لا تكون الاختبارات هي الوسيلة الوحيدة للحكم على قدرات الطالب فهناك نشاطات عديدة كالملاحظة والتواصل مع الأسرة.

4- ليست نتائج الاختبارات دليل على قدرات الطالب القصوى، بقدر ما هي دليل على حاجاته وما ينبغي من عمل نحوه في المستقبل.

وفي تقييمه لنظام الامتحانات في الجامعة يذكر مشطر (2020) أن الامتحانات هي أداة أساسية في مجال التكوين الجامعي إذ تقيس وتقوم مستوى المعلومات والمعارف التي يحصل عليها الطلاب في آخر السنة، ولذلك فإن نظام الامتحانات يعتبر من الركائز التقويمية الضرورية التي تلجأ إليها المؤسسة الجامعية.

إن فكرة التقويم والامتحانات لها وجهين أو قطبين:

أ- القطب الإيجابي:

ويتمحور حول ربط التقويم بمقولات التقدم والتحول والعقلنة والتكوين وانفتاح الشخصية، والامتحانات هي الأداة المعيارية التي تستمد منها هذه المؤسسة مصداقيتها وتميزها بالنسبة للمؤسسات الاجتماعية الأخرى، في كونها مؤسسة البحث العلمي والتحصيل والإشعاع الفكري والثقافي فإن الامتحان هو الذي يضمن طابع الإنصاف والحياد على إجراءاتها التكوينية والتقويمية ويجعل عملية توزيع المعارف والمهارات عملية عادلة .

ب- القطب السلبي:

يربط اصحاب هذا القطب التقويم بمقولات القمع والانتقاد المؤسسي والجزاء والعقاب وإن من صور الانتقاء الاعتماد على التنقيط حيث يساهم في خلق التراتب بين الطلاب، ويعتبر اكا (Aagazzi) الامتحان نوعا من العقاب القضائي للطالب، كما تنفذ الامتحانات في أنه عوض تقييم المعارف التي يتلقاها الطلاب في كل مرحلة دراسية من خلال مناهج وإجراءات مرنة، فإن أنظمة الامتحانات تطلب من الطلاب فقط ان يرجعوا إلى المعارف التي أعطيت لهم من غير أن يظفوا لها شيئا كثيرا. (مشطر 2020).

8- خصائص الطالب متدني ومرتفع الإنجاز الأكاديمي:

إن معرفة خصائص الطلبة متدنيين انجاز الأكاديمي يساهم في تحديد احتياجاتهم اللازمة لمعالجة والتكفل بهذا النقص في انجازهم، كما يوجه القائمين على عمليات الإرشاد النفسي في الوسط الأكاديمي في وضع مخطط وبرامج ارشادية تعمل على الرفع من مستواهم وذلك من خلال الكشف السليم على سماتهم وتحديدتها.

8-1- خصائص الطالب متدني الإنجاز الأكاديمي

في هذا الإطار بين خير (2008) حسب دلول (2019) أن الطالب متدني الإنجاز الأكاديمي يتميز بالخصائص التالية:

- يرفضون أداء الأعمال التي يشعرون ان قدراتهم على أدائها أقل من الآخرين أو التي تتطلب جهدا أو مثابرة، وتحبط همتهم بسرعة إذا واجهتهم عوائق حتى لو كانت بسيطة.
- يستسلمون للفشل بسرعة ويقبلون على الأعمال السهلة المضمونة النجاح.
- يقنعون انفسهم ان فشلهم كان نتيجة لأسباب خارجة عن إرادتهم والنجاح حظ او مصادفة وهم ليسوا محظوظين.

ويقدم نصر الله (2004) خصائص أخرى متمثلة في:

- يكونون في معظم الحالات متساهلين في كل شيء حتى في الأمور الأساسية والضرورية بالنسبة لهم.
- من صفاتهم البارزة أنهم منقادون لغيرهم ولا توجد لديهم روح المبادرة الذاتية والاعتماد على النفس.
- امكانية استفزازهم سهلة جدا ويكون التغيير لديهم سريعا.
- يهتمون بما حولهم وبغيرهم أكثر من اهتمامهم بأنفسهم.
- يكتبون عواطفهم ومشاعرهم حتى لا يظهروا بمظهر الضعفاء.
- كثرة الشك ومفكرون و متأملون في نفس الوقت.
- يبدو عليهم القلق والحزن والتشاؤم والتوتر لأبسط الأشياء.

8-2- معتقدات الأشخاص المنجزين:

- هناك معتقدات خاصة تميز الأفراد الذين حققوا انجازات هامة في بعض مجالات اهتماماتهم سواء كانت علمية أو رياضية أو سياسية أو فنية ،ومن بين هذه المعتقدات نذكر مايلي:
- 1- النجاح مسؤولية الفرد الشخصية: حيث يميل الأفراد المتحمسون للإنجاز إلى الاعتقاد بأن المبادرة والمثابرة هي من العوامل الرئيسية المحددة للنجاح في المهام الصعبة بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل فقط فهم يرون أن النجاح يعتمد على الموارد المتاحة والقيود الظرفية .
 - 2- المهام الصعبة تعد من الفرص: حيث يميل الأفراد المتحمسون للإنجاز لرؤية المهام الملحة ، حيث يكون النجاح غير مؤكد كتحديات او فرص، بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل فهم أكثر عرضة لرؤيتهم على أنها تهديدات تؤدي إلى الاحراج.
 - 3-تحقيق الإنجاز ممتع: حيث يركز الأفراد المتحمسون للإنجاز على المهام المطلوبة،مع التفاني والالتزام والمشاركة، بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل فهم يرون المثابرة كوجه للنكسات والعقبات وقليل من القهر.
 - 4-المهارات يمكن تحسينها: والأفراد المتحمسون للإنجاز لديهم اعتقاد قوي انهم يستطيعون تحسين ادائهم والمتطلبات الصعبة وذلك عن طريق التدريب والممارسة والتفاني في التعلم، بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل يرون أن المهارات لا يمكن تحسينها بل إنها ثابتة وتعتمد على المواهب الفطرية.
 - 5- تحقيق الانجاز ذو قيمة: الأفراد المتحمسون للإنجاز يعرفون قيمة العمل الشاق في حد ذاته بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل قد يسخرون من الإنجاز على أنه شيء غير جيد.
 - 6-استمرار العمل : الأفراد المتحمسون للإنجاز يميلون للاعتقاد أن استمرار الجهد والالتزام سيتغلب على العقبات أو أي فشل بينما الأفراد الذين يتجنبون الفشل يميلون إلى أن يروا الفشل علامة على أشياء قادمة (عبد،2020).

8-3- سمات وخصائص مرتفعو الإنجاز:

- يشير الرابعي (2015) أن الأفراد مرتفعو الانجاز يميلون للعمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية :
- مواقف المخاطرة المعتدلة: حيث تنخفض مشاعر الانجاز في حالات المخاطرة المحدودة أو الضعيفة ، كما يحتمل ألا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة العالية.
 - المواقف التي يتوافر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء: مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفة إمكانياته وقدرته على الإنجاز وذلك بمعرفة نتائج أعماله.
 - المواقف التي يكون فيها الفرد مسؤولاً على أدائه.
 - يهتم الأفراد مرتفعو الإنجاز بالامتياز من أجل الامتياز ذاته وليس من أجل ما يترتب عليه من فوائد.
 - ينسب ذوو الإنجاز المرتفع نجاحهم بدرجة كبيرة الى قدرة المجهود وفشله إلى عوامل عارضية .
 - يختار مرتفعو الإنجاز الخبراء لا الأصدقاء ليشتركوا معهم في الأعمال التي يقومون بها ، كما يقاومون الضغط الاجتماعي الخارجي لإنجاز المهام.
 - يهتم مرتفعو الإنجاز بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى.

9- تدني الإنجاز الأكاديمي وطرق معالجته:

تعاني أغلب الأنظمة التربوية من مشكلة تدني الإنجاز الأكاديمي في مختلف الفترات الدراسية لأنها في المشكلات المعقدة التي تتداخل فيها عوامل سواء كانت أكاديمية أو شخصية أو بيئية الا انها لن تكون عضية على الحل اذا عرفت تشخيصها ،وقد استطاعت بعض الدول أن تكون رائدة في مجال جودة مخرجاتها التعليمية من خلال إعطاء العناية اللازمة والاهتمام برفع مستوى الإنجاز الأكاديمي ومعالجة العوائق او الاسباب التي تحول دون تحقيق أهدافه والتي من بينها حسب خالد (2012) :

- أسباب ترجع الى النواحي الجسمية وهي متعلقة بالصحة الجسمية للطالب.
- أسباب ترجع للنواحي الاجتماعية وهي متعلقة بحالة أسرة الطالب.
- أسباب ترجع الى النواحي الانفعالية مثل الخوف او الخجل وعدم الثقة بالنفس.
- والإنجاز الأكاديمي يتأثر سلبا وإيجابا بالعوامل المؤثرة فيه فإذا توفرت بالطريقة الصحيحة ستسهم في رفعه وإن غابت او توفرت بطريقة خاطئة كأسلوب المراجعة أو أنماط المعاملة الوالدية فإنها حتما ستسهم في تدنيه و إضافة للأسباب السابقة الذكر يمكن ذكر:
- الإهمال في أداء الواجبات الدراسية .
- تشنت الانتباه والاستغراق في الملهيات كوسائل التواصل الاجتماعي.
- انخفاض الدافعية للتعلم ناهيك عن دافعية الإنجاز الأكاديمي .
- غياب المحفزات والمكافآت من طرف الإدارة الوصية .

- عدم كفاية هيئة التدريس في بعض المجالات العلمية .
 - الحرمان الثقافي والاقتصادي داخل بيئة الطالب الأسرية والاجتماعية .
 - غياب الطموح و انسداد الأفق حسب وجهة نظر الطالب .
- ولعلاج هذا التدني في الإنجاز الأكاديمي يقدم عدس(1999)حسب نصر الله أربعة عناصر هامة وأساسية وهي :
1. الفكرة : وهي الهدف أو الصورة الذهنية التي يكونها الطالب لنفسه بالنسبة لما يتعلمه او يعلمه وكيف تتوائم مع العالم الخارجي، حيث أن عدم وجود هدف خاص عند الطالب يؤدي الى التشتت والفساد والانحراف وهذا بطبيعته يلحق به الضرر في دراسته .
 2. الإلتزام : بعد وضوح الصورة يأتي على الطالب الإلتزام الذي يجعل صاحبه يقف في وجه المغريات والضغوط التي قد يتعرض لها من زملائه او محيطه خاصة المغريات المادية والانفعالية .
 3. التخطيط : الطالب الذي تتوفر لديه الصورة الواضحة والإلتزام نحوها هذا يعني وجود خطة مفصلة وثابتة للعمل تتصف بالواقعية و تتضمن الخطوات التي يجب السير عليها .
 4. المتابعة : في هذه المرحلة يجب إلحاق القول بالعمل التنفيذي الذي يسعى اليه من خلال القيام بجميع خطوات السابقة.
- ويقدم خالد (2012) أسلوب العلاج التربوي للتكفل بضعف التحصيل الدراسي وذلك بتوجيه العناية الفردية اللازمة للطالب وتنمية دافع التحصيل لديه وتحسين مستوى توافقه المدرسي.

10- معوقات الإنجاز الأكاديمي :

- على غرار بقية الأهداف التي يسطرها الفرد لنفسه من أجل تحقيقها بأعلى درجات الكفاءة فإن الإنجاز الأكاديمي للطالب الجامعي هو الآخر تعترضه عقبات ومعوقات تحول دون وصوله لمبتغاه.
- في هذا الإطار أجرى الزعبي (2003) دراسة حول معوقات الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية فتوصل إلى أن أهم المعوقات التي تواجه الإنجاز الأكاديمي للطلبة تنقسم إلى ستة مجالات وهي :
- المجال الشخصي -المجال الدراسي - المجال الاقتصادي - المجال النفسي -، المجال الاجتماعي -
 - المجال الخاص بالأساتذة .

وقد احتلت المعوقات النفسية المرتبة الأولى من حيث الشدة إذ أن أكثر ما يعيق الإنجاز الأكاديمي هو وجود أكثر من اختبار في اليوم الواحد والخوف من الرسوب والشعور بالإحباط نتيجة الرسوب في بعض المواد الدراسية، شرود الذهن في المحاضرات ،وتموقعت معيقات المجال الدراسي في المرتبة الثانية إذ

يعتبر الطالب وجود مواد ودراسة لا جدوى من دراستها ، وغياب أماكن مريحة داخل الكلية لقضاء وقت الفراغ وكثرة المواد الدراسية في الفصل الواحد و كثرة المحاضرات في اليوم الواحد أما على المستوى الشخصي فإن تأجيل المراجعة إلى فترة الاختبارات وكثرتها في الفصل الواحد تعتبر أهم المعوقات ، كما أن ظروف الطالب الاقتصادية التي تمنعه من شراء الكتب الدراسية المقررة وعدم كفاية المنحة التي يتلقاها من الجامعة لسداد النفقات الدراسية اضافة الى سيطرة الأنانية على العلاقات بين الطلاب داخل الكلية ،كلها عوامل أعاقَت الإنجاز الأكاديمي للطلاب .

وتضيف رحمانى (2020) معوقات أكثر تفصيلا الإنجاز الأكاديمي متمثلة في :

-معوقات تتعلق بالتلميذ :وتشمل العوائق الجسمية كسوء التغذية والأمراض وعواقب انفعالية كفرط النشاط الحركي الذي يشنت الانتباه وعوائق عقلية عوائق نفسية.

-معوقات تتعلق بالمدارس :فالمدرسون يختلفون بحسب ممارستهم وأساليبهم المعتمدة فمنهم المتسلط والديمقراطي ومنهم من يفتقد لمهارة التواصل وابداء الرأي والثقة بالنفس .

ويشير دوقه وآخرون (2014) زيادة على المعوقات السابقة المعوقات المتعلقة بالمدرسة فقد استطاع المربون أن يجعلوا من المدرسة مكانا محبوبا لدى التلاميذ بحيث ينعدم فيه الشعور بالقلق والخوف والعدوان فإذا لم يحقق ذلك فإن النتيجة حتما ستكون انحرافات سلوكية وانخفاض في التحصيل .

إن سمات الشخصية لها من الأهمية في تحقيق النجاح الدراسي مثل السيطرة والاستقلالية والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي وحب الاطلاع والثقة بالنفس هي سمات ترتبط إيجابا بالتحصيل الدراسي في المقابل هناك سمات أخرى ترتبط ارتباطا سلبيا بالتحصيل الدراسي مثل الميل إلى الشعور بالذنب والقلق والعصبية وعدم توفر الأمن النفسي دون إغفال الاتجاه السلبي للتلميذ نحو عمله المدرسي وانشغاله ببعض الأمور العاطفية والطريقة الخاطئة في المذاكرة والعادات الدراسية للتلميذ .

11-مهارات وفتيات لتحقيق الإنجاز الأكاديمي

كي يبلغ الطالب أعلى درجات الإنجاز الأكاديمي ويحقق أهدافه خلال مرحلته الجامعية وجب عليه اكتساب بعض المهارات التي تعينه في ذلك ويمكن إجمالها في الآتي ذكره:

1- تحديد الغاية والأهداف: تعد الخطوة الأولى وهي أهم الخطوات الحاسمة وبدونها ستخفض فرص الانجاز بالشكل الكبير.

2-إنشاء خطة :إعداد خطة تعمل على تحديد الجهد والإجراءات المركزة التي يحتاج الفرد إلى اتخاذها من أجل تحقيق الأهداف.

3- التغلب على العقبات: من الأهمية تنمية وتطوير قدرة الفرد على التغلب على المشكلات والعقبات والنكسات غير المتوقعة والتي هي جزء من الحياة.

- 4- المثابرة : للتغلب على العقبات التي تظهر الحاجة للمثابرة وهي حجر الزاوية للاختلاف بين الإنجاز والفشل وتأتي أعظم مكافأة الإنجازات الشخصية من استثمار الوقت والموارد.
- 5- الحصول على المساعدة: تتطلب معظم الإنجازات الشخصية للفرد المساعدة من قبل الآخرين وذلك للحصول على الأهداف الموجودة، فليس من المستحب إعادة اختراع العجلة ولكن المهم الوصول الى أولئك الذين ساروا في الطريق للأمام.
- 6- الإستمرار نحو أهداف كبيرة : كل الإنجازات الشخصية هي نجاحات قليلة على طريق النجاح، ومن المهم أن نعترف بالعلامة الصغيرة ونحتفل بها مما يبقي الفرد متحمسا ومركزا للمضي نحو اهداف اكبر.
- 7-المبادرة:وهي الاستعداد للعمل للفرص المتاحة وهي مجموعة من السلوكيات التي تؤدي إلى أخذ النهج النشط وبداية ذاتية لأهداف العمل.(عبده، 2020).

أما الفنيات التي تسهم في رفع الإنجاز الأكاديمي فهي:

- توزيع الأعباء الأكاديمية على فترات بدل تركيزها في فترة واحدة: كثيرة هي الواجبات الأكاديمية الواجب على الطالب إنجازها بين إعداد عروض أو حل مسائل وتمارين في مختلف المقاييس المدروسة أو إنجاز مشروع التخرج، أو إعداد أوراق بحثية، فإذا لم تكن للطالب رؤية ومنهجية في كيفية تنظيم وقته كي يضمن تحقيق أعلى درجات الإنجاز الأكاديمي فإنه سيجد نفسه تحت ضغط هذه الأعباء ويضطر لإنجازها في آخر لحظة دون الاهتمام لجودة مخرجاتها بل يصبح هدفه متجها نحو الأداء بدل الاتقان بل قد يتراجع نحو هدف تجنب الأداء.

ولتلافي الوقوع في هذا الموقف يطرح راشدي (1993) نوعين من التدريب:

أ- التدريب المركز:

وهو ذلك التدريب الذي يتم في وقت واحد في دورة واحدة ومن مضاعفاته انه يؤدي الى التعب والشعور بالنسيان كون فترات الراحة لا تتخللها دورات تدريبية.

ب- التدريب الموزع:

وهو الذي يتم على فترات متباعدة تتخللها فترات راحة أو عدم تدريب،ومن مزايا التدريب الموزع أنه يؤدي إلى تثبيت ما يتعلمه الفرد هذا الى جانب تجديد نشاط المتعلم وبعد فترات من الانقطاع مما يؤدي بالمتعلم إلى الإقبال على التعلم باهتمام كبير.

- التقويم الذاتي: بلوغ الطالب إلى التقويم الذاتي عن طريق التغذية الراجعة التي تبين له صواب وملائمة أفعاله وخبراته تعتبر الحد الفاصل بين النتائج المنتظرة والواقع وكذا الفرق بينهما .والقدرة على التقويم الذاتي تظهر بصورة جلية واضحة إذا قوبلت بتعزيز وتشجيع فيرى فيها تقويما إضافيا

(Deland,1992)

-التسميع الذاتي: يعتبر التسميع الذاتي من من بين أهم العمليات البيداغوجية التي يلجأ إليها المتعلم محاولاً استرجاع ما حصله من معلومات أو ما كسبه من خبرات أو مهارات وذلك من خلال الحفظ أو بعده مدة قصيرة وهذه العملية لديها فائدة كبيرة ، بحيث تظهر للمتعلم مقدار ما خزنه في ذاكرته وما حفظه وما تبقى في حاجة الى مزيد من التكرار يرسخ في الذاكرة إضافة إلى أن التسميع الذاتي يؤدي بالمتعلم إلى تجديد الحافز على بدل الجهد والمثابرة.(عشوي، 1984).

ويضيف سليم (2003) أن التسميع يكون أكثر فاعلية عند وجود توجيه خارجي لملء الثغرات التي تظهر ويعد التسميع بمثابة اختبار لمدى ما حدث من تمثّل للمادة ولذلك تحدث تغذية راجعة بالنسبة للمحاولة التالية، وتعتبر التغذية الراجعة في هذه الحالة حافزاً وتأكيداً معرفياً وتصحيحاً وتوضيحاً وتقييماً لمدى دقة التعلم، كما أن ظروف التسميع تشبه الى درجة كبيره الظروف التي سيتم فيها اختبار التعلم فعلاً.

- تدوين الملاحظات: يكون تدوين الملاحظات عموماً على المعلومات الجديدة فهو مرتبط بشكل ايجابي بتعلم الطلبة ويقدم على الأقل ثلاث وظائف وهي:

أولاً: يحفظ انتباه الطالب للمادة التعليمية المقدمة.

ثانياً: ييسر ترميز المادة التعليمية عن طريق كتابة المعلومات الجديدة ورؤيتها على الورقة. وترميزها لفظياً وبصرياً ، وتعد عملية تدوين الملاحظات شكلاً للتخزين الخارجي المحسوس

(Ormord, 2016)

- مراعاة أخذ فترات راحة قصيرة بعد كل جهد وينصح بعشر دقائق لكل ساعة من المذاكرة.

- تبني الطالب لمبدأ النشاط الذاتي في التعلم بحيث يعتمد على نفسه في البحث والاطلاع واستخلاص الحقائق وجمع المعلومات بدلاً من ان يكون سلبياً فيلقى معلومات جاهزة.

- قانون التكرار: لكي ينجز الطالب عمله لابد من التكرار حتى يصبح ثابتاً وواضحاً.

-توزيع التمرين: حيث تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة.

- الطريقة الكلية: يجب أخذ فكرة عامة عن الموضوع دراسته ككل ثم تأتي مرحلة تحليلية إلى جزئياته.

- التسميع الذاتي: وذلك لاسترجاع ما حصله من معلومات دون النظر إلى النص.(الجندي ، 2017).

-عادات المذاكرة: تتكون عادات المذاكرة في ضوء عوامل عديدة من أهمها حجم استعدادات الطالب لتحقيق النجاح،مدى حب الطالب للمادة الدراسية، ومدى حبه للأستاذة نوع التهيئة الأسرية لحصة الطالب على المذاكرة ومستويات التنافس في البيئة التعليمية مدى التأثير بميول واتجاهات الأقران نحو المادة الدراسية بصفة خاصة ونحو التخصص بصفة عامة أي أن ميل الطالب نحو المادة الدراسية يتأثر بشكل كبير بحبه لمفرداتها ،وبمدى تلبية هذه المفردات لطموحاته و مدى تناسبها مع قدراته الذاتية،كما يتأثر بأداء المدرسين (خوجلي، 2006).

-استعمال الخرائط الذهنية: الخرائط الذهنية هي أداة لتنظيم التفكير، وهي أسهل طريقة لإدخال المعلومات إلى الذهن واخراجها منه، فهي احدى السبل الإبداعية والمبتكرة لتدوين الملاحظات، وتشترك جميع خرائط العقل في خصائص معينة حيث تستخدم الألوان وتحتوي على شكل طبيعي متفرع من الشكل المركزي وتستخدم فيها الرموز والكلمات والصور طبقا لمجموعة من القواعد البسيطة والأساسية والطبيعية التي يحبذها العقل، فعن طريق خرائط العقل يمكن تحويل قائمة طويلة من المعلومات التي تبعث على الملل الى شكل بياني منظم يبعث على البهجة ويسهل تخزينه في الذاكرة، بحيث تتطابق طريقة عمله مع الطريقة الطبيعية التي يؤدي بها الذهن مهامه.(بوزان،2016)

ويؤكد صبري (2014) أن التفكير البصري يفيد في زيادة القدرة العقلية وفهم المسارات البصرية المحيطة بالمتعلم خاصة في تعلم الرياضيات وتزداد فاعلية التفكير البصري كلما حصل الفرد على كم من الصور والأشكال وأوردها لعقله لحفظها وترجمتها وخاصة مع استخدام الألوان، حيث يسهل تذكر المعلومات المتضمنة واستقبالها لفترة طويلة جدا، فلقد ثبت علميا أن الإنسان يتذكر 20% مما يقرأه، 30% مما يسمعه، 40% مما يراه ، 50% مما يقوله ، أي أن ما يراه الإنسان يكون له الدوام في الذاكرة وتعد الخرائط الذهنية مجالا واسعا لتوظيف التفكير البصري.

خلاصة :

يشكل رأس المال البشري أهم ركائز النهضة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية لذا تحرص مؤسسات المجتمع على إيلائه المكانة المناسبة له ، ويعتبر الشباب أهم طاقة بحاجة للتكفل الخاص به ، وخاصة خلال مسيرته التعليمية ولأن مرحلة التعليم الجامعي تنصدر أعلى هرم سلم التعليم فإن الإنجاز الأكاديمي الذي يبلغه الطالب يعكس مدى جودة التعليم الجامعي .

وقد حظي هذا المفهوم بإهتمام الباحثين والتربويين خصوصا، مما ولد عددا معتبرا من المفاهيم المشابهة له وتتداخل معه مثل التحصيل الدراسي والإنجاز الدراسي ، الأداء الأكاديمي، التحصيل المعرفي ،الاستحقاق الأكاديمي وغيرها من المفاهيم التي عالجتها الدراسة، ولأن الإنجاز الأكاديمي يتأثر بجملة عوامل منها ما هو متعلق بالطالب كالحالة الجسمية ،العقلية ،عادات الاستذكار، وأساليب التعلم وخبرات الفشل السابقة ، مستوى دافعية الإنجاز، هذا إضافة إلى عوامل خارجية غير متحكم فيها كالعوامل الأسرية وما تشهده من أنماط المعاملة الوالدية أو ما يميز المناخ الأسري من هدوء واستقرار أو صراعات ومشاكل بين الوالدين تنعكس سلبا على أداء الطالب وإنجازه.

وليست العوامل الأسرية فحسب ما يؤثر على الإنجاز الأكاديمي فالبيئة الدراسية هي الأخرى لها تأثيرها سواء من الناحية السلبية أو الايجابية وعندما نتحدث عن البيئة الدراسية فإننا نقصد كل من المناهج وطريقة التدريس وكفاءة المدرسين ونظام الاختبارات ،إن الذي يتعلم بوسائل الشرح المتطورة والتي تحاكي الواقع يكون إنجازه الأكاديمي أحسن من الذي يقتصر تكوينه على التلقين والاستماع.

كما تلعب جماعة الأقران دورا هاما في الإنجاز الأكاديمي لأن الطالب ينتمي إلى جماعة رفاق تحاكيه في الاهتمامات فإن كانوا ممن يسعى الى تحسين إنجازه الأكاديمي سيوافقهم على ذلك ولكن إن خالط وجالس ذوي الإنجاز الأكاديمي المتدني فسيتأثر بهم ولا تصبح دراسته تحظى بالأهمية اللازمة ، لأنه سيجد تعويضا في تشابه مستواه مع اقرانه.

أما من حيث أنواع الإنجاز الأكاديمي فقد صنف الى انجاز اكايمي ضعيف، متوسط ،ومرتفع وهذا على حسب الدرجات المتحصل عليها و لتكون عملية قياس الانجاز الاكاديمي موضوعية قدم لنا المختصون عدة أساليب لقياسه منها الاختبارات المقننة أو الادائية أو المقالية ولكل منها ميزات وعيوب وبنائها يحتاج إلى مختص متمكن في ما كتبه وتوصل إليه العلماء علم التباري.

ولأن الإنجاز الأكاديمي له أهداف فهي تكون إما على مستوى الطالب لمعرفة مستواه الحقيقي أو على مستوى المؤسسة التعليمية أو الجامعة للقيام بعملية نقل الطلبة إلى المستوى الأعلى أو تصنيفهم لأجل متطلبات أكاديمية كالتكريم أو منح منح دراسية بالخارج، أو لمعرفة إمكانيات التمدرس المتاحة وما يرتبط بها من فتح تخصصات والشعب في السنوات القادمة أو توظيف اساتذة جدد لتلبية احتياجات الخريطة الجامعية .

ولأن الأشخاص الذين حققوا مستويات عالية من الإنجاز الأكاديمي يتمتعون بسمات خاصة بهم تميزهم عن غيرهم ممن يتصفون بأنهم ذو الإنجاز الأكاديمي المتدني، تناول هذا الفصل هذا المبحث بشيء من التفصيل من أجل معرفة معتقدات كلا النوعين مما يساعد القائمين على التنشئة والمربون على اكساب الناشئة هذه الصفات .

و على غرار بقية المستهدفات التي نسعى لتحقيقها فإن الإنجاز الأكاديمي هو الآخر تواجهه معيقات بحثها المختصون من أجل الوقوف عليها وتذليلها منها معوقات تعود للجانب الشخصي وبعضها يعود لعوامل دراسية وبعضها يعود لعوامل اقتصادية وأسرية واجتماعية .

ولتحقيق إنجاز أكاديمي مرتفع توجد مجموعة من الفنيات أو المهارات التي إن مارسها الطالب الجامعي بكفاءة ،فإنها تعمل على رفع مستوى الإنجاز الأكاديمي مثل فنية التسميع الذاتي ومعرفة متى يكون الجهد موزعا أو مركزا ، استعمال الخرائط الذهنية لما ثبت من فعاليتها نتيجة محاكاتها للدماغ في معالجة للمعلومات، ضبط عادات المذاكرة من أجل توزيع الأعباء الأكاديمية على فترات كي لا يجهد الطالب، ولا تزال الأبحاث العلمية متواصلة من أجل فهم أعمق للإنجاز الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات ومدى إمكانية التنبؤ به من خلال بعض المتغيرات، الأمر الذي يجعلنا قادرين على الضبط والتحكم فيه بطريقة فعالة .

الجانب الميداني

الفصل الخامس

الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها.
- 4- أدوات الدراسة.
- 5- الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات.
- 6- إجراءات التطبيق.
- 7- حدود الدراسة.

تمهيد

إن القيام بالدراسة الميدانية التطبيقية والتي هي مكملة للجانب النظري تعتبر المحك الرئيسي الذي يعتمد عليه الباحث لفحص الظاهرة المراد دراستها متبعا بذلك خطوات البحث العلمي ومعالجة النتائج كما وكيفا للوصول إلى نتائج وحقائق تساهم في إثراء المعرفة .

1-منهج الدراسة :

يندرج هذا البحث تحت إطار البحوث الوصفية التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع من خلال تحليلها وإيجاد العلاقات التي قد تتواجد بين مكوناتها والتي يهدف إلى فهم الحاضر من أجل المستقبل وقد عرفه عطية 2009 بأنه "البحث الذي يهتم بتحديد الوضع القائم لظاهرة المبحوثة كما هي ووصفها بطريقة تعتمد على تحليل بياناتها الظاهرة وبيان العلاقات بين عناصرها ومكوناتها". (ص.

(137)

وفي بحثنا هذا اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن حيث أنها ستبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي ،كما ستقارن بين هذه المتغيرات من خلال بعض الخصائص الديموغرافية للعينة.

2- الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في الدراسة الميدانية لابد للباحث من إجراء دراسة استطلاعية من أجل التعرف على ميدان البحث لاختيار العينة والإعداد الجيد ومعرفة مدى صلاحيتها وتطابقها مع خصوصيات المجتمع الأصلي

تكون عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية من (109) طالبا وطالبة منهم (91) إناث و(18) ذكر من طلبة جامعة الجزائر 2 وهم لا ينتمون لعينة الدراسة الأساسية، وقد سمحت الدراسة الاستطلاعية بالتحقق مما يلي:

- مدى وضوح المقاييس المعتمدة للطلبة من حيث التعليمات وصياغة البنود وإعادة صياغتها إذا تطلب الأمر ذلك.

- تحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس السيكولوجية.

- الزمن المستغرق للإجابة على جميع المقاييس.

- تحديد مكان إجراء التطبيق لبحثنا، من حيث مدى تواجد التسهيلات والمساعدات للتطبيق لذلك حددنا مجال ومكان بحثنا في كلية العلوم الاجتماعية.

3- حدود الدراسة :

- الحدود البشرية : طلبة الجامعة سنوات الثانية ،الثالثة و الأولى ماستر .
- الحدود المكانية :قسمي علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر-2 .
- الحدود الزمانية : إجراء الجانب الميداني من الدراسة خلال الموسم الجامعي 2020-2021 .

4- عينة الدراسة و كيفية إختيارها :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وقسم علوم التربية التابعة لجامعة الجزائر 2 .

1.4 المجتمع الأصلي :

يشتمل المجتمع الأصلي للدراسة طلاب وطالبات من جامعة الجزائر2 المنتسبين لكلية العلوم الاجتماعية وعلوم التربية للسنة الجامعية (2020/ 2021) مستوى 2 ليسانس و 3 ليسانس و 1 ماستر .

2-4- عينة الدراسة و كيفية اختيارها :

حرصت الباحثة على الاعتماد على العينة العشوائية البسيطة باتباع أسلوب القرعة أو الجداول العشوائية لإعطاء قيمة أكبر لنتائج البحث إلا أن تزامن إجراء الدراسة مع الوضع الصحي العالمي لتفشي فيروس كورونا (كوفيد 19) والتحول من نظام الدراسة الجامعية الحضورية إلى الدراسة عن بعد عبر منصة موودل والتخلي عن مطالبة الطلبة وإلزامهم للحضور في الأعمال الموجهة والتطبيقية حالت دون الاعتماد على العينة العشوائية البسيطة لعدم توفر العدد المناسب لذلك فأتجهت الباحثة الى اعتماد أسلوب العينة العرضية أو عينة الصدفة والتي يتم اختيارها حسب خضر (2014) بناء على الصدفة البحتة ولا يخضع اختيارها لأي نوع من التنظيم ولكن يتم اختيار عدد الأفراد الذين يصادفهم الباحث.

وفي هذا البحث اعتمدت الطالبة على عينة من الطلاب والطالبات الجامعيين مستوى 2 و3 ليسانس وأولى ماستر في تخصصات علم النفس وعلوم التربية والذي بلغ عددهم 293 طالبا وطالبة وهذا العدد يساوي عدد الاستمارات المسترجعة عند التطبيق النهائي حيث تم الاستغناء على 57 استمارة لانها لم تكن صالحة للتفريغ

وقد تكونت من 53 طالبا و240 طالبة، بمعدّل سن يتراوح بين 19 و22 سنة خلال السنة الجامعية 2020 - 2021 .

والجدول الموالي يوضح لنا توزيع أفراد عينة البحث:

الجامعة	ذكور	النسبة	إناث	النسبة	المجموع	النسبة
جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله	53	%18,08	240	%81,91	293	%100

جدول رقم (3) يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس

يوضح الجدول رقم(3) توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس ،حيث جاء عدد الإناث أكبر من عدد الذكور ، وقد قدرت نسبة الإناث بـ **%81,91** مقارنة بنسبة الذكور المقدرة بـ **%18,08**.
أما توزيع العينة حسب المستوى الدراسي فهو موضح كالتالي:

المستوى الدراسي	عدد الطلبة	النسبة
سنة ثانية ليسانس	65	%22,2
سنة ثالثة ليسانس	109	%37,2
سنة أولى ماستر	119	%40,6
المجموع	293	%100

جدول رقم (4) يوضح توزيع عينة البحث حسب المستوى الدراسي

يوضح الجدول رقم(4) توزيع عدد أفراد العينة حسب المستوى الدراسي، حيث جاء عدد الطلبة في مستوى سنة أولى ماستر أكبر من عدد الطلبة في مستوى سنة ثالثة ليسانس والسنة ثانية ليسانس، حيث قدرت نسبة الطلبة في السنة أولى ماستر **%40,6** مقارنة بنسبة الطلبة في السنة ثالثة ليسانس المقدرة بـ **%37,2** ، ونسبة الطلبة في السنة ثانية ليسانس المقدرة بـ **%22,2**.

نوع الإقامة	عدد الطلبة	النسبة
داخلي	38	%12,97
خارجي	255	%87,03
المجموع	293	%100

جدول رقم(5) يوضح توزيع عينة البحث حسب نوع الإقامة

يوضح الجدول رقم(5) توزيع عدد أفراد العينة حسب نوع الإقامة حيث جاء عدد الطلبة في الإقامة الخارجية أكبر من عدد الطلبة في الإقامة الداخلية، وقد بلغت نسبة الطلبة المقيمين خارجيا **%87,03** مقارنة بنسبة الطلبة المقيمين داخليا والمقدّرة بـ**%12,97**.

5- أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا الحالي على ثلاث أدوات وهي:

- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه.
- مقياس الضغط النفسي.
- المعدلات التراكمية للطلبة الجامعيين.

5-1- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد بيبير و آخرون ترجمة و تعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016)

5-1-1- التعريف بالمقياس :

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي (الملاحظة, الوصف ,التعامل مع الوعي, عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال) ويتكون مقياس من 39 بنداً أو عبارة مزروعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقاً حتى تنطبق دائماً وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقاً على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائماً على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه وقد تم تقنين

هذا المقياس في العديد من الثقافات الغربية مثل إسبانيا والنرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين .
وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي :

أبعاد اليقظة	أرقام العبارات
الملاحظة	1م , 6م , 11م , 15م , 20م , 26م , 31م , 36م
الوصف	2م , 7م , 12س , 16س , 22س , 27م , 32م , 37م
التعامل مع الوعي	5س , 8س , 13س , 18س , 23س , 28س , 34س , 36س
عدم إصدار أحكام	3س , 10س , 14س , 17س , 15س , 30س , 35س , 39س
عدم إصدار ردود أفعال	4م , 9م , 19م , 21م , 24م , 29م , 33م

م = موجبة

س = سالبة

في هذا الجدول نسجل ما يلي :

-وجود 20 عبارة موجبة.

-وجود 19 عبارة سالبة.

-جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه .

-جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه .

-العبارات رقم 22,16,12 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه .(عبد الرحمن 2016)

إضافة لما تم عرضه حول المقياس فقد تضمن كذلك جزء خاص ببيانات عامة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية التي تخص كل مبحوث والتي لها علاقة بفرضيات الدراسة وهي التخصص ،الجنس، المعدل التراكمي ،المستوى الدراسي ونمط الإقامة(داخلي/خارجي).

2/ الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً: صدق المقياس:

1- الصدق الظاهري :

يتمتع مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه -من خلال النظرة الظاهرية له- بدرجة جيدة من الصدق الظاهري فمن خلال القراءة المتأنية من قبل أي متخصص لبندود كل بعد سوف يلاحظ أنها مصاغة لفظياً لقياس البعد الذي تندرج تحته كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها ولا تحتل أي عبارة فيها أكثر من معنى .

2- الصدق التناسبي :

للتحقق من الصدق التقاربي لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد قام معد بتطبيقه مع النسخة العربية من مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية الذي نقله للعربية كل من فتحي عبد الرحمن وأحمد طلب (2013) وقد ارتبطت أبعاد مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه والدرجة الكلية له بأبعاد مقياس فيلادلفيا والدرجة الكلية له .

3- الصدق التمييزي :

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس أجريت مقارنة بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية في مقياس بيك للاكتئاب وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0,01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الارباعي الأدنى (منخفضي درجة على مقياس اليقظة العقلية) مما يؤكد أن الأشخاص من الذين لديهم درجة منخفضة من اليقظة (الارباعي الأدنى) يكون لديهم درجة أعلى من الاكتئاب، بينما الأشخاص الذين لديهم درجة أعلى من اليقظة العقلية (الارباعي الأعلى) يكون لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب و يدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس .

قيمت ت و دلالتها	الأربعي الأعلى ن = 62		الارباعي الأدنى ن = 67		محك الصدق التمييزي
	ع	م	ع	م	
4.56 دالة عند 0.01	9.29	16.9	8.3	23.97	مقياس بيك للاكتئاب

جدول رقم(6) الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

ثانيا : الاتساق الداخلي للمقياس :

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا البندين رقم 17,4 فقد كان معامل ارتباطهما دالا عند 0.05 مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي . كما ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين 0.41 , 0.69 وكلها دالة إحصائية 0.01 .

كما يوضحها الجدول التالي :

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	البعد
0.01	0.41	الملاحظة
	0.69	الوصف
	0.66	التعامل مع الوعي
	0.58	عدم إصدار أحكام
	0.62	عدم إصدار ردود أفعال

جدول رقم (7) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

أمّا في بحثنا الحالي فقد تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة حجمها (109) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة منهم (91) إناث و(18) ذكور، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بند 1	0,383**	بند 27	0,605**	بند 14	0,527**
بند 6	0,479**	بند 32	0,361**	بند 17	0,261**
بند 11	0,460**	بند 37	0,598**	بند 25	0,643**
بند 15	0,462**	بند 5	0,667**	بند 30	0,662**
بند 20	0,209*	بند 8	0,532**	بند 35	0,589**
بند 26	0,470**	بند 13	0,595**	بند 39	,553**0
بند 31	0,415**	بند 18	0,575**	بند 5	0,515**
بند 36	0,301**	بند 23	0,578**	بند 9	,455**0
بند 2	0,565**	بند 28	0,607**	بند 19	0,414**
بند 7	0,571**	بند 34	0,617**	بند 21	0,575**
بند 12	0,688**	بند 38	0,545**	بند 24	0,449**
بند 16	0,603**	بند 3	0,422**	بند 29	0,623**
بند 22	0,531**	بند 10	0,479**	بند 33	0,513**

** دالة عند مستوى الدلالة 0,01، * دالة عند مستوى الدلالة 0,05

جدول رقم (8) يبين صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0,20) و(0,66) وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أو مستوى الدلالة 0,05، ما يشير إلى أن البنود مشبعة مع الأبعاد.

كما قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وقد جاءت النتائج كما يلي:

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بعد الملاحظة	0,583**
بعد الوصف	0,722**
بعد التعامل مع الوعي	0,691**
بعد إصدار الأحكام	0,556**
بعد إصدار ردود	0,421**

** دالة عند مستوى الدلالة 0,01 ، * دالة عند مستوى الدلالة 0,05

جدول رقم (9) يبين صدق الاتساق الداخلي لارتباط الأبعاد بالمقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الملاحظة والمقياس ككل قدر بـ (0,58) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01 ، كما بلغ معامل الارتباط بين بعد الوصف والمقياس ككل بـ (0,72) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، أما معامل الارتباط بين بعد التعامل مع الوعي والمقياس ككل فقد قدر بـ (0,69) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، في حين بلغ معامل الارتباط بين بعد إصدار الأحكام والمقياس ككل (0,55) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، أما معامل الارتباط بين بعد إصدار ردود مع المقياس ككل فقد بلغ (0,42) وهو أيضا دال عند مستوى الدلالة 0,01، وهذا يدل أن كل الأبعاد مشبعة مع المقياس أي أن المقياس صادق.

ثالثا : الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس في البيئة المصرية حسب ثباته بطريقتي ألفا كرونباخ مع استبعاد المفردة وبطريقة التجزئة النصفية .

1- مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ أوضحت نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية بدرجة جيدة من الثبات إذ تراوحت بين (0.62-0.81) للأبعاد وبلغت 0.78 للدرجة الكلية وهو ما يجعله يتوفر على الثقة في نتائجه .

أما في بحثنا الحالي فقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (109) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة منهم (91) إناث و(18) ذكور، ثم تم تحديد ثبات الاستقرار بطريقة التباين عن طريق معامل ارتباط ألفا كرونباخ لكل بعد والمقياس ككل، والجدول الموالي يوضح:

مقياس اليقظة العقلية	عدد البنود	معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ
الملاحظة	8	0,546
الوصف	8	0,692
التعامل مع الوعي	8	0,731
عدم إصدار أحكام	8	0,616
عدم إصدار ردود	7	0,510
المقياس ككل	39	0,72

جدول رقم (10) يبين ثبات مقياس اليقظة العقلية بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ

نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن معامل ثبات المقياس ككل قدر بـ (0,72) ، أما معامل ثبات بعد الضغوط الملاحظة فقد قدر بـ (0,54) ، معامل ثبات بعد الوصف بلغ (0,69) ، معامل ثبات بعد التعامل مع الوعي قدر بـ (0,73) ، معامل ثبات بعد عدم إصدار الأحكام قدر بـ (0,61) ، أما معامل ثبات بعد عدم إصدار ردود فقد بلغ (0,51) وعليه كل المعاملات تفوق 0,50 ، إذن فهي معاملات تدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

ومن هنا نستنتج أن المقياس صادق وثابت، وبالتالي فهو صالح للإستخدام في جمع البيانات.

4- مقياس الضغوط النفسية (إعداد الزهراني 2018)

ويتكون من 36 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية 12 فقرة لكل بعد وهي ضغوط الحياة الأسرية و الضغوط الانفعالية والجسمية ويتم الإجابة عليها وفقا لمقاييس الخماسي (موافق بشدة ، لا أدري ، غير موافق بشدة) وتقدر الدرجات بـ (1,2,3,4,5) على الترتيب وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الضغوط النفسية .

1- الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق :

تم حساب صدق البناء الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة بعد حذف درجة العبارة وكذلك بالدرجة الكلية الاستبانة ككل .

مستوى الدلالة	درجة الارتباط الكلي	البعد
0.01	0.86	الضغوط الأسرية
	0.87	الضغوط الأكاديمية
	0.89	الضغوط الانفعالية

جدول (11) نتائج قيم البناء الداخلي للأبعاد

أما في بحثنا الحالي فقد تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة حجمها (109) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة منهم (91) إناث و(18) ذكر، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بند1	0,716**	بند13	0,618**	بند25	0,607**
بند2	0,758**	بند14	0,604**	بند26	,508**0
بند3	0,743**	بند15	0,395**	بند27	0,616**
بند4	0,733**	بند16	0,563**	بند28	0,575**
بند5	0,618**	بند17	0,535**	بند29	0,505**
بند6	0,733**	بند18	0,321**	بند30	0,469**
بند7	0,744**	بند19	0,597**	بند31	0,664**
بند8	0,343**	بند20	0,686**	بند32	0,347**
بند9	0,708**	بند21	0,543**	بند33	0,589**
بند10	0,525**	بند22	0,623**	بند34	0,652**
بند11	0,594**	بند23	0,311**	بند35	0,556**
بند12	0,547**	بند24	0,429**	بند36	0,636**

** دالة عند مستوى الدلالة 0,01 ، دالة عند مستوى الدلالة 0,05*

جدول رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0,31) و(0,75) وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01، ما يشير إلى أن البنود مشبعة مع الأبعاد.

كما قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وقد جاءت النتائج كما يلي:

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بعد الضغوط الأسرية	0,798**
بعد الضغوط الأكاديمية	0,779**
بعد الضغوط الانفعالية	0,781**

** دالة عند مستوى الدلالة 0,01 ، * دالة عند مستوى الدلالة 0,05

جدول رقم (13) يبين صدق الاتساق الداخلي لارتباط الأبعاد بالمقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الضغوط الأسرية والمقياس ككل قدر بـ(0,79) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01 ، كما بلغ معامل الارتباط بين بعد الضغوط الأكاديمية والمقياس ككل بـ(0,77-) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، أما معامل الارتباط بين بعد الضغوط الانفعالية والمقياس ككل فقد قدر بـ(0,78) وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، وهذا يدل أن كل الأبعاد مشبعة مع المقياس أي أن المقياس صادق.

2- الثبات :

قام معد مقياس بالتأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح بالجدول .

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
الضغوط الأسرية	12	0.9	0.81
الضغوط الأكاديمية	12	0.86	0.73
الضغوط الانفعالية الجسدية	12	0.63	0.59
المقياس الكلي	36	0.94	0.85

(الزهراني 2018)

جدول(14) معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

أما في بحثنا الحالي فقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت(109) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة منهم(91) إناث و(18) ذكر، ثم تحديد ثبات الاستقرار بطريقة التباين عن طريق معامل ارتباط ألفا كرومباخ لكل بعد والمقياس ككل، والجدول الموالي يوضح:

مقياس الضغوط النفسية	عدد البنود	معامل الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ
الضغوط الأسرية	12	0,87
الضغوط الأكاديمية	12	0,74
الضغوط الانفعالية	12	0,79
المقياس ككل	36	0,88

جدول رقم (15) يبين ثبات مقياس الضغوط النفسية بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ

نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن معامل ثبات المقياس ككل قدر بـ (0,88)، أما معامل ثبات بعد الضغوط الأسرية فقد قدر بـ (0,74)، معامل ثبات بعد الضغوط الأكاديمية بلغ(0,79)، معامل ثبات بعد الضغوط الانفعالية قدر بـ (0,79) وهي معاملات ثبات مرتفعة ودالة على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

ومن هنا نستنتج أن المقياس يتميز بصدق وثبات عاليين، وبالتالي فهو صالح للإستخدام في جمع البيانات.

3-4- المعدلات التراكمية للطلبة الجامعيين:

وهي المعدلات الدراسية للطلبة في جميع المقاييس في آخر سداسي تمت دراسته بالنسبة لمختلف المستويات للموسم الدراسي 2020-2021

6- الأساليب الإحصائية :

تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية لمعالجة المعطيات المتحصل عليها :

- 1- الإنحراف المعياري.
- 2- الارباعيات لتصنيف أفراد عينة البحث الى منخفض، متوسط ، مرتفع .
- 3- معامل الفاكرومباخ .
- 4- اختبار kruskalwallis لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الإنجاز الأكاديمي.
- 5- اختبار Mann-whitney لدلالة الفروق بين المجموعتين في درجات الضغط النفسي .
- 6- النسب المئوية لتحديد الخصائص الديموغرافية للعينة .
- 7- معامل ارتباط سبيرمان لمعرفة ماإذا كانت هناك علاقة بين متغيرات الدراسة.

7- إجراءات التطبيق :

قامت الباحثة بتطبيق الأداتين المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية وكذا مقياس الضغوط النفسية المدركة خلال أشهر أبريل وماي وجوان من سنة 2021 وقدمت كذلك على مستوى قسمي علم النفس وعلوم التربية للسنوات الثانية والثالثة ليسانس والأولى ماستر، استغرق التطبيق مدة شهر حيث تم توزيع الأداتين على الطلبة في اليوم الأول واسترجاعها في يوم آخر منفق عليه وذلك بسبب جائحة كورونا التي فرضت سلوك التباعد الاجتماعي وتوجد أقل عدد ممكن من الطلبة بالجامعة للدراسة الحضورية المتناوبة .

وقد تم إعلام الطلبة بضرورة الإجابة بعناية وتركيز وان النتائج تستخدم لغرض البحث العلمي فحسب وأنها ستحظى بالسرية التامة كما طلبت الباحثة من الطلبة قراءة البنود والتعليمات جيدا. وأكدت الباحثة للطلبة انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وعليه يجب على كل طالب ان يجيب بصدق وموضوعية باستلام جميع النسخ الاستمارة وعدم استرجاع بعضها منها 25 استمارة اطلعت الباحثة على جميع الاستمارات وبعد فحصها بتمعن تم الإبقاء على 293 استمارة ذات الإجابات التامة وإلغاء تلك التي كانت فارغة أو غير مكتملة الاستجابة .

أما الخطوة الأخيرة فتمثلت في التفريغ وهذا باستعمال جداول Excel من اجل إعدادها للتفريغ المرمز حيث تكونت شبكة تفريغ *une grille de dépouillement* حددت من خلالها الرموز المستعملة والخاصة بكل سؤال وكل متغير بعد الانتهاء من عمليتي التفريغ والفرز تم إدخال المعطيات في الحاسوب حتى يتم تحليل الإحصائي لهذه البيانات عن طريق برنامج S.P.S.S .

الفصل السادس

عرض و مناقشة نتائج

الدراسة و تفسيرها

الفصل السادس

عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و مناقشة نتائج الدراسة

2. تفسير نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد :

بعد عرضنا للإجراءات الميدانية البحث المعتمدة من حيث المنهج ومجتمع البحث والعينة المستمدة منها وكذا أدوات البحث والأساليب الإحصائية لتحليل البيانات سيتم في ما يلي عرض النتائج المتواصل إليها ومناقشتها من حيث قبولها أو رفضها وكذلك تفسيرها للوصول إلى أهم ما جاء في الإنتاج العام للدراسة.

تذكير بالفرضيات:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلبة الجامعة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغوط النفسية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- 5- توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الضغوط النفسية ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- 6- هناك فروق دالة إحصائياً في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والإقامة (خارجي - إقامة جامعية) لدى طلبة الجامعة.

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

وتنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بين الضغط النفسي والإنجاز الأكاديمي ومعامل الارتباط بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي ومعامل الارتباط بين الضغط النفسي واليقظة العقلية لنستخلص في الأخير معامل الارتباط المتعدد، والجدول الموالي يوضح ذلك:

معامل الارتباط المتعدد R	معامل الارتباط R	العينة	المتغيرات
0,01	-0,05	293	الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي
	0,04		اليقظة العقلية والانجاز الأكاديمي
	-0.23**		الضغوط النفسية واليقظة العقلية

** دال عند مستوى 0,01 ، * دال عند مستوى 0,05

جدول رقم (16) يوضح نتائج الارتباط المتعدد بين الضغط النفسي واليقظة العقلية والانجاز الأكاديمي

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي قدر ب(-0,05) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05، كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والانجاز الأكاديمي ب(0,04) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05، أما قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي واليقظة العقلية قدرت ب (-0,23) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، أما قيمة معامل الارتباط المتعدد فقدرت ب (0,01) وهي قيمة ضعيفة ما يدل أنه لا توجد علاقة متعددة بين كل من الضغط النفسي واليقظة العقلية والانجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وتنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغط (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم الضغط النفسي إلى ثلاثة مستويات وذلك اعتمادا على الارباعيات، حيث قدر الارباعي الأول بـ (81) والارباعي الثالث بـ(135) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية:

مجموعة الضغط المنخفض: (من 36 إلى 81)

مجموعة الضغط المتوسط: (من 82 إلى 135)

مجموعة الضغط المرتفع: (من 136 إلى 180)

ثم قمنا بتطبيق اختبار **Kruskal Wallis** لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الانجاز الأكاديمي وهو اختبار لابرمترى لأن إحدى شروط تطبيق الاختبارات اللابرامترية لم تتوفر باعتبار أن العينة قصدية وليست عشوائية وأيضا لأن التوزيع غير معتدل لدرجات الإنجاز الأكاديمي، وقد جاءت النتائج وفق ما يوضّحه الجدول الموالي:

مستويات الضغط النفسي	العينة	متوسط الرتب	قيمة Khi-deux	مستوى الدلالة
مستوى ضغط منخفض	80	145,04	0,63	غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05
مستوى ضغط متوسط	211	148,17		
مستوى ضغط مرتفع	2	102,5		

الجدول (17) يوضح دلالة الفروق في درجات الانجاز الاكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع) لطلبة الجامعة

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن قيمة **WallisKruskal** قد قدرّت بـ **0,63** بدلالة **K²** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05**، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي، ومنه فان فرضية بحثنا الأولى لم تتحقق.

3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

وتنص الفرضية على أنه توجد فروق في درجات الانجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم اليقظة العقلية إلى ثلاثة مستويات وذلك اعتماداً على الأرباعيات، حيث قدر الأرباعي الأول بـ (88) والأرباعي الثالث بـ(146) وعليه تحصلنا على المجموعات التالية:

مجموعة اليقظة المنخفضة: (من 39 إلى 88)

مجموعة اليقظة المتوسطة: (من 89 إلى 146)

مجموعة اليقظة المرتفعة: (من 147 إلى 195)

ثم قمنا بتطبيق اختبار **Kruskal Wallis** لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الإنجاز الأكاديمي وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

مستويات اليقظة العقلية	العينة	متوسط الرتب	قيمة Khi-deux	مستوى الدلالة
مستوى يقظة منخفض	4	83,25	2,39	غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05
مستوى يقظة متوسط	281	148,14		
مستوى يقظة مرتفع	8	138,75		

الجدول (18) يوضح دلالة الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن قيمة **WallisKruskal** قد قدرت بـ **2,39** بدلالة **K²** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05**، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية، ومنه فإن فرضية بحثنا الثانية لم تتحقق.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

وتنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في درجات الضغط النفسي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار **Kruskal Wallis** لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الضغط النفسي وهو اختبار لابرمترية لأن إحدى شروط تطبيق الاختبارات اللابرامترية لم

تتوفر باعتبار أن العينة عرضية وليست عشوائية وأيضا لأن التوزيع غير معتدل لدرجات الضغط النفسي وقد جاءت النتائج وفق ما يوضّحه الجدول الموالي:

مستوى الدلالة	قيمة Khi-deux	متوسط الرتب	العينة	مستويات اليقظة العقلية
غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05	4,5	228,66	4	مستوى يقظة منخفض
		146,59	281	مستوى يقظة متوسط
		120,56	8	مستوى يقظة مرتفع

الجدول (19) يوضح دلالة الفروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة **WallisKruskal** قد قدرّت بـ **4,5** بدلالة **K²** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05**، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمستويات اليقظة العقلية، ومنه فإن فرضية بحثنا الثالثة لم تتحقق.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

وتنص على أن هناك فروق دالة احصائيا في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والإقامة (داخلي، خارجي) لدى طلبة الجامعة. ولاختبار الجزء الأول من الفرضية الرابعة تم الاعتماد على إختبار **Mann-Whitney** لدلالة الفروق بين مجموعتين في درجات الضغط النفسي وهو أيضا اختبار لابرمتري لأن إحدى شروط تطبيق الاختبارات اللابرامترية لم تتوفر (العينة قصدية والتوزيع غير معتدل لدرجات الضغط) وقد جاءت النتائج وفق ما يوضّحه الجدول الموالي:

مستوى الدلالة	قيمة U	متوسط الرتب	العينة	الجنس
غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05	5906,5	155,56	53	ذكر
		145,11	240	أنثى

الجدول (20) يوضح دلالة الفروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (إناث، ذكور)

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة **Mann-Whitney** قد قُدرت بـ **5906,5** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05** ، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعة، وعليه لم يتحقق الجزء الأول من فرضية بحثنا الرابعة.

ولاختبار الجزء الثاني من الفرضية الرابعة قمنا أيضا بتطبيق إختبار **Mann-Whitney** لدلالة الفروق بين مجموعتين في درجات الضغط النفسي وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

نوع الإقامة	العينة	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
داخلي	38	128,39	4138	غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05
خارجي	255	149,77		

الجدول (21) يوضح دلالة الفروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الإقامة (داخلي، خارجي) لطلاب الجامعة

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة **Mann-Whitney** قد قُدرت بـ **4138** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05** ، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الإقامة لدى طلاب الجامعة، وعليه لم يتحقق الجزء الثاني من فرضية بحثنا الرابعة.

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

وتنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلاب الجامعة.

ولاختبار الجزء الأول من الفرضية الخامسة قمنا بتطبيق إختبار **Mann-Whitney** لدلالة الفروق بين مجموعتين في درجات اليقظة العقلية وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجنس	العينة	متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
ذكر	53	168,2	5236,5	دالة عند مستوى الدلالة 0,05
أنثى	240	142,32		

الجدول (22) يوضح دلالة الفروق في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (إناث، ذكور) لطلاب الجامعة

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن قيمة **Mann-Whitney** قد قُدرت بـ **5236,5** وهي دالة عند مستوى الدلالة **0,05** ، وهذا يشير أنه توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس

(ذكور، إناث) لدى طلاب الجامعة وقد جاء هذا الفرق لصالح الذكور الذين قدّر متوسط رتبهم 168,2 مقارنة بالإناث اللواتي قدّر متوسط رتبهم 142,32، أي أن الذكور هم الأكثر يقظة عقلية من الإناث وعليه الجزء الأول من فرضية بحثنا الخامسة تحقق.

ولاختبار الجزء الثاني من الفرضية الخامسة قمنا بتطبيق اختبار **Kruskal Wallis** لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات اليقظة العقلية وقد جاءت النتائج وفق ما يوضّحه الجدول الموالي:

المستوى الجامعي	العينة	متوسط الرتب	قيمة Khi-deux	مستوى الدلالة
سنة ثانية ليسانس	65	146,35	0,18	غير دالة عند مستوى الدلالة 0,05
سنة ثالثة ليسانس	109	149,65		
سنة أولى ماستر	119	144,92		

الجدول (23) يوضح دلالة الفروق في درجات اليقظة العقلية تعزى للمستوى التعليمي للطلبة

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن قيمة **WallisKruskal** قد قدّرت بـ **0,18** بدلالة **K²** وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,05**، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى للمستوى الجامعي، ومنه فإن الجزء الثاني للفرضية الخامسة لم يتحقق.

ثانياً: تفسير نتائج فرضيات البحث

1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

لقد دلت نتائج الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية و اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة أن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي، وهي غير دالة كذلك بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي في حين كانت قيمة معامل الارتباط السالب دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية كما أنه لا توجد علاقة بين كل من الضغوط النفسية و اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي وهذه النتائج تعارضت مع نتائج الغامدي (2016) الذي توصل في دراسته في وجود علاقة سلبية بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية ويمكن إرجاع هذه النتيجة المتمثلة في غياب العلاقة بين الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة الدراسة كون

الطلبة يدرسون تخصصات علم النفس وعلوم التربية مما قد يساهم في توسيع مداركهم وتغيير نظرتهم للعالم المحيط بهم والتفاعل معه بخلفية علمية، الأمر الذي يجعل متغيرات أخرى لم يكشف عنها البحث تكون في علاقة مع الإنجاز الأكاديمي.

كما تعارضت نتائج الدراسة المتمثلة في عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي مع دراسة محمد (2020) والمري (2019) فكل منهما وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي ويمكن إرجاع هذه النتيجة كون اليقظة العقلية والتي هي الانتباه دون إصدار أحكام إلى كل المثيرات في البيئتين الداخلية والخارجية وإن الإنجاز الأكاديمي المعبر عنه بالنتائج الدراسية المحصل عليها لم تكن كما جرت عليه العادة في السنوات السابقة حيث تغيرت طريقه قياسه بسبب تداعيات جائحة 19 والتحول للدراسة عن بعد وإجراء الاختبارات أيضا عن بعد وما تبع ذلك من تغيير في طريقه قياس الإنجاز الأكاديمي مما يكون قد يسهم في نقص مصداقية العلامات المعبرة عنه.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية من حيث وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية مع دراسة علي(2020) ودراسة الجابر(2020)والعاسمي وآخرون (2019) و (bsharat & parto 2011) وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية كلما قلت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح وهذه النتيجة تتسق مع ما تم الإشارة إليه في الجانب النظري للدراسة عن التأثير الإيجابي اليقظة العقلية على حياة الفرد إذ تعمل على خفض حالة التوتر والقلق وتعمل على زيادة الانتباه وتحسن الذاكرة والحالة النفسية ولثبوت فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية قدم العالم جون كابات زين(1993)Kabat-Zinn برنامجا والمتمثل في برنامج لخفض الضغوط النفسية يقوم على اليقظة العقلية لمدة ثمانية أسابيع.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية المعتمدة في هذه الدراسة وهي نظرية إلين لانجر (1989)langer من أن اليقظة العقلية هي بحث نشط عن الحداثة، وغياب اليقظة العقلية هو المسائرة السلبية للحياة اليومية والاستمرار في ممارسة تقييم الذات والآخرين والمواقف مما يتولد عنه شعور بالضغوط النفسية .

في هذا الصدد تؤكد لانجر حسب (Lopez & al 2018) إن اليقظة العقلية تعلمنا أن الأشياء تتغير وتضعف قبضة تهيؤاتنا العقلية التقييمية بحيث لا ينبغي أن نخاف من هذه التغيرات، كما إن التصرف بآلية أو كما سمته لانجر الأداء الآلي للسلوك يفقدنا القدرة على التمييز بين خفايا الأمور وعندما نكون أقل آلية بواسطة اليقظة العقلية فإننا نتمكن من إدارة المواقف الضاغطة من خلال زيادة

الوعي وجعل العقل أكثر تقبلاً للموقف الحالي ونستنتج من هذا أن اليقظة العقلية تؤدي دوراً هاماً وعامل وقاية للحد من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي ولمقارنة هذه النتيجة لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة تناولت المتغيرات السابقة معا لتبين موقع دراستها الحالية منها سواء بالاتفاق أو التعارض ويمكن تفسير هذه النتيجة كون اليقظة العقلية سمة من سمات الشخصية الإيجابية في مواقف الحياة اليومية، ورغم فائدتها في مجالات عديدة من خلال تحسين الصحة النفسية وسرعة التعافي من الأمراض، وفي التخلص من الإدمان وقدرتها على التقليل من آثار الضغوط النفسية فإنه ليس بالضرورة ارتباطها بالضغوط النفسية الإنجاز الأكاديمي في آن واحد وقد تشابهت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الانصاري (2019) في دراستها حيث لم تجد علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الكبرى وهذا ما يجعلنا بحاجة لتعميق البحث للكشف عن عوامل يمكن أن تكون في علاقة مع الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي مثل المرونة النفسية أو الصلابة النفسية.

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص بأنه توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي لدى طلبة الجامعة وقد دلت النتائج بأنه توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق في درجات اليقظة العقلية تعزى للمستوى الجامعي ثانياً ليسانس، الثالثة ليسانس أولى ماستر.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة شمبولية (2019) والتي هدفت للتعرف على الفرق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية (متفوقين - عاديين) ونوع الجنس (ذكور - إناث) والمستوى الدراسي وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً لفئة (متفوقين - عاديين) بينما وجدت فروق في اليقظة العقلية دالة إحصائية تبعاً لكل من الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور والفرقة الدراسية الأولى والرابعة لصالح الرابعة.

واتفقت مع دراسة الربيع (2018) وعيسى (2017) في حين وجدت دراسة صلاحات وزغلول (2017) والعكايشي (2019) فروقاً لصالح الإناث وتعارضت مع دراسة كل من الشهاوي (2020) وعبد الرحمن والطائي (2017) و (Weinstein 2009) حيث أن كل هذه الدراسات لم تتوصل إلى وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

وتفسر الباحثة نتيجة الجزء الأول من الفرضية بان هناك فرقا في مستوى اليقظة وفق النظرية المعتمدة في البحث الحالي وهي نظرية لانجر (1989) والتي ترى أن اليقظة العقلية تعني تركيز الانتباه على حياتنا في اللحظة الحالية بقبول حسن وأن الأفراد اليقظون عقليا حساسون للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها ويطبّقون هذه الفئات على المهام الآتية وهذا ما نلاحظه على الذكور بصفة عامة .

كما يمكن تفسير هذه الفروق بناء على الفروق في البناء النفسي لكلا الجنسين حيث أن الذكور يتحملون مسؤوليات القرارات المصيرية ويتم تنشئتهم اجتماعيا منذ صغرهم وإعدادهم لهذه المسؤوليات مقارنة، بالإناث فنجدهم أكثر رباطه جأش في مواقف الفزع أو الخطر مقارنة بالإناث، وهذا ما يحاكي بعد عدم إصدار ردود أفعال في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه المعتمد في هذه الدراسة كما أن المكانة الاجتماعية التي تنتظرهم بعد التخرج سواء في حياتهم المهنية أو الأسرية تفرض عليهم أن يكونوا أهلا لها من خلال التروي وعيش اللحظة الحالية والحفاظ على الوعي حاضرا، ومنع العقل من التمدد في المستقبل والتنقيب في الماضي، فهو بحاجة لان يركز انتباهه قصدا في اللحظة الراهنة والتحرر من وضع الطيار الآلي والانتقال إلى وضع التركيز والانتباه،

وقد أكدت الأبحاث في مجال اليقظة العقلية أن الأفراد اليقظون ذهنيا لديهم المقدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر المترتبة عليها وتحمل المواقف الغامضة والاستمرار في المهام الملقاة على عاتقهم والإصرار على إنهاءها وحل المشاكل المرتبطة بها، ويملكون القدرة على تحمل النقد من الآخرين دون شعور بالغضب ،

ولأن الذكور أقدر على التحمل فقد أشار الدواش وأبو حلاوة (2019) في سياق تناولهما لأبعاد اليقظة العقلية أن بعد التقبل المفعم بالوعي هو اختيار وإيثار الفرد التركيز في اللحظة الراهنة بما يتضمنه من تحمل الانفعالات المتعلقة بالمشكلات والمواقف غير المريحة، وعلى العكس ففي حالة الإناث فهن لسننا بنفس درجة الحاجة إلى اليقظة العقلية مقارنة بالذكور فالمجتمع الذي تنتمي إليه لا يطالبها بما يطالب به الذكور فلا مانع من اجترار الأفكار والذي يناقض جوهر اليقظة العقلية ما دام هناك متسع من الوقت ولا أعباء تستنزف الجهد والتفكير ولا مسؤوليات هامة أو خطيرة تنتظر وقد يكون للمرحلة العمرية الخاصة بالطالبة الجامعية علاقة بذلك فهي تعيش وضعا يتميز بانتظام سيرورته ونسقه مابين المكوث بالمنزل مع الوضع الصحي للبلاد الذي يفرض حجرا تاما أو جزئيا وما بين الحضور للجامعة مرة كل أسبوعين وان شاءت ألا تحضر فيمكنها ذلك لعدم المحاسبة على العيادات لخصوصية هذا الموسم الدراسي الذي شهد جائحة كوفيد19.

كما يمكن أن تعزى الفروق التي كانت لصالح الذكور ،كون الذكور تتاح لهم مساحة أوسع من الحرية الشخصية مما هو غير متوفر للإناث في مجتمعنا المحلي الذي يتسم بالمحافظة وهذا يثري خبراتهم اليومية فبينتهم خصبة بالمتغيرات مما يمنحهم القدرة النفسية والعقلية التي تحتاجها اليقظة العقلية وقد ذكر الأشول(2012) أن الذكور يميلون لتوظيف قدراتهم العقلية والمعرفية بصورة أكبر من الإناث نظرا لما يتاح لهم من خبرات وتفاعل اجتماعي أكبر مما هو متاح للبنات. وتأتي هذه النتيجة منطقية ومتسقة مع الأدبيات التربوية عند تفسيرها في إطار البناء النفسي لكلا الجنسين.

أما فيما يخص الجزء الثاني من الفرضية والذي توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للمستوى الجامعي فإن هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسة علي (2020) واتفقت مع دراسة جبر (2018) وتعارضت مع دراسة الحربي(2021) والربيع (2018) ،وتعزو الباحثة هذه النتيجة كون اليقظة العقلية مرتبطة بالقدرة الإدراكية والمعالجة المعرفية للفرد وهي حالة وعي وتفتح عقلي تنتج من تركيز الفرد لانتباهه بشكل مقصود وهذا ما يؤكد (Bernay (2014) من أن اليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها على الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق وبذلك يصبح الفرد قادرا على التركيز ومنه من المقبول إلا ترتبط اليقظة العقلية بالمرحلة الدراسية بحكم أنها حالة عقلية ترتبط بشخصية الفرد وقدرته على التعامل مع الوعي وعدم إصدار ردود أفعال.

كما أن تقارب المدى العمري بين المستويات الثلاث للمرحلة الجامعية يجعل من العوامل التي من شأنها التأثير في درجة اليقظة العقلية غير متوفرة وعليه تقارب درجات كل مستوى إلى الحد الذي لم تكشف عن فروق بينهم.

وقد عرفت الجامعة الجزائرية اضطرابا في انتظام نشاطاتها البيداغوجية والعلمية من الموسم الجامعي 2019/2018 إلى غاية الموسم الجامعي 2022/2021 فخلال السنة الدراسي 2018-2019 شهدت الجزائر حراكا سياسيا تسبب في توقيف الدراسة ومقاطعتها مما تسبب في شل الحياة الجامعية خلال السداسي الثاني ثم تفشي وباء كورونا في المواسم الدراسية اللاحقة الأمر الذي حرم الطلبة من امكانية الاستفادة من خبرات أكاديمية ونفسية جديدة

3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض ،متوسط ،مرتفع) وقد دلت نتائج البحث أن الفرضية لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي،

واتفقت هذه النتائج مع ما توصل إليها ربيع (2019) في دراسته حول الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك من أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى إلى متغيري التخصص ومستوى التحصيل وتتفق مع دراسة نجواني (2019) في دراستها حول اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط حيث توصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر.

وتعارضت مع نتائج دراسة الرزق (2020) ودراسة أحمد (2020) الذي وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الطلاب الدراسية ومرتفعي و منخفضي اليقظة العقلية وترجع الباحثة هذه النتيجة كون الإنجاز الأكاديمي لم يتأثر بمفهوم اليقظة العقلية وإنما توجد هناك عوامل ومتغيرات أخرى هي التي تسهم في إحداث الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي كالاستعدادات والاتجاهات والميول.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تغير طريقة الدراسة بسبب جائحة كورونا فقد شهدت الجامعة التوقف عن الدراسة النظامية منذ شهر مارس (2020) ثم إكمال الموسم الدراسي بطريقة غير اعتيادية من خلال الدراسة عن بعد وإجراء اختبارات عن بعد سواء في المحاضرات أو الأعمال الموجهة مع غياب كامل لأي أرضية رقمية وفي الموسم الدراسي الذي أجريت فيه الدراسة كان نظام الدراسة الذي يعتمد على المناوبة بين الدراسة الحضورية وعبر المنصة . هذا الوضع المستجد على الجامعة وعلى الطالب أثر في الإنجاز الأكاديمي عند الطالب الجامعي، إذ أن تفشي وباء كورونا المستجد وتحوله لجائحة عالمية أسهم بشكل واضح في إحداث تحولات وإرساء سلوكيات واندثار أخرى مما له بالغ الأثر على أسلوب تفكير الطالب وممارسته لحياته اليومية وحياته الأكاديمية .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة كون الطلبة الجامعيين لا يمتلكون سمة اليقظة العقلية وقد ساهم ابتعادهم عن الجامعة للأسباب السابقة الذكر في حرمانهم من بيئة تثري خبراتهم وقد أثبتت الدراسات في هذا المجال أن اليقظة العقلية يمكن تنميتها من خلال التدريب والممارسة وتبقى دراسة هذه الفروق تحتاج إلى المزيد من الأبحاث للوقوف على تفسيرات منطقية تدعمها نتائج البحث العلمي.

4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض ،متوسط ، مرتفع) لدى طلاب الجامعة ،وقد أظهرت النتائج أن هذه الفرضية لم تتحقق إذ أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى مستويات اليقظة العقلية وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة برهو والأحمد (2019) التي هدفت للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والتعرف على الفرق وفقا لمتغير السن والجنس وقد توصلت إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والضغوط النفسية.

وتعارضت مع دراسة بلبل (2019) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق في الضغوط لصالح منخفضي اليقظة العقلية كما تعارضت مع دراسة العاسمي وآخرون (2017) في دراستهم حول اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغوط النفسية مقارنة بين جامعتي دمشق والكويت، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في اليقظة العقلية والضغوط النفسية لصالح منخفضي الضغوط النفسية . ويمكن تفسير هذه النتيجة أن نسبة كبيرة من عينة الدراسة يفتقدون لسمة اليقظة العقلية لذلك لم تظهر فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لليقظة العقلية، والفروق في هذه الحالة يمكن إرجاعها إلى اعتماد الطلبة على أحد أساليب مواجهة الضغوط النفسية كالبحث عن المساندة الاجتماعية وهذا ما توفره الحياة الجامعية من خلال العيش ضمن مجتمع طلابي منسجم التكوين وخاصة وان الطلبة يتعرضون لنفس مصادر الضغوط المرتبطة بالبيئة الأكاديمية كالاختبارات والمتطلبات المالية المتزايدة وكثرة الأعباء الأكاديمية.

ويمكن ارجاع هذه النتيجة إلى الاعتماد على الأساليب الروحية خاصة وأن الدراسة أجريت على طلبة جامعة الجزائر-2- قسمي علوم التربية وعلم النفس حيث أنه سمت العام لطلبة هذين التخصصين يتسم بالتدين الظاهري العام مقارنة بباقي أقسام الجامعة وهذا ما لاحظته الباحثة كونها أستاذة دائمة بالجامعة منذ أزيد من 15 سنة.

ونستطيع إرجاع غياب الفروق في درجات الضغط والتي تعزى لليقظة كون الدراسة أجريت العام الذي شهد تفشي وباء كوفيد وما خلفته هذه الجائحة هزات نفسية عنيفة وتدهور الاقتصاد العالمي وفقدان للكثير من الأفراد لوظائفهم وما يخلفه الحجر المنزلي ليلا ونهارا من تقييد حركة حرية الأفراد وتغيير في كثير من عادات وسلوكيات الأفراد الأمر الذي جعل الأفراد يعيشون أنواع وصنوف جديدة من القلق كقلق الموت وقلق المستقبل وأصبح هذا القلق هو الطاعي على المعاش النفسي للأفراد.

ولا بد من الإشارة إلى أن المتغيرات الديموغرافية والنفسية لها دور مهم في إحداث الفروق وهذا يتطلب مزيدا من البحث والتقصي لبحث العوامل الأخرى التي تحدث فرقا في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

لقد دلت نتائج الفرضية الخامسة والقائلة بأنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات الضغط (منخفض ،متوسط ،مرتفع) لدى طلبة الجامعة أنها لم تتحقق بمعنى أنه لا توجد فروق في الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي (منخفض ،متوسط ،مرتفع).

وهذه النتائج تتفق مع دراسة الباحث المرتجى (2020) التي هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية ومدى إسهام كل من ضغط الذات والضغوط الدراسية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في ضبط الذات والضغوط

الدراسية تبعا للنوع والتخصص وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعدل الدراسي تبعا للتخصص في اتجاه ذوي التخصص العلمي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص في ضبط الذات وفي درجة الكلية للضغوط المدرسية في جميع أبعادها .

كما تعارضت مع نتائج الدراسة المشابهة (Al-Meshaan(2021 والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية وكشف الفروق لدى أفراد العينة في مقياس الاتزان النفسي وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية فقد توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغط النفسي .

وتفسر الباحثة ذلك بأنه الفروق في الإنجاز الأكاديمي تعزى لمتغيرات أخرى تحتاج لتعميق البحث من أجل الوقوف عليها وتحديدها، كما يمكن إرجاع ذلك أن الطالب الجامعي أصبح يدرك بما يتمتع به من نضج و اتزان انفعالي أن الضغوط النفسية أصبحت ظاهرة مرتبطة بطبيعة الحياة العصرية فمن النادر إن لم يكن في المستحيل أن نجد فردا لم يتعرض للضغوط خاصة مع تعقد متطلبات الحياة وتسارع وتيرة التغيير وما يفرضه من بذل جهد إضافي لمواكبة هذه التحولات الحاصلة في شتى المجالات، ومن خلال هذه النتيجة تتوقع الباحثة أن الفروق في الإنجاز الأكاديمي ترجع متغيرات أخرى.

كما يمكن أن ترجع إلى الخلفية الاقتصادية والاجتماعية للطالب الجامعي، فالطالب الذي ينحدر من بيئة مرتاحة اقتصاديا يتوقع أن يختلف انجازه الأكاديمي عن الطالب الذي ينحدر من وسط معيشي متدني من الناحية الاقتصادية وهذا ما دعمه الذبياني (2016) حيث توصلت دراسته إلى ارتباط قوي بين الإنجاز الأكاديمي ومدى تحسن الوضع الاقتصادي لطلبة الجامعة ، وقد ظهر هذا جليا وبوضوح خلال جائحة كورونا والتحول إلى التدريس عن بعد مما يفرض على الطالب امتلاك حاسوب وانترنت عالية التدفق وهذا بطبيعة الحال ليس ميسورالكثير من العائلات، فكيف للطالب أن يساير شرح أستاذ عبر الوسائط الرقمية وهو يفتقد أهم وسائل التعلم الرقمي فيكتفي بطباعة الدروس في مقاهي الأنترنت التي تبقى الوسيلة الأضعف لتحقيق الإنجاز الأكاديمي.

اضافة الى أن المستوى الثقافي والعلمي للوالدين يمكن أن يحدث فارقا في الانجاز لأكاديمي فتظهر الفروق فيه والتي تعزى لهذا المستوى، فمن المرجح أن الأسرة التي توفر لأبنائها بيئة غنية بالمشيرات لأنها مدركة لأدوارها في إيجاد مناخ يشجع على التعلم وينمي الحصيلة المعرفية لأبنائها الذين ينشئون على حب الاطلاع والفضول العلمي، واكتساب مهارة طرح الأسئلة والتفاعل الإيجابي مع المحيط وتحديد أهداف الحياة، وملء وقت الفراغ بما يعود بالنفع على الأبناء سيكون الإنجاز الأكاديمي لأبنائها مختلف ومتفوق عن أبناء الأسر ذات المستوى الثقافي المتوسط حيث لا تحظى الدراسة والتفوق والتميز

بالاهتمام والحرص الكافي رغم الرغبة الكبيرة في النجاح الدراسي، وذلك لافتقار الآليات والخطط المعينة على ذلك.

وفي دراسة (Emaish, 2020) حول أثر النوع الاجتماعي على التحصيل الدراسي لطلاب اللغات الأجنبية في الجامعة الأردنية توصلت إلى أن المستوى التعليمي وأولياء الأمور كان عاملا مهما في إحداث فروق في التحصيل الأكاديمي بين الجنسين وكان له تأثير أكبر على الإناث مقارنة بالذكور . كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى متغير هام وله إسهام في حدوث فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي أكثر من الضغوط النفسية وهو معدل النجاح في شهادة البكالوريا أو ما أصبح يصطلح عليه الآن بمعدل القبول بالجامعة بعد التغييرات التي استحدثتها وزارة التعليم العالي المتوقع ان من التحق بالجامعة بمعدل مرتفع سيكون إنجازه الأكاديمي يختلف عن الطالب الذي التحق بمعدل متدني ذلك أن الخلفية التحصيلية للطالب وتاريخ الدراسة يحدث فرقا في الإنجاز الأكاديمي .

6- تفسير نتائج الفرضية السادسة:

لقد دلت نتائج الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس(ذكور – اناث) ونمط الإقامة(داخلي –خارجي) لدى طلبة الجامعة بأنه لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ذكور أم إناث ،كما دلت النتائج أيضا انه لا توجد فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير نمط الإقامة (خارجي - إقامة جامعية) وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة الخالدي وآخرون (2021) حيث توصل في دراسته عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعلم الالكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

كما اتفقت مع دراسة الغامدي (2016) حيث لم يجد فروق في الضغوط النفسية ودراسة لبوازدة (2016) ودراسة حسين والحضور (2016) ودراسة (Raetz, 2000) .

وتعارضت هذه النتائج مع دراسة الصفار(2018) والعاسمي وآخرون(2017) وجاسم (2016) و(2014)Sajem حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير الشق الأول من الفرضية أنه ربما يعود السبب في عدم وجود فروق بين الجنسين الى كون الطلبة ذكورا واناثا تحكمهم نفس قوانين الجامعة وانظمتها وتربطهم علاقات متشابهة مع زملائهم وأساتذتهم ،كما يمكن أن ترجع إلى تغيير نمط الحياة الاجتماعية والأكاديمية مما كانت عليه

قبل فلم يعد هناك خصوصية الطالبة في الدراسة مقارنة بالطالب فكلاهما الحق في الالتحاق بالتخصص الذي يريده فلا وجود لتخصصات حكم على الذكور فقط دون الإناث مثل ما تشهده بعض الدول وكلاهما يتقاسم نفس الأعباء الأكاديمية على قدم المساواة ويتقاضون نفس المنحة الدراسية لأن عصرنا الحالي الذي نعيشه أصبح يسمى بعصر الضغوط النفسية في مختلف مناحي الحياة الأمر الذي جعل وجود الضغوط النفسية أمر طبيعي هو مألوف ولا يسبب القلق والاستغراب كما أنه حسب سيرتي فنحن بحاجة للضغط الإيجابية التي تدفع لتحقيق مستويات متميزة من الأداء والانجاز سواء كان أكاديميا او مهنيا او اجتماعيا.

كما أن تحليل وتفسير هذه النتيجة يجب أن يؤخذ في سياقه الاجتماعي والتغيرات الحاصلة في أنماط التنشئة الاجتماعية التي أصبحت تتجه للمساواة بين الجنسين في الحقوق والواجبات إضافة إلى تغير الأدوار الجنسية في المجتمع بعد خروج المرأة للعمل ومشاركتها الرجل أعباء الحياة المهنية إضافة إلى ادارة شؤون الأسرة والبيت، جعل من النمط السائد للحياة هو وجود الضغوط النفسية وبالتالي آلف الأفراد التعامل معها واصبح الاستثناء هو عدم وجود الضغوط وبالتالي اصبح كل من الطالب والطالبة متماثلان في تعرضهما للضغوط النفسية .

وتعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الصفار (2018) الذي توصلت نتائج دراسته حول الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الى أن الإناث أكبر درجة في مستوى الضغوط النفسية مقارنة بالذكور .

وفيما يخص الشق الثاني من الفرضية التي تؤكد أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي لمتغير الإقامة (خارجي او اقامة جامعية) فإنها تعارضت مع نتائج دراسة بوظرفه وآخرون (2006) التي توصلت نتائجها إلى تعرض طلبة الجامعة إلى ضغوط نفسية نتيجة الإقامة بالأحياء الجامعية، كما توصلت دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعرضهم للضغوط النفسية.

كما تعارضت مع دراسة الجعافرة وآخرون (2013) والتي هدفت التعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقة ذلك بكل من الجنس والمستوى الدراسي، وتوصلت الى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة القاطنين بالمساكن الداخلية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرد غياب الفروق بين من يسكن بالأحياء الجامعية ومن يسكن مع أسرته راجع لكون الدراسة أجريت في عام تفشي وباء كوفيد 19 وقد غيرت وزارة التعليم العالي نمط الدراسة من الحضور إلى الدراسة عن بعد وما تبعه من اتباع البروتوكول الخاص بتنظيم الدراسة في ظل هذه الجائحة حيث تم التدريس بالمناوبة حضوريا كي يتم احترام التباعد الاجتماعي داخل قاعات الدراسة وأثناء النقل الجامعي و الإقامات الجامعية وقد أصبحت الغرف تسع طالبا واحدا بعد أن كانت سابقا تسع حتى خمسة طالبة إلى ستة طالبة في الغرفة الواحدة وقد تبع هذا الإجراء تغيير على مستوى الطعام الذي كان سابقا أكبر هواجس الطلبة بسبب الطابور الطويل الذي يستغرق في المتوسط أكثر من ساعة واحدة في أحسن الظروف و لتناقص عدد الطلبة بالإقامات الجامعية الأمر الذي يساهم في تحسين وجبات الطعام كما وكيفا .

كما يمكن إرجاع غياب الفروق بين الطلبة الخارجيين وطلبة الإقامات الجامعية في الضغوط النفسية كون الطلبة الجامعيين يتمتعون بهامش كبير من الحرية في إدارة أوقاتهم وشؤون حياتهم بعيدا عن سلطة الوالدين ورقابتها وهذا ما يمنحهما تعويضا عن بعد عن الأسرة وجودها الدافئ كما ان التطور الحاصل في تكنولوجيات الاتصال وما توفره أجهزتها في سهول التواصل تجعل الطالب حاضرا مع أسرته مع ابنهما صورة وصوتا في أي وقت يرغب فيه الطرفان، فلم يعد لبعد المسافات نفس الأثر على الأفراد كما كان عليه الأمر سابقا

اضافة الى ان نمط المعيشة للأسرة الجزائرية و شيوع الثقافة الاستهلاكية في ظل الاقتصاد الحر وتنوع الخدمات وتوفير السلع التي تجعل من الحياة أكثر سهولة شجع الطلبة على جعل غرفهم الجامعية بيئة بديلة عن منازلهم فكل ما تحتاجه غرفة صغيرة متوفرة بالسوق كي تشبه ما توفره المساكن والبيوت الأسرية مثل شاشات الهواتف وما تعرضه من أفلام وبرامج مسلية أو أدوات الطبخ وحفظ وتسخين المأكولات وغيرها مما يحتاجها الطالب ويغنيه عن مكابدة مشاق الحياة حتى أمواله يتم تحويلها له من والديه إلكترونيا متى اراد ذلك وتوفر خدمة التوصيل جعلته لا يغادر اقامته الجامعية.

الاستنتاج العام:

في ضوء أهم النتائج التي تم عرضها والتي توصل إليها بحثنا ميدانيا وبعد مناقشتها وتفسيرها اعتمادا على التناول النظري الذي تبنيه سنحاول في ما يلي حصر النتائج التي تم التوصل إليها وهي على النحو التالي :

- 1-لا توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- 2-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة .
- 3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة .
- 4-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في درجات الضغط النفسي تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.
- 5-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في درجات الضغط النفسي لمتغير الجنس (إناث أو ذكور) و متغير نمط الإقامة (خارجي أو إقامة جامعية) .
- 6-توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى للمستوى الجامعي (2 ليسانس ،3 ليسانس ،1 ماستر).

خاتمة

خاتمة:

تناول موضوع البحث الحالي اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، فقد انطلق البحث من إشكالية مخلفات التغيرات والتحويلات الحاصلة في العصر الحالي وما نتج عنها من تغير في بناء الأسرة ووظيفتها نتج عنه متطلبات جديدة وفي مجال العمل الأمر الذي فرض أساليب وأنماط سلوكية مستحدثة، مما ساهم في زيادة نفسي الضغوط النفسية عند كافة شرائح المجتمع ، وأكثر فئات المجتمع عرضة لهذه الضغوط النفسية هم طلبة الجامعة الذين يعتبرون حجر الزاوية في أي نهضة أو مشروع تنمية، حيث أنهم مطالبون بالدراسة والسعي لتحقيق إنجاز أكاديمي عالي المستوى يلبي الحاجات النفسية لتحقيق الذات ،من جهة ومن جهة أخرى مطالبون بتسيير شؤون حياتهم الخاصة والأكاديمية في ظل عالم سريع التحويلات كثير المتطلبات وعلى خلفية ذلك نجد العديد من الباحثين والعلماء والمفكرين بحثوا في هذا الموضوع محاولين الوصول إلى تفسيرات موضوعية وعلمية تمكنهم من التعرف على الضغوط النفسية فمنهم من ينظر إليها باعتبارها مثيرات أو منبهات ومنهم من يتعامل معها كاستجابة ومنهم من نظر إليها في ضوء العلاقة بين المثير والاستجابة .

وليست الضغوط النفسية وحدها من يتحكم أو يؤثر في الإنجاز الأكاديمي فهناك عوامل أخرى ،أسهم وفصل علماء علم النفس التربوي فيها منها ما هو متعلق بشخصية الطالب نفسه ومنها ما هو متعلق ببيئته أو محيطه حيث ترى (Sharma,2000) أن الإنجاز الأكاديمي ظاهرة متعددة الأبعاد وتتأثر بجملة من العوامل مثل الوراثة، البيئة الأسرية، نمط التعلم، الخبرات المدرسية، الاهتمامات والمهارات، الحالة الاجتماعية والإقتصادية للوالدين.

وفي سياق تطور العلوم فقد نشأ أواخر القرن الماضي اتجاه جديد في علم النفس يدعى علم النفس الإيجابي على يد عالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان (1998) رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)والذي أخرج علم النفس من الاهتمام بالأمراض والاضطرابات النفسية وأوجه العجز في الأداء البشري إلى دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية، ودور الخصائص والفضائل الإنسانية مثل اليقظة العقلية، الرضا، التفاؤل، الصبر، الأمل، الإيثاري في تحقيق السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية، ومن بين مفاهيم علم النفس الإيجابي نجد اليقظة العقلية التي لاقت اهتماما أكاديميا متزايدا من طرف الباحثين، لما لها من دور في التعامل مع حالات الاكتئاب والقلق والتوتر وذلك من خلال فك الارتباط الإنفعالي بين تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحيحة والتعامل معها بعقل منفتح مما ينعكس ايجابا على تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك ،وقد فصل الدارسون لها في فوائدها فهي تعزز قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة به والتخلص من العادات السلبية بشكل تدريجي، كما تعمل على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية.

و اليقظة العقلية مثل غيرها من المفاهيم البحثية مرت بمراحل عديدة في تطورها سواء من حيث التعريف وتحديد المكونات والأبعاد أو على مستوى المقاربات النظرية أو مداخل الدراسة، من أهم منظري هذا المفهوم العالم (Langer, 2000) حيث ترى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد هي البحث عن الجديد والاندماج وإنتاج جديد والمرونة.

وبعد اطلاع الباحثة على أدبيات هذا الموضوع ومتغيراته الثلاثة ولاستكشاف الفروق التي بينها قامت بدراسة ميدانية لتحديد الظاهرة المراد قياسها معتمدة في ذلك على عينة من طلبة الجامعة للسنة الثانية والثالثة ليسانس والأولى ماستر مستعملة المنهج الوصفي وقد استعانت بأدوات أساسية لقياس المتغيرات الثلاث والتمثلة في مقياس (Baer (2006 ترجمة وتعريب عبدالرحمن (2016) ،مقياس الضغوط النفسية للزهراني(2018) وبالنسبة للإنجاز الأكاديمي فقد تم تحديده من خلال النتائج الدراسية للطلبة ،كما استعملت الباحثة أدوات إحصائية مناسبة لمعالجة المعطيات وخلصت في الأخير لتحقيق الجزء الأول من فرضية واحدة وعدم تحقيق أربع فرضيات ولتفسير النتائج المحصل عليها استعانت بمجموعة من الدراسات السابقة التي درست متغيرات البحث ،اضافة لتقديمها لتفسيرات معتمدة على الواقع ومرتبطة ببعض العوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

وخلصت النتائج إلى وجود فروق في اليقظة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق ولا توجد فروق تعزى للمستوى الجامعي، كما أسفرت النتائج غياب فروق في درجات الضغط النفسي والتي ترجع لمستويات اليقظة(منخفض، متوسط، مرتفع) كذلك غياب الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي لمستويات اليقظة(منخفض، متوسط، مرتفع) وتوصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ترجع لمستويات الضغط (منخفض، متوسط، مرتفع) وأسفرت كذلك النتائج عن عدم وجود فروق في درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ونمط الإقامة(خارجي إقامة جامعية) لدى طلاب الجامعة.

إن البحث في مجال الضغوط النفسية، اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي يعتبر من المواضيع الهامة التي تستدعي البحث فيها والعمل عليها خاصة إذا ارتبطت بشريحة هامة من المجتمع وهم طلبة الجامعة الذين يتبوءون أعلى هرم التعليم وعليهم تعقد الآمال في بناء أوطانهم ومجتمعاتهم لذا وجب العمل والحرص على أن يقضوا فترة حياتهم الجامعية وهم في منأى عن الضغوط النفسية السلبية، وان يستفيد مما توصلت إليه آخر الأبحاث في مجال الصحة النفسية والرفاه والسعادة، فاليقظة العقلية بالنسبة لطلبة تعتبر أكثر من ضرورة.

وبعد انجاز هذه الرسالة والتوصل إلى النتائج النهائية ارتأت الباحثة تقديم بعض المقترحات والتوصيات التي رأت أنها مهمة وقد تفيد كل من له علاقة بمتغيرات الدراسة.

المقترحات:

- في إطار النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية تضع الباحث مجموعة من الاقتراحات البحثية لتعزيز البحوث المتعلقة بمتغيرات الدراسة :
- إجراء دراسات مستقبلية على عينات من طلبة الجامعة في بيئات مختلفة وفي مستويات تعليمية مختلفة (السنة 1، الأخيرة ، طلبة الدكتوراه) بهدف التعرف على طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها بالمتغيرات الدراسية الأخرى مثل الجنس والتخصص.
 - إجراء دراسات حول اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة - إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية في بيئة تعليمية أخرى .
 - إجراء دراسات حول اتجاهات الأساتذة نحو تدريس اليقظة العقلية لطلبة الجامعات بمختلف تخصصاتهم
 - إجراء دراسات شبه تجريبية حول فعالية برامج إرشادية قائم على اليقظة العقلية في التخفيف من الضغوط الأكاديمية.
 - دراسات للوقوف على خصائص وسمات الأشخاص المتيقظين .
 - العلاقة بين اليقظة العقلية وأسلوب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المتفوقين .
 - أساليب المذاكرة وعلاقتها باليقظة العقلية .
 - دراسة عن المتغيرات الشخصية والمعرفية والديمغرافية المساهمة في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي .
 - تحيين ميدان علم النفس في الجامعة الجزائرية والانتقال به إلى مواكبة التطورات الحاصلة في ميدان العلوم الحديثة .
 - إجراء دراسات تهدف لقياس درجات اليقظة العقلية عند فئات مختلفة من المجتمع حيث أن اغلب الدراسات المتوفرة اقتصرت على فئة الطلبة .

التوصيات :

- الاهتمام بالبرامج التدريسية والتنقيفية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الذين هم بحاجة لتنميتها
- عقد ندوات ومحاضرات للتعريف باليقظة العقلية وفائدتها في شتى نواحي الحياة .
- تدريب أخصائيين ومرشدين نفسيين على كيفية ممارسة اليقظة العقلية.
- الدعوة إلى إقامة ورشات عمل ودورات تدريبية للتعريف باليقظة العقلية في الوسط التربوي للمعلمين والآباء.
- الدعوة إلى ممارسة اليقظة العقلية والتأمل في الكون والطبيعة والنفوس وسائر مخلوقات الله لتحسين المزاج والتمتع بالوجود الأفضل وزيادة الرفاه النفسي .

- إشراك الطلبة الجامعيين في كل ما يخص دراستهم واختباراتهم وحياتهم الأكاديمية مما يسهم في منحهم مجالاً يشاركون فيه بما يناسبهم من إمكانيات متاحة، وذلك لرفع إنجازهم الأكاديمي من جهة والتخفيف من تعرضهم للضغوط النفسية من جهة أخرى .

المراجع

أولا المصادر :

- القرآن الكريم رواية ورش عن نافع
- صحيح البخاري

ثانيا:المراجع

1-مراجع باللغة العربية

- بعزیز نورة.(2020): إعداد وتطبيق برنامج إرشادي قائم على نظرية (TRIZ) لتنمية التفكير ما وراء المعرفي وتوجيه الأهداف التعليمية نحو الإتقان لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر2، كلية العلوم الإجتماعية، الجزائر.
- بهنساوى، أحمد فكرى. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج78 ، 11-73*
- جبر، رضا عبدالرازق جبر. (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع22، ج2 ، 187 - 125*
- حشمت حسين أحمد، زاهي حسين، ومصطفى حسين.(2006): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الطبعة الأولى، مصر، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- حناش فضيلة، وبن يحي محمد زكريا.(2011): التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من منظور الإصلاحات التربوية الجديدة، الجزائر، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواها.
- الأنصاري،خولة.(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى لشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى. *مجلة كلية التربية،مج. 35، ع. 6. 221-246.*
- سري محمد إجلال.(2000): علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، القاهرة، عالم الكتب.
- السيد ماجدة بهاء الدين. (2008): الضغط النفسي—مشكلاته وآثاره على الصحة النفسية-

الطبعة الأولى، الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.

- السيد وليد، أحمد علي، ومراد عيسى. (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبدالحميد، ميرفت حسن فتحي. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية براسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع130 ، 174 - 129مسترجع
- العنزي أمل سليمان. (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابات بالاضطرابات النفس جسمية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- محمود، عبدالله، و عيسى، محمد. (2021). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج86 ، 130 - 21* مسترجع من
- الحسين بن حسن سيد. 2021. الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي و معلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للآداب و الدراسات الإنسانية، مج. 5، ع. 16، ص ص. 69-102.*
- resilience in coaching. براء محمد حسن. (2008). التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. (13، *The Coaching. (Psychological Science*)
- تيسا وات وتيفولاميشا. (2021). اليقظة العقلية دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة ترجمة صالح العرجان وعبد الله الشحني. دار الفكر، (ط.1) .
- ابراهيم ، نجاح عبد الشهيد. (2011). *الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المعلمة بجامعة القصيم. مجلة الطفولة والتعليم ، 3(7)، 57-111.*
- ابراهيم، حيدر. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها .
- ابراهيم، عفران، العبيدي، خليل. (2018). أبحاث في المتغيرات النفسية والتربوية لدى طلبة الجامعة. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، (ط.1). الأردن .
- ابن عبد الله ، سامي، الشهراني، سلمان. (2020). *فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بدافع*

- الانجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب الرياضة الأطفال في كلية التربية جامعة العربية المفتوحة بالرياض . مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات ، ع4 ، مج1 ، (483-503) .
- ابن منظور، ابي الفضل. (1993). لسان اللسان تهذيب لسان العرب ج2 . دار الكتب العلمية .
 - ابو دلو ،جمال. (2015). الصحة النفسية. دار أسامة .
 - احمان، لبنى. (2017). سبل تأثير الضغط النفسي الاجتماعي على النظام المناعي. مجلة علوم الانسان والمجتمع . (24)، 261-231.
 - احمد ،نايل العزيز. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية (ط.1) . دار الشروق للنشر والتوزيع.
 - احمد، سعيد ، عبد العزيز، ابراهيم صالح . (2020). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بالقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة ، ع13 ، مج4 ، (63-89).
 - اردن، جون . (2005). التعايش مع الضغوط العمل. (ترجمة مكتبة جرير، ط.1) مكتبة جرير.
 - الاسدي ، سعيد جاسم. (2014). فلسفة التربية في التعلم الجامعي والعالى، (ط.1) . دار الصفاء.
 - اسعد، جميل محمد ،مجيد السباب، يسرى ازهار . (2020). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلة 47، العدد 2 ،ملحق 1، (354-344) . جامعة الأردن .
 - أشرف، محمد ،نجيب ، عبد اللطيف. (2021). الإسهام النسبي لمظاهر يقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 31(110) ، 258-211.
 - أفضل، رحمة، أحمد . (2019). دور أكاديمي الرياضيات في كلية التربية الإسلامية للإستشارة ودافعية طلبتهم نحو الإنجاز الدراسي من وجهة نظرهم. مجلة أبحاث كلية التربية الإسلامية ، 16(1) ، 607-577.
 - عبد المنعم، أمال. (2006). الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا(ط.1) . مكتبة زهراء الشرق .
 - البطي، أمينة. (2018). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها (ط.1) . مركز الكتاب الاكاديمي.

- ايان، مورسي، القرنة داود سليمان.(2015). تعلم ركوب الأفيال تدريس السعادة والعافية في المدارس. ط.1. العبيكان. السعودية.
 - ايوب، نائف علي.(2020). الضغوط النفسية (ط.1). دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
 - باجي، محمد. (2000). الضغط والقلق والحالات العصبية. دار الهدى .
 - البحيري، عبد الرحمن . الصورة العربية لمقياس العوامل اليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ع39، مج1، (119-166) .
 - بخيت ، حسن.(2020). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي . دراسة تنبؤية مقارنة. المجلة المصرية للدراسات النفسية . ع 107. 123-176 .
 - براء، حسن. (2008). التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة resilience in coaching.
 - برهو، محمد والاحمد ، أمل.(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المعلم صف في جامعة حلب. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، مج (41) . ع 10 .
- 97
- البرهوت ، ليندار، ماييرن ، نبرا ، ترجمة: مكشاف ، محمد .(2018). الحد من الضغط النفسي القائم على الوعي الكلي. دار الخيال، (ط.1). لبنان .
 - بشرى، احمد ،جاسم.(2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة آداب المستنصرية ، (74)، 113-130.
 - بشير معمريّة، علم النفس الإيجابي، 2012، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر.
 - البطيء، آمنة، الشنوي ، احمد. (2018). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها (ط.1). مركز الكتاب الاكاديمي .
 - البكري، عبد الحفيظ ، نزييم ، سرداوي.(2020). الضغوطات النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا دراسة ميدانية بثنائية ولاية سطيف.دراسات نفسية وتربوية، 1(4)، 316-337.
 - بلان، كمال يوسف.(2015). الصحة النفسية للشخصية.(ط.1). دار الاعصار .
 - بلبل ، ابراهيم.(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية. المجلة التربوية ، مج(68) . 2463-2520.

- بن طارد الدوسري , علي.(2018). فاعلية التدريس مقرر بناء المناهج وتطويرها باستخدام نموذج woods في التحصيل الأكاديمي ودافعية الانجاز لدى طلاب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل. مجلة رسالة التربية وعلماالنفس, ع 61, (1-14). السعودية.
- بن موسى , عبد الوهاب , بوفروه , مختار. (2017) . دلالات الصدق وثبات الصورة العربية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المدرسين في البيئة الجزائرية . مجلة العلوم النفسية والتربوية, (1)5 217-205 .
- بهنساوي, أحمد ,فكري.(2020). يقظة عقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة جامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. المجلة التربوية ، (78) ، 13-73.
- بوزان ،توني.(2016).كيف ترسم خريطة العقل.مكتبة جرير.
- مولاي،محمد.(2004) نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل المدرسي.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.
- بوعيشة, امال . (2019) . الإنجاز الأكاديمي وتطبيقاته في الممارسة العيادية. مجلة العلوم الانسانية, ع2 ,مج6. جامعة أم البواقي .
- ترجمة : طاهر ، شيماء .(2015). كيف تكون الاول طريقك للإمتياز ، المجموعة العربية ، القاهرة .
- ثالان جميل , ابراهيم.(2016). أثر استخدام استراتيجيات التعلم على تحصيل الأكاديمي ودافعية الانجاز لدى طلبة فاكولتي العلوم التربوية بجامعة دهوك . مجلة جامعة دهوك العلوم الإنسانية والاجتماعية , ع1 ,مج16 , (579-562) .
- جادع، هنية، القالي، عيد . (2019) . يقظة نفسية لدى الباحثين والإفادة منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية . المجلة العلمية لكلية التربية . جامعة أسيوط, 35(4) أبريل ، 471-536.
- جبار وادي باهض العكلي، ناجي محمد ناجي النواب، التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الرو واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الأساسية ،المجلد 25، ع4، 2019،
- جبارة ، كوثر ، سلامة .(2013). السمات الشخصية المميزة لطلبة كليات (الطب، الهندسة، الحقوق وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي في الجامعة الأردنية). مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 21(3) ، 141-164.

- جبارة ، كوثر ، سلامة .(2013). السمات الشخصية المميزة لطلبة كليات (الطب، الهندسة، الحقوق وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي في الجامعة الأردنية). مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 21(3) ، 141-164.
- جبر خزعل، لؤي.(2015). العادات الشخصية والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الانجاز الاكاديمي وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي. مجلة الآداب ،ع111 ،(567-607) . جامعة بغداد .
- الجراح، عدي عبيدان ، وآخرون .(2019). الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة كربلاء .مجلة الباحث، (30)، 33-52.
- الجعافره وآخرون.(2013). الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ،مج(21) . ع 1. 295-325 .
- جعفر صباح، عبد العظيم سهام، اليقظة العقلية وتوظيفها في العلاج النفسي ،المؤتمر الدولي الذ علم النفس الإيجابي واقع وآفاق، ديسمبر 2018 ،جامعة الجزائر 2،الجزائر
- جندي ، أحمد، فوزي.(2017). الوظائف التنفيذية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية نوي صعوبات التعلم . مجلة الدراسات العربية في التربية و جمعية التربويين العرب ، (9) ، 159-136.
- جونه، باكيت .(2019). سر السعادة الحقيقية : ديوان أرابيا. ط.1. قنديل للطباعة والنشر . الإمارات 4م .
- حجازي ،مصطفى.(2012). إطلاق طاقات الحياة قراءة في الانجاز الاكاديمي. التنوير للطباعة والنشر. لبنان.
- حسن، عماد احمد. (2006). مدى فعالية برنامج تدريس في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة واثره في مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي.المجلة العلمية كلية التربية، 22(1)، 1-112.
- حسين ، طه ، حسن ، سلامة.(2006). إستراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية. ط.1 . دار الفكر.

- حسين ، محمود والحضور، علي.(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البتراء ،مج(35) . ع169 . 293-323.
- حسين محمد جودة، سامية .(2020). فعالية استخدام نظام *black board* في ضوء نموذج دانيال في تدريس برنامج *mathematica* وتنمية عمليات العلم والقدرة الاستدلالية الإنجاز الأكاديمي . المجلة الدولية للأبحاث التربوية . مج44 ، ع3 ، (269-216). جامعة إ ع م . الإمارات .
- حسين محمود ، حنان.(2018). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفل اكايمي لطالبات الجامعة . مجلة كلية التربية، ع42 ، (290-237) . جامعة عين شمس .
- حسين منصور عبيسة، نورية.(2016). أساليب التعلم مفهومها وأبعادها والعوامل المشكله لها . مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث ، ع10 ، (261-221) .
- الحلو ، حكمت. (2014). قاموس المصطلحات الجامعية انجليزي/عربي . الدار العربية للموسوعات .
- حمزة محمد عبد العزيز ، اسماء.(2017). نمذجة العلاقات السببية بين بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية . المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع96 ، مج27 ، (56-1) .
- حمور ، بو ظريفة ، بن بريكة، عيسى.(2006). الضغط النفسي الناتج عن الخدمات الجامعية لدى طلبة جامعة الجزائر. حوليات جامعة الجزائر، (16)، 106-129.
- الجنابي ، صاحب ، أبو حمزة، سالم.(2020). المعتقدات المعرفية . دار اليازوري .
- حوراء محمد علي قاسم، الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ،مجلة البد النفسية والتربوية، ع57، 2018 . طارق محمد بدر العبودي ، علي عبد الرحيم صالح ، (18) علم النفس الإيجابي، الدار المنهجية للنشر والتوزيع،الأردن.
- حيدر ، فضل، حسان.(2020). الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية . مجلة البحوث النفسية والتربوية ، 17(67)، 570-589.
- خالد، حسن.(2015). فن التدريس في الصفوف الثلاثة الأولى. دار أسامة للنشر الاردن.
- خالد ، هاني، المستريحي، حسين ، محمد الدالعة.(2021). الضغوطات النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الالكتروني في ظل جائحة (كوفيد) كورونا لدى طلبة جامعة الاسراء.

دراسات نفسية وتربوية، 14(1)، 275-300.

- خروبي، محمد، الصالح. (1983). نموذج التدريس الهادف. دار المهدي، لبنان.
- خضر، عبد الباسط. (2014) أدوات البحث العلمي وخطة إعدادة. دار الكتاب الحديث.
- الخفاف، ايمان. (2017). السلوكيات الذكية عادات العقل التي تقود إلى أفعال انتاجية. ط.1. دار الإعصار العلمي الأردن.
- الخليفة، عمر هارون، أبو ناجمة، انتصار. (2009). *التحصيل الدراسي في اليابان ما بين القدرة والجهد*. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، ع23، (84-93).
- خوجلي، هشام، عثمان. (2006). أسس علم النفس التربوي. ط.1. مكتبة الرشد ناشرون . السعودية.
- الخولي، هشام. (2007). دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية . ط.1 . دار الوفاء لدين الطباعة والنشر.
- الخولي، هشام محمد. (2020). *فعالية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتيا على تقدير القدرة للطلاب منخفضي التحصيل في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة*. مجلة كلية التربية، ع97، مج2، (93-184). جامعة كفر الشيخ .
- دخان، كامل و الحجار، ابراهيم. (2006). *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلافة النفسية لديهم*. مجلة الجامعة الإسلامية، 14(2)، 369-398.
- دلول، نادية. (2019). *جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بعزة، منشورة.
- الدواش، فؤاد وأبو حلاوة، محمد. (2019). *الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخص والوعي العمدي الأنبي لدى طلاب الجامعة*. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، مج11، ع3 . 118-19.
- دوقه، احمد، واخرون. (2014). *دور التعلم الذاتي التنظيم وأثرها على النجاح الدراسي في ضوء المقاربة بالكفاءات*. مؤسسة كنوز الحكمة .
- دوقه، وآخرون. (2010). *سيكولوجية الدافعية للتعلم في التعليم ما قبل التدرج، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر*.
- الذبياني، محمد بن عودة. (2016). *الأسس النظرية والمحددات الاقتصادية للإنجاز الأكاديمي للطلبة الجامعيين في المملكة دراسة في الأصول الاقتصادية للتربية*. مجلة العلوم التربوية

- والنفسية , ع33 , مج17 , (295-329) .
- الرابع , خالد . (2015) . عادات العقل ودافعية الانجاز . مركز دبيونو لتعليم التفكير الأردن .
 - راتب , حسين , نوراوه , مكرامي ت : الشبخي , محمد . (2014) . التخلص من الإكتئاب سبل إلى العافية . ط1 . مؤسسة الكويت للتقدم العلمي . المنظمة العربية للترجمة .
 - راف الله , عائشة , عطا , سالي يسيل . (2021) . تحليل مسار العلاقات السلبية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الانجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا . مجلة البحث العلمي في التربية , 22(2) , 177-254 .
 - ربيع , محمد . علم النفس الصناعي والمهني . (2010) . علم النفس الصناعي والمهني . ط1 . دار المسيرة للنشر والتوزيع .
 - الربيع , فيصل . الذكاء الانفعالي وعلاقته ب اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك . المجلة الأردنية في العلوم التربوية , ع01 , مج15 .
 - ربيع , محمود , الشهاوي , اسماعيل . (2020) . اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فعالية الذات الاكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين . مجلة كلية التربية , ع44 , مج3 . جامعة عين شمس .
 - رحمان , شريفة . (2020) . أساليب التواصل الوالدية وعلاقتها بالصلاية النفسية والإنجاز الأكاديمي في ضوء متغير الجنس [رسالة دكتوراه غير منشورة] . جامعة محمد بن أحمد وهران . 2 .
 - رزق , عزة . (2020) . اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة . مجلة جامعة العلوم التربوية والنفسية , مج (14) . ع 3 . 373-500 .
 - الرشدان , عبد الله , جعيني , نعيم . (1994) . المدخل إلى التربية والتعليم . ط1 . دار الشروق , الاردن .
 - رشيان , حامد . (2014) . الإنهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات . مجلة أبحاث البصرة , مج 39 (3) . 298-314 .
 - رويبي ASJP , حبيبة . (2016) . الرؤية المستقبلية لدور الإنجاز الأكاديمي . مجلة تطوير العلوم الايجابية , ع2 , مج9 , (18-35) .
 - رياض , سعد . (2008) . موسوعة علم النفس والعلاج الاسلامي . دار ابن الجوزي القاهرة .

- رياض العاسمي، كتاب اليقظة العقلية أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي
- الزعبي، احمد، محمد.(2003) . معوقات الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كليات المعلمين فيم.س.ع. رسالة الخليج العربي. مكتب التربية العربي لدول الخليج، 24(87) ، 94-55.
- الزعبي، ابتسام، عبد الله .(2020)تأثير سمات الشخصية على الإنجاز الأكاديمي لطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن . مجلة العلوم التربوية ، 21(1)، 1-18.
- الزهراني ،احمد بن صالح موسى.(حزيران، 2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ع16 ، مج2 ، (99-129) . المركز القومي للبحوث.
- الزهراني، عبدالله.(2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود . مجلة دراسات العلوم الانسانية و الاجتماعية ، مج(41) . ع3 . 783-763.
- الزهري، نجلاء، عباس ، عبد الامير، زينب، علي.(2018). الادمان على الانترنت وعلاقته ب اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .مجلة كلية التربية الإنسانية. جامعة بغداد، 24(101) ، 583-571.
- الزويني، ابتسامو التميمي، رائدة.(2016). علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته. دار صفاء لل والتوزيع. عمان.
- زيتون، عايش، محمود.(1994).أساليب تدريس العلوم .دار الشروق. عمان .الأردن.
- زين الدين محمد، المعتز بالله.(2020). برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لمتطلبات إجازة *licensing* تدريس العلوم وأثرها على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي على المستوى لدى طلابهم. المجلة التربوية ، ع74 (1329-1377). جامعة سوهاج كلية التربية .
- سالم ، هبة الله.(2016). قلق الاختبار وعلاقته بموضوع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل المملكة العربية السعودية . مجلة العلوم التربوية ، مج24 . ع3 . 354-325 .
- سامي الموزة، اشواق.(2020). دافعية الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن الدراسة لدى طالبات قسم الاقتصاد المنزلي . مركز البحوث النفسية ، ع01 ، مج31 ، (663-635) .

-ساهره قحطان عبد الجبار الحميري. (2017). التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في مدارس بغداد. *The islamic college university journal*, (42).

- سعد ، احمد ، ابو سعده، محمود.(2016). معاملة المراهق وأثرها على جوانب الشخصية الوجداني والمعرفي والسلوكي. مؤسسة دورس الدولية.
- السقا، وردة ، عرفه ، عثمان.(2016). العلاقة بين اليقظة النفسية وكلا من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية.جامعة عين شمس، (17) ، 625-650.
- سليم ، مريم .(2003). علم النفس التعلم .ط.1. دار النهضة. العربية بيروت لبنان.
- أسماء محمد عيد، التدفق وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربى بالوادي الجديد،مجلة الطفولة والتربية،المجلد 1، ع 2019،40.
- السمران ،تامر حسين علي ، المساعيد ، عبد الكريم عبد الله .(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار الحامد للنشر والتوزيع .
- السيد ، وآخرون.(2015). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية. ع16 . 77-98 .
- السيد اسماعيل، ابراهيم.(2014).أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد ،ع16 ، (1-36) .
- السيد عبده، عبد الهادي.(2020). الكفاءة الشخصية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية . الانجلو مصرية القاهرة .
- السيد، إيهاب ، شحاته ، محمد .(2017). تصور مقترح لمشروع تعليمي قائم على مدخل *stem* لتنمية مكونات القوة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة دراسات عربية في تربية و آ، 902 (2) ، 97-144 .
- سيد، سابق. (2003). فقه السنة (ط.). دار الفكر .
- شان لوبيز، جونيفر بيدروتي، س .ر.سنيدر.(2018).علم النفس الإيجابي:الإستكشافات الع والعملية لنقاط القوة البشرية،ترجمة :ثائر أحمد غباري،دار الفكر،عمان.
- شاهين ، محمد ، عبد الفتاح، ريان، عادل عطية.مستوى يقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوي في جامعة القدس .
- شعيب، على،محمود.(2020).اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم

- الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ، 3(2) ، 65-104.
- الشلوي ، علي محمد .(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية . مجلة البحث العلمي في التربية، ع19، (1-24) . جامعة عين شمس .
 - شموليه ، هالة .(2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والغرفة الدراسية. مجلة كلية التربية ببنها، ج(1) ع(119) . 1-29 .
 - شنوان ،حاج، بوقصارة، منصور .(2017). علاقة مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي لتعيين من تلاميذ الطور الثانوي . مجلة التنمية البشرية ، ع4، (1-28).
 - صادق احمد ، مروة.(2020). تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة و اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي . أبحاث مجلة العلوم التربوية . جامعه القاهرة .
 - صالحى، سعيده.(2013). تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين . أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، غير منشورة.
 - صبري ، ايمان محمد، واخرون.(2014). تعليم التفكير . رؤى نظيرية ومسارات تطبيقية. ط.1. دار الفكر الغربي.
 - الصفار، زينب محمد .(2018). الضغوط نفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة كلية التربية ، 1(114)، 373-422.
 - الصفار، زينب.(2018). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية ببنها، مج (1). ع 114 . 373-452.
 - الصمد ، عبد الستار. (2017) . الأعباء النفسية عند الرياضيين . دار الخليج . الاردن.
 - ضاوي ، فتيحة ،معروف، لمنور.(2019).مقترح برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، 10(02)، 58-72.
 - الضبع ، فتحي عبد الرحمن.(2020). الاستحقاق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض

- المتغيرات الديمغرافية. المجلة التربوية كلية التربية، ع 77، (1-37). جامعة سوهاج
- الطراونة، أحمد، عبد الله. (2020). فاعلية برنامج تدريبي مستند الى التفكير المستقبلي في تنمية دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة مؤته. دراسات العلوم التربوية، (1)47، 492-476.
 - عاطف الجمال، محمد. (2019). التعلم النشط. Askzadid.
 - العايب، كلثوم. (2015). دور بعض المحددات الشخصية والمعرفية في إدارة الضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر 2.
 - عبد الباسط متولي خضر، رانيا الصاوي عبده (2018)، موسوعة علم النفس الإيجابي ، الكتاب الحديث، مصر.
 - عبد البديع، نمر، السيد، عبد العزيز. (2015). ادارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع16، (77-99) .
 - عبد الرحمن العليان ، فهد. (2020). أنماط التعلم المفضلة وفق نموذج honey&mumford لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة شقراء وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي في الرياضيات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع17، مج4، (33-51) .
 - عبد الرحمن، أحمد ، عثمان، عبد الباقي، دفع الله ، احمد. (2012). علم النفس التربوي. ط.2. دار الكتاب الجامعي. صنعاء اليمن.
 - عبد الرحمن، علا، محمد، علي. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي للطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ع12، (68-02). جامعة اسبوط .
 - عبد الرحمن، علي اسماعيل. (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي (ط.2). دار اليقين.
 - عبد السلام، محمد، غنيم، سالم. (2002). الفرق في بعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب الجامعة من الفائقين و العاديين والمتفوقين ذوي صعوبات الإنجاز الأكاديمي. دراسة تربوية اجتماعية، ع4، مج8، (11-55) . جامعة حلوان كلية التربية .
 - عبد الكريم نجم ، زياد . الإنجاز الأكاديمي نحو رؤية فكرية مبتكرة و منهجية متوازنة . M .aqqaal
 - عبد اللطيف ، هالة ، رمضان ،محمد. (2017). الإسهام النسبي للكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة . دراسة عربية في التربية وعلم النفس.

ع82، (299-324) مصر .

- العبد الله ،فايزة غازي. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة دمشق.
- عبد الله ،عبد الهادي.(2001). الانجاز الزائد والتمتدني . غوغل كتب .
- عبد المقصود ،اماني وعثمان، تهاني. (2007). الضغوط النفسية والاسرية الأسباب والعلاج. مكتبة الانجلو مصرية .
- عبد المقصود ،اماني،عثمان ،تهاني.(2007). الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج (ط.1) . مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الملك احمد، أحمد ،كامل قرني، سعاد .(2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي إ.خ بالمنيا . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،ع85 ،مج 2 ،(329-369) .
- عبد المنعم ،احمد.(2014). علم النفس المستقبل . دار غيداء للنشر والتوزيع ،(ط.1) . الاردن
- عبده ، ربيع ،رشوان، أحمد .(2007). توجهات التعلم كمتغيرات بسيطة في تأخير سمات الشخصية وبعض المتغيرات الدافعية على انجاز الأكاديمي باستخدام النمذجة البنائية . الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،ع57 ،مج17 ،(81-178) .
- عبده، ربيع ،رشوان، أحمد.(2018). الذكاء الروحي والذكاء الثقافي وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز. Researchgate
- العبري، حمود،بن نائل.(2020) . فعالية برنامج إرشادي معرفي إيجابي لتعزيز الأمن النفسي ورفع اليقظة العقلية. رسالة دكتوراه . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية . كلية علوم إنسانية، قسم 4.
- العبيدي ، عفراء ابراهيم خليل .(2018). ابحاث في المتغيرات النفسية والتربوية لدى طلبة الجامعات . ط.1. دار الاعصار العلمي.
- العزيزي محمود عبده حسن ،علم النفس الإيجابي ماهيته أسسه افتراضاته تطبيقاته،مجلة الأند للعلوم الإنسانية و الإجتماعية ،المجلد 6 ،العدد 22 ،2019.
- عطاء الله، الخالدي.(2008). قضايا ارشادية معاصرة(ط.1) . دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عطية، محسن.(2010). البحث العلمي في التربية. دار المناهج للنشر والتوزيع الأردن.
- عطية، محمود. (2010). ضغوط المراهقين والشباب (ط.1). مكتبة الانجلو مصرية.

- العظامات , عمر عطا الله, حسين ,نظمي.(2020). المجلة العربية في العلوم النفسية والاجتماعية ,ع1 ,مج12 , (664-691) .
- علا رافع مجيد،اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة Journal of historical and cultural studies Vol 11.No241.2019
- العلمي،رياض نايل ، عائكه، السعيد ، راشد مانع ، راشد العجمي.(2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية . دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت. مجلة جامعة دمشق، 33(2)، 381-421.
- على المشاوي, وليد صلاح .عبد العاطي عشيبه ,احمد عوض .(2018). لصحة النفسية لطلاب تخصص التدريب وعلاقتها بالمستوى الإنجاز الأكاديمي و تقييم المقررات الدراسية التخصصية. مجلة تطبيقات علوم الرياضة،ع 96 , (71-55). العراق .
- علي ,نهلة صلاح.(2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسدية لدى المرأة العاملة . المجلة المصرية للدراسات النفسية , 30(107), 385-430 .
- علي الطيب مرزوق ,عصام.(2011). الإسهام النسبي لأساليب التفكير توجهات أهداف الإنجاز وتفضيلات أساليب التعلم في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية. المجلة المصرية للدراسات النفسية ,ع73 ,مج21 , (453-353) .
- علي حسين مظلوم المعموري، سلام محمد علي هادي عبد، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، ه العلوم الإنسانية كلية التربية للعلوم الإنسانية المجلد25 ،ع3، 2018 .
- عمر، عبد الرحيم، نصر الله.(2004). تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي اسبابه وعلاجه. ط.1. دار وائل للنشر والتوزيع الأردن.
- عوفي ، محمد ، نرمين.(2019).يقظة عقلية و التشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية . المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة اسيوط ،35(10)أكتوبر ، 1-59.
- عويس ,خير الدين. (1999). دليل البحث العلمي. دار الفكر الغربي مصر .
- عويضة ، كامل .(1996). علم النفس الصناعي . دار الكتب العلمية . لبنان .
- عيد،سماء.(2015).التدفق وعلاقته بالتلكؤ الأكاديميواليقظةالعقليةلدى الطالبات بكلية التربي

بالوادي الجديد .مجلة الطفولة والتربية. مج1(40)

- عيسات، مريم، ايت مجبود واكلبي بديعة .(2020) . *استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بال نفسية* . مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، 5(1)، 425-448.
- الغاميدي، كرم الله ، بن عبد الرزاق.الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعين.
- الغربي، بختي .(2019). أسس حماية العقل بين الشريعة وعلم النفس .ط.2. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- الفاخري ، سالم .(2018). التحصيل الدراسي. مركز الكتاب الاكاديمي .
- فاطمة ،بنت عبد المنعم ، معوض، محمد.(2019). *المهارات القيادية الدائمة للإنجاز الأكاديمي* . مجلة العلوم التربوية . الرياض، 31(3) ، 421-449.
- فاطمة السيد خشبة، التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات لدى طالبات الجا ،مجلة كلية التربية ،جامعة الأزهر، ج 1ع179، 2018.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود، فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعر الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد 24 ، 2013 .
- فدوى، انور، وجدي، توفيق، على.(2020). *يقظة عقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى هيئة التدريس الجامعي* . مجلة البحث العلمي في التربية . جامعة عين الشمس، (21) ، 133-183.
- فرج ، عبد القادر، طه ، وآخرون.(2014). معجم علم النفس التربوي والتحليل النفسي. ط.1. دار النهضة العربية ، بيروت، لبنان.
- الفقيه، عبد الله ، احمد عبده.(2016). *الضغوطات النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة* .مجلة القلم ، 43(5)، 131-159.
- فهاد المربي ،سلوى.(2019). *اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات الانشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي* . المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ،مج2، (36-59) .المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي.
- فيزا ، الأعسر ، صفاء ، وآخرون .(2006) . سيكولوجية القوى الإنسانية. المجلس الأعلى

للتقافة مصر.

- قاجور، وآخرون. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية. مجلة البحث العلمي في التربية، 1 (17)، (530-505).
- قاجوم، خديجة حامد علي، شوكت، عواطف ابراهيم، شاهين، هيام صابر. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (17)، 531-505.
- القاسمي، وآخرون. (2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت. مجلة جامعة دمشق، مج(33). ع 2. 420-381.
- قائد الأنباري، عبد الصمد. (2003). تأثير الإنجاز الأكاديمي وبعض المتغيرات في الأنماط القيادية لدى عينة من مديري المدارس التعليم العام. المجلة التربوية، ع66، مج17. مجلس النشر العلمي مجلة الكويت.
- القوابع، محمد، هلال. (2011). القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات غير المعرفية بالتحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعات الأردنية. رسالة دكتوراه. جامعة عمان للدراسات العليا. مطبوعة ومنشورة.
- الفل، سعيد، وآخرون. (1993). المرجع في مبادئ التربية. ط1. عمان. الأردن.
- قلندر، سهيلة حسين، علي، عبد الرزاق، عباس. القمع الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، (26)، 1051-1027.
- لبوازدة، عبد الحق. (2016). الضغوطات النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطالبة الجامعيين. مجلة انسنة للدراسات والبحوث، 7(2)، 160-123.
- لكحل، وهيبه. (2019). العوامل النفسية والاجتماعية الأسرية المؤثرة على التحصيل الدراسي. الحوار المتوسطي، 10(1)، 259-243.
- لمعان، مصطفى، الجيلالي. (2016). التحصيل الدراسي، ط2. دار المسيرة. الأردن.
- لوزة، اشواق، سامي. (2020). دافعية الإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الدراسة لدى طالبات الاقتصاد المنزلي جامعة بغداد. مركز البحوث النفسية، 31(1)، 663-635.
- لوكيا، الهاشمي. (2002). الضغط النفسي في العمل. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، (00)7، -.

- الليثي ، احمد حسن محمد. (2020). المثانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الاكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان . مجلة البحث العلمي في التربية، (21)، 185-139.
- م.م. هبه مجيد عيسى، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة بناء و تطبيق ،مجلة أبحاث البصرة للإنسانية،المجلد43، ع2، 2018 .
- مارتن ،ترجمة: صفاء, الأعسر , سليمان .(2012). السعادة الحقيقية. دار العين.
- المالكي ،ماجد.(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. المجلة العلمية لكلية التربية . جامعة أسيوط، مج(35) . ع 10 . 349-309 .
- مبروكة، أحمد.(2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين(ط.1) . مركز الكتاب الاكاديمي.
- محسن ,فاضل ,الميالي, يوسف .(2017). التنبؤ بالمستوى الإنجاز الأكاديمي بدلالة انتظام الذات لدى طلبة كلية التربية. آداب الكوفة ,ع33 ,مج2 , (141-162) . جامعة الكوفة العراق .
- محسن ,فاضل, الميالي, يوسف,(2017). التنبؤ بالمستوى الانجاز اكااديمي بدلالة انتظام الذات لدى طلبة كلية التربية. آداب الكوفة ,ع33 , (141-162) .
- محمد ، حبشي، حسين.(2018). الخصائص السيكومترية لمقياس يقظة العقلية : مقارنة نظرية القياس التقليدي والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة. المجلة المصرية للدراسات النفسية الناشر الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، 28(99) أبريل، 76-17.
- محمد ,الشحات, وآخرون.(2012). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة الملك فيصل. مجلة بحوث كلية الآداب,ع90 ,مج23 , (433-476) .
- محمد ,سالم السيد, وآخرون.(2020). الضغوط النفسية وكبار السن (ط.1) . ماستر للنشر والتوزيع.
- محمد السعيد أبو حلاوة ،(2014) علم النفس الإيجابي :ماهيته ومنطلقاتهاالنظرية آفاقه المستقب

العلوم النفسية العربية، ع34.

- محمد السعيد أبو حلاوة ، عاطف مسعد الحسيني الشرييني(2016) ، علم النفس الإيجابي نشأته وتطوّر نماذج من قضاياها، عالم الكتب، القاهرة.
- محمد الليثي، احمد حسن.(2020). المثانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الاكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من الطلاب جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية، ع1، (139-185).
- محمد حسن غانم،(2017)، علم النفس الإيجابي تأصيل نظري ودراسة ميدانية، دار الكتاب الحديث.
- محمد علي صلاحات، رافع عقيل الزغلول، القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة الى لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية المجلد 9، ع25، 2018.
- محمد، محمد، فتح الله سيد ، احمد.(2020). الدور الوسيط المحتمل للتنظيم الذاتي في العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 59(1) مارس ، 23- 51.
- محمد، فتحي، مصطفى، محمود. الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب السعوديين والوافدين بجامعة القصيم .
- محمد، محمد ، صمين ، حبشي. الخصائص السيكوماتية لمقياس اليقظة العقلية مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الاحادية والمتعددة النظرية الاستجابة للمفردة . المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ع02، مج03، (65-104).
- محمود، عبد الوهاب، حنيشا، ابراهيم.(2009). التفكير والتنمية في ضوء القرآن الكريم . رسالة ماجستير في اصول الدين جامعة النجاح الوطنية. فلسطين .
- مذكور، أحمد .(1998). مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها. ط1 . دار الفكر العربي. القاهرة.
- المرتجي ، يوسف.(2020).العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية وإسهامها في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت . المجلة التربوية. مج 34 . ع(136) . 65-107 .
- مرتضى، عبلة .(2020). للضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد-19) وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسة عبر ثقافية مقارنة . مجلة الإرشاد

- النفسي،(63)، 343-277.
- المرشود، جوهر ، صالح .(2020). الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ ب ك ع ومهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة القصيم . جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الانسانية، 28(9) ، 1-45.
 - مرعي ، سلامة .(2015). الإنجاز الأكاديمي مفهوم التطور مجالاته ورؤية مستقبلية بالوطن العربي . Middle east journal of positive psychologie، (45-59) .
 - مسحل عبد الناصر ، رابعة .(2019). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ع43، مج4، (145-217) . جامعة عين شمس.
 - مسعد ، الحسيني الشرييني، عفاف ،محمد ،نجيب عمارة ايهاب.(2018). النمذجة البنائية للعلاقة بين التفاؤل الأكاديمي وكل من السعادة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من المعلمين . المجلة المصرية للدراسات النفسية ع98 ، مج28 ، (223-280) .
 - مسعد أبو الديار، (2012)، سيكولوجية الأمل، مكتبة الكويت الوطنية.
 - مشطر، حسن.(2020). التحصيل المعرفي ونظام الامتحانات في جامعة الجزائر. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع1، مج5، (405-424) .
 - مصطفى، خليل، محمود، عطا الله ، فيصل ، ابراهيم ، عبد الصمد.(2013). إنجاز أكاديمي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس كلية التربية جامعة المنيا.
 - مصمودي ، زين الدين ، باشا ، فاتن .(2016) . الإنجاز الأكاديمي تناول مفاهيمي . مجلة علوم الإنسان والمجتمع ،(303-324) .
 - معاوية ، ابو غزال.(2007). العلاقة بين ماوراد الذاكرة دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة البحرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، 3(1) ، 89-105.
 - معوشة، عبد الحفيظ ، بوطبال، سعد الدين.(2013).الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وأساليب التعامل معها.الملتقى الدولي الثاني حولظاهرة المعاناة في العمل، 253-268.
 - مقدم ، عبد الحفيظ.(1993).الإحصاء والقياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

- منصور, طلعت والبيبلاوي, فيولا. (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين . مكتبة الأنجلو
مصرية .
- منصورى ,مصطفى. (2017). الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها (ط.1)
دار أسامة للنشر.
- منصور , عبد المجيد ,التويجري محمد,الفاقي إسماعيل. (2014) . علم النفس التربوي (ط.9) .
- مها, اركان حسين, اسماعيل ,ابراهيم , علي. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مركز
البحوث النفسية, (29), 169-193.
- مودان ,مائدة ,بطعان , محي.(2020) . أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى
عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية . مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ,ع01
مج45, (1-40).
- موضي خالد , سليمان المسمى هشام ابراهيم عبد الله ,احمد,عجاجة صفاء.(2019). التنبؤ
بداعية الإنجاز الأكاديمي بالمستوى التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت.
المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ,ع11, (233-299) .
- نايل العاسمي.(2016). علم النفس الإيجابي السريري.ج1. دار الإعصار العلمي,الأردن.
- نايل العاسمي,(2016) , علم النفس الإيجابي السريري,ج 2 ,دار الإعصار العلمي,الأردن.
- نبتورار ,بنجامان .(1997). الإجهاد أسبابه وعلاجه . (أنطوان الهاشم ,ط.1) منشورات
عويدات.
- نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني, اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم مابعد الأساسي في ضوء ب
المتغيرات في محافظة مسقط مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس, مجلد
ع2, 2019 .
- النشمي بشير الرويلي, اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفس لدى المرشدين الطلابيين في محا
طريف بالمملكة العربية السعودية - دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى- ,مجلة الـ
التربوية والنفسية,المجلد3,ع2019,7.
- نشواتي , عبد المجيد.(2003). علم النفس التربوي . ط.4. دار الفرقان للنشر والتوزيع
الأردن.
- نشيحا , فؤاد, بن حمادي, ابراهيم, بن عزوز , ابراهيم.(2017). التفكير الايجابي واليقظة

عقلية : نظرة مختصرة . مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية . جامعة محمد بوضياف، 2(1) ،
57-51.

- نصر ، فتحي .(2018). برنامج وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم .
- نصر، فتحي. (2018). برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي. مجلة بحوث التربية النوعية , 2018(52), 297-351.
- نعيم، الرفاعي. (1987). الصحة النفسية , دراسات في سيكولوجية التكيف. المطبعة التعاونية سوريا.
- النوايسة، فاطمه عبد الرحيم.(2011). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- نورا، محمد ، الحربي سعد .(2021). مستوى يقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد . مجلة البحوث النفسية والتربوية . جامعة بغداد، 68(18) ، 1-31.
- نوري، اسماء ، طه. أثر ابعاد يقظة الذاتية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من الكليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ، 17(68) ، 206-236.
- الهاشم، امانى ، عبد الله ،عقلة.(2017). درجة توافر اليقظة الذاتية لدى مديري المدارس سلوك المواطنة للمعلمين من وجهة نظرهم الثانوية الحكومية في محافظة عمان . كلية العلوم التربوية . جامعة الشرق الاوسط.
- الهبيده ، جابر مبارك .(2020). العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت . المجلة العلمية لكلية التربية ، ع04 ، مج36 ، (214-250) . جامعة أسيوط .
- هدى، كمال الدين، انور، علي ، فايزة ، يوسف، عبد المجيد.(2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بضغوطات تعلم القراءة للمرحلة العمرية 9-12 سنة. دراسات الطفولة، 103-115.
- هنداوى ، احسان نصر عطا الله .(2020). أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الانعصاب) والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(107)، 1-34.

- هنساوي ، أحمد فكري.(2020). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضغط الذاتي وأثره في حفظ التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع21 (268-227) .
- هيثم، العزازي.(2019). العلاج المعرفي السلوكي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية(ط.1) . دار الورق للنشر والتوزيع.
- وافي، رقية .(2018). دلالات العنف الرمزي كما يدركها التلاميذ وعلاقتها بإنجازهم الأكاديمي. مجلة التغيير الاجتماعي. جامعة بسكرة، (6)، 449-429.
- والندمي ، مها و علي ، اسماعيل .(2018). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . مجلة العلوم النفسية ، ع (29) . 192-169 .
- ولاء ، بدوي محمد، بدوي .(2018) . نموذج البنائي للعلاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية والكمالية والضغط النفسية لدى طالبات الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي ،(56) ، 387-321 .
- ولاء، رجب.(2016). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها ، حسب عبد الرحيم .(ط.1). دار العلوم للنشر والتوزيع.
- الوليد ،علي.(2017). اليقظة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد . مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. ع 27. 68-41 .
- ناسو صالح سعيد علي، وحسين وليد حسين.(2014): الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، عمان، الأردن، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- ياسين،خضر، الطاف ،محسن عليوي، امل.(2015). القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللوات يعشن في بريطانيا . مجلة البحوث النفسية والتربوية ،ع44 ،(1-18) .
- يحيى المعاضيدي، زهير ، وعد الله النعيمي، فاتن .(2014). أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي لطلاب كلية التربية الرياضية في فعالية الوثبة الثلاثية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،ع65 ،مج30 ،(343-315) . العراق
- يوسف ،حدة .(2016). الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية (ط.1) . دار أسامة للنشر والتوزيع.

- al-Hallawji, Ansam Ali. 2009. Emotional intelligence and students' academic achievement. *College of Basic Education Researches Journal*,9(1),390–412.
- al-Juaid, Asma Mubarak. *Journal of Humanities and Social Sciences*. Vol. 3, no. 6 (Jun. 2019), pp.106-120.
- al-Khawlidah, Sana. *An-Najah University Journal for Research-B : Humanities*. Vol. 33, no. 8 (2019), pp.1391-1412.
- Ang, RongxiangFriston, Karl J&. -Tang, Yi-Yuan. 2020. Brief Mindfulness Meditation Induces Gray Matter Changes in a Brain Hub .*Neural Plasticity*,Vol. 2020, no. 2020, pp.1-8.
- Ashwini, R., & Barre, V. P. (2014). Stress and adjustment among college students in relation to their academic performance. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(3).
- Baer et al.(2006). Using Self-Report Assessme Methods to Explore Facets of Mindfulness.*Assessment*, 13(1), 27–45
- Bazzano, M.(2014). Aftermidfulness .New perspectives on psy and meditation.
- Bernay, R. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 39(7), 58-69
- Boudarene ,M .(2005). Le stress entre bien-être et souffrance . Berti édition .Alger.
- Boudoukha ,A .(2009). Burnout et traumatismes psychologiques .Ed,Dunod . Paris.
- Burgoon J., Berger C., & Waldron V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal Soc Issues*. 56, pp.105–

127.

- Cash, M., Whittingham, K. What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, Stress-related Symptomatology?. *Mindfulness* 1, 177–182 (2010).
- Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29(1), 10-23.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Elisabeth, R. Définition , théories et modèles de stress , 3eme édition . Paris.
- Emaish , N .(2020). *The Impact of Gender on the academic achievement of students of foreign languages at the university of Jordan* .Dirasat .V47 . N4. 353-369 .
- Fink, G. (Ed.). (2010). *Stress science: neuroendocrinology*. Academic Press.
- Hans ,S .(1979). *Le stress delivice et les maladies d'adaptation* .Gallimard.
- Hans, S.(1977). *Le stress delivice et les maladies d'adaptation*. Édition Gallimard .Paris.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future
- Kabat-Zinn, J.(2009). *Clinical Handbook of Mindfulness* pringe

science Italy.

- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Kemper, K. J., & Yun, J. (2015). Group online mindfulness training: proof of concept. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 20(1), 73-75.-
- Kim, Jeong Han & Keck, Phillip & Miller, Deborah & Gonzalez, Rene. (2012). Introduction to
- Langer, E. (1989) Mindfulness and mindlessness. The production of reality essays and readings on social interaction, 153-157.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), pp. 1-9
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students. *Complementary Health Practice Review*, 14(3), 115-127.
- Monestier, Jean. (2009). Aux racines de tous les stress. *Revue mouvement*, (58), (136-144).
- Norbert Sillany (1999), *Dictionnaire de Psychologie*, 1^{er} édition, presse universitaire, France, Faure (La rousse), Paris.
- Parasiliti, C. P. (2020). The Historical Origins of Mindfulness-Meditation and its Use by Nurses and Nursing Students as a Stress Reduction Intervention (Doctoral dissertation, Walsh

University).

- Positive Psychology: Overview and Controversies. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 2, 45-6010.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Raetz, W., & Teresa, K. (2000). Stress coping in the first year student and gender schema ph. *D. university of Georgia, DAI A63/02*, 454.
- Raisi, M., Ahmari Tehran, H., Heidari, S., Jafarbegloo, E., Abedini, Z., & Bathaie, S. A. (2013). Relationship between spiritual intelligence, happiness and academic achievement in students of Qom University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 13(5), 431-440.
- Sajem, K. G. (2014). Assessment of stress' level among students and its coping strategies. *Medical Journal of Babylon*, 11(1), 195-204
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *Psychological Science*, (13). 14 (2),pp. 98-104
- Scoklartz ,A .(2018). Mindfulness in appliedpsychology , Building resiling in coaching . *The coaching psychologist* ,14(2) ,(98-104)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

- Sharma, Meena Kumari (2011). Vocational Maturity in relation to Self-concept, Occupational Aspiration, Family Environment and Academic Achievement of Senior Secondary School
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., ...& Perez, V. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas españolas de psiquiatria*, 40(1), 19-26.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*, 44(176)
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2017). Are there adverse effects associated with mindfulness? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(10), 977–979.
- Wang, Y., Xu, F., & Qin, F. (2019). The Influence of Enneagram on Decision Style: Mindfulness as Mediator Variable. *Open Journal of Social Sciences*, 7(4), 266-281
- 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(3), 374-385.
- Yamada, K. (2011). Mindfulness in the classroom: The effect of Mindfulness Awareness Practices (MAPs) on student psychological well-being and capacity for learning. California State University, Dominguez Hills
- Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., Zhang, J., & Zhou, R. (2019). The effects of different stages of mindfulness meditation

training on emotion regulation. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 208.

قائمة الملاحق

ملحق رقم 1 :مقياس اليقظة العقلية

ملحق رقم 2 :مقياس الضغوط النفسية

ملحق رقم 3 :النتائج الإحصائية للخصائص

السيكومترية لأدوات الدراسة

ملحق رقم 4 : النتائج الإحصائية لفرضيات الدراسة

الملاحق

ملحق رقم 1: لمقياس اليقظة العقلية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصف بها خبراتك (مشاعرك أو انفعالاتك وتفكيرك وإحساساتك الجسدية) وتتفاعل معها، من فضلك اقرأ كل عبارة واختر الإجابة التي تنطبق عليك تماما من بين الإجابات الخمس المقابلة لها ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يندرج تحتها كما في المثال الموضح.

الرجاء ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك ويصفك أنت.

مثال:

م	العبرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أنتبه لأي تغيرات تحدث في مشاعري	1	2	3	4	5

حيث تشير الإجابة:

إطلاقا: إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إطلاقا.

نادرا: إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إلا نادرا.

أحيانا: إلى أن العبارة تنطبق عليك أحيانا (بدرجة متوسطة).

غالبا: إلى العبارة تنطبق عليك في الكثير من الأحيان.

دائما: إلى أن العبارة تنطبق عليك تماما.

معلومات عامة: ضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

- المستوى الدراسي: 1- ليسانس () 2- ماجستير ()
- الجنس: 1- ذكر () 2- أنثى ()
- آخر معدل تحصلت عليه في مشوارك الدراسي ()
- السكن: 1- إقامة جامعية () 2- خارجي ()
- التخصص الجامعي:

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعمد ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك	1	2	3	4	5
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي	1	2	3	4	5
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي	1	2	3	4	5
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلي إصدار رد فعل نحوها	1	2	3	4	5
5	يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما	1	2	3	4	5
6	عندما استحم أو اغتسل، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء علي جسدي	1	2	3	4	5
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات.	1	2	3	4	5
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأني أشعر بالقلق وتراودي أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا.	1	2	3	4	5
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)	1	2	3	4	5
10	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.	1	2	3	4	5
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية وانفعالاتي.	1	2	3	4	5
12	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.	1	2	3	4	5
13	من السهل أن يتشتت انتباهي.	1	2	3	4	5
14	أعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.	1	2	3	4	5
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.	1	2	3	4	5
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء.	1	2	3	4	5
17	استطيع أن أحكم على أفكاري هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)	1	2	3	4	5
18	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.	1	2	3	4	5
19	عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أتراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي.	1	2	3	4	5
20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقائق الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة العبارة	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)	21
5	4	3	2	1	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لأجد الكلمات المناسبة لذلك	22
5	4	3	2	1	أبدو وكأني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.	23
5	4	3	2	1	عندما يكون لدي أفكار وتخييلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير .	24
5	4	3	2	1	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25
5	4	3	2	1	أنتبه لعبير وروائح الأشياء	26
5	4	3	2	1	حتمًا عندما أكون في غابة الضيق . أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة.	27
5	4	3	2	1	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة.	28
5	4	3	2	1	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها .	29
5	4	3	2	1	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة .	30
5	4	3	2	1	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.	31
5	4	3	2	1	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي .	32
5	4	3	2	1	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فيني ألاحظها فقط لكن لأفكر فيها.	33
5	4	3	2	1	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.	34
5	4	3	2	1	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.	35
5	4	3	2	1	أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	36
5	4	3	2	1	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.	37
5	4	3	2	1	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.	38
5	4	3	2	1	لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)	39

ملحق رقم 2: مقياس الضغوط النفسية

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أسرتي لاتقدر ظروف	5	4	3	2	1
2	لا أجد تفهما لآرائي من أسرتي	5	4	3	2	1
3	الحوار بيني وبين أسرتي يكاد يكون منعدما	5	4	3	2	1
4	لا أتتيح لي أسرتي الفرصة للتعبير عن مشاعري	5	4	3	2	1
5	أشعر بالضيق من تصرفات والدي	5	4	3	2	1
6	يفرض علي والدي أوامر وتوجيهات صارمة	5	4	3	2	1
7	لأستطيع التوفيق بين رغبات والدي وما أراه لنفسه	5	4	3	2	1
8	أتحمل مسؤوليات عديدة داخل أسرتي	5	4	3	2	1
9	يتجاهل أفراد أسرتي مطالبي	5	4	3	2	1
10	تطالبني أسرتي بمطالب عديدة	5	4	3	2	1
11	توجد خلافات عديدة داخل أسرتي	5	4	3	2	1
12	يتدخل أفراد أسرتي في شؤوني الخاصة	5	4	3	2	1
13	لا أستطيع تحمل أعباء الدروس المفروضة علي كطالب	5	4	3	2	1
14	أشعر أنني لا أمتلك الأساليب الجيدة للمذاكرة	5	4	3	2	1
15	أعتقد أن درجاتي في الاختبار لا تتفق مع مقدار الجهد الذي أبذله في المذاكرة	5	4	3	2	1
16	لا أعرف كيف أحسن مستواي الدراسي	5	4	3	2	1
17	أشعر بالتعب وفقدان القدرة على الدراسة	5	4	3	2	1
18	مقدار عملي الأكاديمي يزيد على الوقت المتاح لدي	5	4	3	2	1
19	أعتقد أن مستواي الأكاديمي ضعيف	5	4	3	2	1
20	أشعر أن أساتذتي لا يقدرّون عمالي وأنشطتي	5	4	3	2	1
21	لا يستمع الأساتذة لآرائي	5	4	3	2	1
22	أجد صعوبات في التعامل مع أساتذتي وزملائي	5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	أعتقد أن تخصصي غير مفيد في مجال العمل مستقبلا	23
1	2	3	4	5	لا يعطينا الأساتذة الوقت لتعلم و ننجز المهام	24
1	2	3	4	5	أشعر بالرهبة عند مقابلة أشخاص جدد	25
1	2	3	4	5	انزعج بشدة عندما ينتقدي أشخاص آخريين	26
1	2	3	4	5	أشعر بالحرج من تغير مظهر جسمي	27
1	2	3	4	5	أشعر بقلق شديد يتعلق بمكانتي وسط زملائي	28
1	2	3	4	5	أشعر بالرهبة عند مواجهة خبرات جديدة	29
1	2	3	4	5	أشعر بالاضطراب أو الخوف من الأماكن المزدحمة	30
1	2	3	4	5	أشعر بالغثيان والفتور بدون أي أسباب	31
1	2	3	4	5	أشعر بشهية ضعيفة	32
1	2	3	4	5	أشعر بصعوبة في البدء بالنوم ليلا	33
1	2	3	4	5	لدي إحساس باليأس وفقدان الأمل	34
1	2	3	4	5	يغمرنني شعور عميق بالضجر والملل	35
1	2	3	4	5	لدي إحساس بالذنب لا يمكن التخلص منه	36

شكرا لتعاونكم

ملحق رقم (03) النتائج الإحصائية للدراسة

1- نتائج الخصائص السيكومترية للمقاييس

1-1: نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

```
12س11 س10 س9 س8 س7 س6 س5 س4 س3 س2 س1 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,871	12

```
RELIABILITY  
24س23 س22 س21 س20 س19 س18 س17 س16 س15 س14 س13 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,749	12

```
RELIABILITY  
36س35 س34 س33 س32 س31 س30 س29 س28 س27 س26 س25 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```


Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,797	12

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=
  18 س 17 س 16 س 15 س 14 س 13 س 12 س 11 س 10 س 9 س 8 س 7 س 6 س 5 س 4 س 3 س 2 س 1 س
  26 س 25 س 24 س 23 س 22 س 21 س 20 س 19 س
  27 س 28 س 29 س 30 س 31 س 32 س 33 س 34 س 35 س 36
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,887	36

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=
  12 بعد الضغوط لاسرية
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```


6س	Corrélation de Pearson	,392**	,476**	,456**	,528**	,441**	1	,550**	,131	,477**	,362**	,374**	,480**	,733**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,174	,000	,000	,000	,000	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
7س	Corrélation de Pearson	,570**	,540**	,467**	,560**	,452**	,550**	1	,118	,535**	,256**	,404**	,351**	,744**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,222	,000	,007	,000	,000	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
8س	Corrélation de Pearson	,183	,183	,207*	,096	-,022	,131	,118	1	,125	,380**	,070	,138	,343**
	Sig. (bilatérale)	,057	,057	,031	,320	,822	,174	,222		,195	,000	,471	,153	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
9س	Corrélation de Pearson	,600**	,444**	,535**	,458**	,372**	,477**	,535**	,125	1	,342**	,373**	,308**	,708**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,195		,000	,000	,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
10س	Corrélation de Pearson	,326**	,425**	,252**	,205*	,140	,362**	,256**	,380**	,342**	1	,200*	,201*	,525**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,008	,032	,148	,000	,007	,000	,000		,037	,036	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
11س	Corrélation de Pearson	,281**	,288**	,389**	,419**	,450**	,374**	,404**	,070	,373**	,200*	1	,312**	,594**
	Sig. (bilatérale)	,003	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,471	,000	,037		,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
12س	Corrélation de Pearson	,289**	,278**	,325**	,229*	,326**	,480**	,351**	,138	,308**	,201*	,312**	1	,547**
	Sig. (bilatérale)	,002	,003	,001	,017	,001	,000	,000	,153	,001	,036	,001		,000

15س	Corrélation de Pearson	,308**	,363**	1	,378**	,267**	,008	,191 ⁺	,147	-,025	-,021	-,152	,063	,395**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000		,000	,005	,932	,047	,127	,798	,826	,114	,515	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
16س	Corrélation de Pearson	,338**	,477**	,378**	1	,399**	,088	,327**	,148	,099	,320**	-,028	,057	,563**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,363	,001	,124	,307	,001	,776	,555	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
17س	Corrélation de Pearson	,357**	,490**	,267**	,399**	1	,019	,321**	,203 ⁺	-,035	,144	,136	,116	,535**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,005	,000		,847	,001	,035	,715	,136	,159	,230	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
18س	Corrélation de Pearson	,281**	,075	,008	,088	,019	1	,100	,207 ⁺	,144	,152	,032	-,053	,321**
	Sig. (bilatérale)	,003	,441	,932	,363	,847		,299	,031	,135	,114	,742	,586	,001
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
19س	Corrélation de Pearson	,333**	,391**	,191 ⁺	,327**	,321**	,100	1	,306**	,294**	,366**	,130	,042	,597**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,047	,001	,001	,299		,001	,002	,000	,178	,667	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
20س	Corrélation de Pearson	,224 ⁺	,208 ⁺	,147	,148	,203 ⁺	,207 ⁺	,306**	1	,591**	,399**	,263**	,455**	,686**
	Sig. (bilatérale)	,019	,030	,127	,124	,035	,031	,001		,000	,000	,006	,000	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
21س	Corrélation de Pearson	,153	,170	-,025	,099	-,035	,144	,294**	,591**	1	,487**	,043	,410**	,543**
	Sig. (bilatérale)	,112	,078	,798	,307	,715	,135	,002	,000		,000	,659	,000	,000

25س	Corrélation de Pearson	1	,279**	,298**	,312**	,252**	,413**	,347**	,012	,384**	,255**	,283**	,324**	,607**
	Sig. (bilatérale)		,003	,002	,001	,008	,000	,000	,904	,000	,007	,003	,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
26س	Corrélation de Pearson	,279**	1	,513**	,333**	,397**	,145	,298**	-,055	,231*	,091	,061	,196*	,508**
	Sig. (bilatérale)	,003		,000	,000	,000	,132	,002	,573	,016	,349	,530	,041	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
27س	Corrélation de Pearson	,298**	,513**	1	,518**	,365**	,126	,379**	-,093	,146	,337**	,296**	,352**	,616**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000		,000	,000	,191	,000	,337	,129	,000	,002	,000	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
28س	Corrélation de Pearson	,312**	,333**	,518**	1	,393**	,186	,257**	,111	,059	,321**	,186	,312**	,575**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,000		,000	,053	,007	,251	,543	,001	,052	,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
29س	Corrélation de Pearson	,252**	,397**	,365**	,393**	1	,164	,308**	,006	,206*	,062	,105	,218*	,505**
	Sig. (bilatérale)	,008	,000	,000	,000		,088	,001	,950	,032	,520	,276	,023	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
30س	Corrélation de Pearson	,413**	,145	,126	,186	,164	1	,398**	,079	,229*	,191*	,013	,233*	,469**
	Sig. (bilatérale)	,000	,132	,191	,053	,088		,000	,413	,016	,047	,892	,015	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
31س	Corrélation de Pearson	,347**	,298**	,379**	,257**	,308**	,398**	1	,266**	,373**	,314**	,182	,253**	,664**

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS
 /VARIABLES= بعد الضغوط الاسرية بعد الضغوط الأكاديمية بعد الضغوط الانفعالية للضغط
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		بعد الضغوط الاسرية	بعد الضغوط الأكاديمية	بعد الضغوط الانفعالية	الدرجة الكلية للضغط
بعد الضغوط الاسرية	Corrélation de Pearson	1	,441**	,379**	,798**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	109	109	109	109
بعد الضغوط الأكاديمية	Corrélation de Pearson	,441**	1	,469**	,779**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	109	109	109	109
بعد الضغوط الانفعالية	Corrélation de Pearson	,379**	,469**	1	,781**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	109	109	109	109
الدرجة الكلية للضغط	Corrélation de Pearson	,798**	,779**	,781**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	109	109	109	109

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

2-3: نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

```
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.  
RELIABILITY  
36س31 س26 س20 س15 س11 س6 س1 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,546	8

```
RELIABILITY  
37س32 س27 س22 س16 س12 س7 س2 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,692	8

```
RELIABILITY  
38س34 س28 س23 س18 س13 س8 س5 س /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,731	8

```
RELIABILITY  
س39 س35 س30 س25 س17 س14 س10 س3 /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	109	10,9
	Exclue ^a	890	89,1
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,616	8

```
RELIABILITY  
س33 س29 س24 س21 س19 س9 س4 /VARIABLES=  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	108	10,8
	Exclue ^a	891	89,2
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,510	7

RELIABILITY
 /VARIABLES= 1س 2س 3س 4س 5س 6س 7س 8س 9س 10س 11س 12س 13س 14س 15س 16س 17س 18س 19س 20س 21س 22س
 23س 24س 25س 26س 27س 28س 29س 30س 31س 32س 33س 34س 35س 36س 37س 38س 39س
 /SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	108	10,8
	Exclue ^a	891	89,2
	Total	999	100,0

a. Suppression par listebaséesurtoutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,724	39

CORRELATIONS
 /VARIABLES= 1س 6س 11س 15س 20س 26س 31س 36س بعدالملاحظة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

	1س	6س	11س	15س	20س	26س	31س	36س	بعدالملاحظة
1س Corrélation de Pearson	1	,314**	,110	,226*	,147	,071	,104	-,112	,383**
Sig. (bilatérale)		,001	,254	,018	,127	,463	,280	,244	,000
N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
6س Corrélation de Pearson	,314**	1	,276**	,133	,049	,120	,104	,120	,479**
Sig. (bilatérale)	,001		,004	,168	,610	,214	,282	,212	,000
N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
11س Corrélation de Pearson	,110	,276**	1	,194*	-,006	,114	,164	-,079	,460**
Sig. (bilatérale)	,254	,004		,043	,951	,237	,088	,412	,000
N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
15س Corrélation de Pearson	,226*	,133	,194*	1	,165	,236*	,171	,046	,462**

	Sig. (bilatérale)	,018	,168	,043		,086	,013	,075	,632	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
20س	Corrélation de Pearson	,147	,049	-,006	,165	1	,372**	,256**	,012	,209*
	Sig. (bilatérale)	,127	,610	,951	,086		,000	,007	,899	,029
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
26س	Corrélation de Pearson	,071	,120	,114	,236*	,372**	1	,209*	,022	,470**
	Sig. (bilatérale)	,463	,214	,237	,013	,000		,029	,816	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
31س	Corrélation de Pearson	,104	,104	,164	,171	,256**	,209*	1	,043	,415**
	Sig. (bilatérale)	,280	,282	,088	,075	,007	,029		,660	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
36س	Corrélation de Pearson	-,112	,120	-,079	,046	,012	,022	,043	1	,301**
	Sig. (bilatérale)	,244	,212	,412	,632	,899	,816	,660		,001
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
بعدالملا حظة	Corrélation de Pearson	,383**	,479**	,460**	,462**	,209*	,470**	,415**	,301**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,029	,000	,000	,001	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS
 /VARIABLES= س2 س7 س12 س16 س22 س27 س32 س37 بعد الوصف
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

	2س	7س	12س	16س	22س	27س	32س	37س	بعد الوصف
2س	1	,190*	,333**	,257**	,174	,286**	,094	,294**	,565**
	Sig. (bilatérale)		,000	,007	,070	,003	,331	,002	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
7س	,190*	1	,459**	,323**	,157	,244*	,020	,220*	,571**
	Sig. (bilatérale)	,048	,000	,001	,103	,011	,835	,022	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
12س	,333**	,459**	1	,448**	,280**	,309**	,012	,311**	,688**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,003	,001	,904	,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
16س	,257**	,323**	,448**	1	,288**	,085	,085	,257**	,603**

	Sig. (bilatérale)	,007	,001	,000		,002	,378	,380	,007	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
22س	Corrélation de Pearson	,174	,157	,280**	,288**	1	,248**	,087	,155	,531**
	Sig. (bilatérale)	,070	,103	,003	,002		,009	,369	,109	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
27س	Corrélation de Pearson	,286**	,244*	,309**	,085	,248**	1	,164	,363**	,605**
	Sig. (bilatérale)	,003	,011	,001	,378	,009		,089	,000	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
32س	Corrélation de Pearson	,094	,020	,012	,085	,087	,164	1	,092	,361**
	Sig. (bilatérale)	,331	,835	,904	,380	,369	,089		,340	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
37س	Corrélation de Pearson	,294**	,220*	,311**	,257**	,155	,363**	,092	1	,598**
	Sig. (bilatérale)	,002	,022	,001	,007	,109	,000	,340		,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
بعد الوصف	Corrélation de Pearson	,565**	,571**	,688**	,603**	,531**	,605**	,361**	,598**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS
/VARIABLES= 5س 8س 13س 18س 23س 28س 34س 38س بعد التعامل مع الوصف
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		5س	8س	13س	18س	23س	28س	34س	38س	بعد التعامل مع الوصف
5س	Corrélation de Pearson	1	,323**	,619**	,293**	,361**	,194*	,194*	,161	,667**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,002	,000	,043	,043	,094	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
8س	Corrélation de Pearson	,323**	1	,249**	,157	,256**	,244*	,203*	,090	,532**
	Sig. (bilatérale)	,001		,009	,102	,007	,011	,034	,349	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
13س	Corrélation de Pearson	,619**	,249**	1	,201*	,243*	,115	,191*	,145	,595**
	Sig. (bilatérale)	,000	,009		,036	,011	,233	,046	,133	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
18س	Corrélation de Pearson	,293**	,157	,201*	1	,167	,329**	,331**	,267**	,575**
	Sig. (bilatérale)	,002	,102	,036		,082	,000	,000	,005	,000

25س	Corrélation de Pearson	,106	,271**	,225*	,084	1	,338**	,394**	,266**	,643**
	Sig. (bilatérale)	,275	,004	,019	,383		,000	,000	,005	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
30س	Corrélation de Pearson	,224*	,251**	,271**	,105	,338**	1	,309**	,239*	,662**
	Sig. (bilatérale)	,019	,009	,004	,275	,000		,001	,012	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
35س	Corrélation de Pearson	-,041	,137	,266**	,031	,394**	,309**	1	,269**	,589**
	Sig. (bilatérale)	,673	,154	,005	,746	,000	,001		,005	,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
39س	Corrélation de Pearson	,225*	,048	,085	,089	,266**	,239*	,269**	1	,553**
	Sig. (bilatérale)	,019	,621	,382	,359	,005	,012	,005		,000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
بعداصدارا لاحكام	Corrélation de Pearson	,422**	,479**	,527**	,261**	,643**	,662**	,589**	,553**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS
 /VARIABLES= /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

	4س	9س	19س	21س	24س	29س	33س	بعداصدارا ود
4س	1	,035	,005	,297**	,220*	,220*	,099	,515**
		,719	,959	,002	,022	,021	,304	,000
	N	109	109	108	109	109	109	109
9س	,035	1	,028	,142	,023	,250**	,153	,455**
	,719		,773	,141	,816	,009	,112	,000
	N	109	109	108	109	109	109	109
19س	,005	,028	1	,214*	-,030	,113	,164	,414**
	,959	,773		,026	,753	,241	,089	,000
	N	109	109	108	109	109	109	109
21س	,297**	,142	,214*	1	,028	,219*	,125	,575**
	,002	,141	,026		,771	,023	,197	,000
	N	108	108	108	108	108	108	108
24س	,220*	,023	-,030	,028	1	,160	,011	,449**

	Sig. (bilatérale)	,022	,816	,753	,771		,097	,912	,000
	N	109	109	109	108	109	109	109	109
29س	Corrélation de Pearson	,220*	,250**	,113	,219*	,160	1	,368**	,623**
	Sig. (bilatérale)	,021	,009	,241	,023	,097		,000	,000
	N	109	109	109	108	109	109	109	109
33س	Corrélation de Pearson	,099	,153	,164	,125	,011	,368**	1	,513**
	Sig. (bilatérale)	,304	,112	,089	,197	,912	,000		,000
	N	109	109	109	108	109	109	109	109
بعداصدارردود	Corrélation de Pearson	,515**	,455**	,414**	,575**	,449**	,623**	,513**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	109	109	109	108	109	109	109	109

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

VARIABLES= بعد الملاحظة بعد الوصف بعد التعامل مع العالوي بعد اصدار الاحكام بعد اصدار ردود وديقظ
ة كلي
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		بعد الملاحظة	بعد الوصف	بعد التعامل مع العالوي	بعداصدار الاحكام	بعداصدارردود	يقظةكلي
بعد الملاحظة	Corrélation de Pearson	1	,282**	,243*	,131	,135	,583**
	Sig. (bilatérale)		,003	,011	,176	,163	,000
	N	109	109	109	109	109	109
بعد الوصف	Corrélation de Pearson	,282**	1	,447**	,211*	,312**	,722**
	Sig. (bilatérale)	,003		,000	,028	,001	,000
	N	109	109	109	109	109	109
بعد التعامل مع العالوي	Corrélation de Pearson	,243*	,447**	1	,327**	,034	,691**
ي	Sig. (bilatérale)	,011	,000		,001	,726	,000
	N	109	109	109	109	109	109
بعداصدار الاحكام	Corrélation de Pearson	,131	,211*	,327**	1	-,034	,556**
	Sig. (bilatérale)	,176	,028	,001		,727	,000
	N	109	109	109	109	109	109
بعداصدارردود	Corrélation de Pearson	,135	,312**	,034	-,034	1	,421**
	Sig. (bilatérale)	,163	,001	,726	,727		,000
	N	109	109	109	109	109	109
يقظةكلي	Corrélation de Pearson	,583**	,722**	,691**	,556**	,421**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	109	109	109	109	109	109

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق رقم 4: نتائج اختبار فرضيات البحث

1-2 نتائج اختبار الفرضية الأولى:

NPART TESTS
/K-W= الإنجاز BY مستويات الضغط (3 1)
/STATISTICS DESCRIPTIVES QUANTILES
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Statistiques descriptive

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
الانجاز الاكاديمي	293	11,6947	1,07299	10,00	15,38	11,0000	11,7000	12,3850
مستويات الضغط النفسي	293	1,7338	,45794	1,00	3,00	1,0000	2,0000	2,0000

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

	مستويات الضغط النفسي	N	Rang moyen :
الانجاز الاكاديمي	ضغط منخفض	80	145,04
	ضغط متوسط	211	148,17
	ضغط مرتفع	2	102,50
Total		293	

Tests statistiques^{a,b}

	الانجاز الاكاديمي
Khi-deux	,635
ddl	2
Sig. asymptotique	,728

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

مستويات الضغط النفسي

2-4 نتائج اختبار الفرضية الثانية:

NPART TESTS
/K-W= الإنجاز BY مستويات اليقظة العقلية (3 1)
/STATISTICS DESCRIPTIVES QUANTILES
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
الإنجاز الأكاديمي	293	11,6947	1,07299	10,00	15,38	11,0000	11,7000	12,3850
مستويات اليقظة العقلية	293	2,0137	,20226	1,00	3,00	2,0000	2,0000	2,0000

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

	مستويات اليقظة العقلية	N	Rang moyen :
الإنجاز الأكاديمي	بقطة منخفضة	4	83,25
	بقطة متوسطة	281	148,14
	بقطة مرتفعة	8	138,75
Total		293	

Tests statistiques^{a,b}

	الإنجاز الأكاديمي
Khi-deux	2,395
ddl	2
Sig. asymptotique	,302

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

مستويات اليقظة العقلية

3-4 نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

NPART TESTS
/K-W= الضغط الكلي BY مستويات اليقظة العقلية (3 1)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

	مستويات اليقظة العقلية	N	Rang moyen :
الضغط النفسي كليا	يقظة منخفضة	4	228,63
	يقظة متوسطة	281	146,59
	يقظة مرتفعة	8	120,56
	Total	293	

Tests statistiques^{a,b}

	الضغط النفسي كليا
Khi-deux	4,500
ddl	2
Sig. asymptotique	,105

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

مستويات اليقظة العقلية

4-4 نتائج اختبار الفرضية الرابعة:

NPART TESTS
/M-W= الضغط الكلي BY الجنس (1 0)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
الضغط النفسي كليا	293	92,157	17,2499	45,0	151,0	80,500	91,000	103,500
الجنس	293	,181	,3856	,0	1,0	,000	,000	,000

Test de Mann-Whitney

Rangs

	الجنس	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الضغط النفسي كليا	أنثى	240	145,11	34826,50
	ذكر	53	155,56	8244,50
	Total	293		

Tests statistiques^a

	الضغط النفسي كليا
U de Mann-Whitney	5906,500
W de Wilcoxon	34826,500
Z	-,813
Sig. asymptotique (bilatérale)	,416

a. Variable de regroupement : الجنس

NPART TESTS
/M-W= الضغط الكلي BY نوع الإقامة (2 1)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
الضغط النفسيكليا	293	92,157	17,2499	45,0	151,0	80,500	91,000	103,500
نوعا لاقامة	293	1,870	,3365	1,0	2,0	2,000	2,000	2,000

Test de Mann-Whitney

Rangs

	نوعا لاقامة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الضغط النفسيكليا	داخلي	38	128,39	4879,00
	خارجي	255	149,77	38192,00
	Total	293		

Tests statistiques^a

	الضغط النفسيكليا
U de Mann-Whitney	4138,000
W de Wilcoxon	4879,000
Z	-1,451
Sig. asymptotique (bilatérale)	,147

a. Variable de regroupement : نوعا لاقامة

5-4 نتائج اختبار الفرضية الخامسة:

NPART TESTS
/M-W= يقظة كلي BY الجنس (1 0)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUANTILES
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Statistiques descriptive								
	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
اليقظة العقلية كليا	293	120,775	13,1111	86,0	172,0	112,500	120,000	129,000
الجنس	293	,181	,3856	,0	1,0	,000	,000	,000

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	الجنس	N	Rang moyen :	Somme des rangs
اليقظة العقلية كليا	أنثى	240	142,32	34156,50
	ذكر	53	168,20	8914,50
	Total	293		

Tests statistiques ^a	
	اليقظة العقلية كليا
U de Mann-Whitney	5236,500
W de Wilcoxon	34156,500
Z	-2,013
Sig. asymptotique (bilatérale)	,044

a. Variable de regroupement : الجنس

NPART TESTS
/K-W= يقظة كلي BY المستوى (1 4)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test de Kruskal-Wallis

Rangs

	المستوى الدراسي	N	Rang moyen :
اليقظة العقلية كليا	ثانية ليسانس	65	146,35
	ثالثة ليسانس	109	149,65
	أول ماستر	119	144,92
	Total	293	

Tests statistiques^{a,b}

	اليقظة العقلية كليا
Khi-deux	,182
ddl	2
Sig. asymptotique	,913

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement :

المستوى الدراسي