

The Mindfulness for the Secondary School Students and Its Relationship in the Public Schools in Qatar with Academic Resilience

Suhib Nader Jaradat
Faculty of Educational Sciences
University of Jordan
suhib.jr@hotmail.com

Ikhlas Mahmoud Ahmad
Faculty of Educational
University of Jordan
i.ahmad@ju.edu.jo

Received : 19/01/2023

Accepted :30/03/2023

Abstract:

The research focuses on examining how mental alertness and academic resilience are connected in secondary school students in public schools in Qatar, considering factors such as gender, academic track, and secondary stage. The research sample consisted of (394) male and female students chosen at random. The research utilized the descriptive correlational method. The tools were tested for validity and reliability by using them on a survey sample of (50) male and female students. The findings indicated that mental alertness and academic resilience levels were average among public secondary school students in Qatar, with significant gender differences favoring males in both areas. Additionally, mental alertness was significantly higher among first secondary students but academic track did not have a significant impact on mental alertness or academic resilience levels. The findings indicated a strong correlation, backed by statistical evidence, between academic resilience and mental vigilance. The researchers put forward some suggestions, with the highlighted one being the need to provide training to female students for enhancing mental alertness and academic resilience.

Keywords: Academic Resilience, Mental Alertness, Secondary School, State of Qatar.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر "العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي"

إخلاص محمود أحمد

كلية العلوم التربوية

الجامعة الأردنية

i.ahmad@ju.edu.jo

صهيب نادر جرادات

كلية العلوم التربوية

الجامعة الأردنية

suhib.jr@hotmail.com

القبول : 2023/03/30

الاستلام : 2023/01/19

الملخص:

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بدولة قطر، في ضوء: (الجنس، المسار الأكاديمي، والمرحلة الثانوية). وقد بلغت عينة الدراسة (394) طالبًا وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. وتم التحقق من صدق الأدوات وثباتها بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بدولة قطر، جاء بمستوى متوسط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، تُعزى لمتغير المسار الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود الأكاديمي، تُعزى لمتغير المرحلة الثانوية والمسار الأكاديمي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية. وقدم الباحثان بعض التوصيات والتي جاء من أهمها: تدريب الطالبات الإناث على تنمية اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لديهن.

الكلمات المفتاحية: الصمود الأكاديمي، اليقظة العقلية، المرحلة الثانوية، دولة قطر.

المقدمة:

وتعدّ هذه الدراسة من نقاط القوة النفسية التي تعزز مفهوم السعادة والرضا لدى الطلبة، وارتباطها بصحتهم النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية، والصحية، وباعتبار الطلبة هم ثروة الوطن واستثماره، ووسيلة للتنمية المجتمعية بجميع أشكالها، ومن هنا لا بدّ من الاهتمام بالمفاهيم النفسية إلى جانب التحصيل الأكاديمي التي تشكل شخصيتهم، وتحدث تغييرًا إيجابيًا في سلوكياتهم بوصفهم العنصر الأساسي في بناء المجتمع مستقبلاً (عطية، 2017).

وتعدّ عوامل هذه المفاهيم: (اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي)، والتي تعدّ من عوامل علم النفس الإيجابي، وتم إدخالها للميدان النفسي بشكل عام حديثاً، حيث أصبحت موضوع اهتمام الباحثين في المجالات التربوية، ومجال علم النفس العام، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس المعرفي، وعلم النفس الإيجابي، كمتغيرات تمثل كفاءة الوعي لدى الطلبة، والقدرة على الاستبصار الذاتي، والاستجابة بمهارة على الخبرات الحياتية والصعوبات والمواقف التي يمرون بها.

وتعدّ اليقظة العقلية من المفاهيم التي لها ارتباط قوي بالعملية التعليمية بشكل مباشر، حيث تؤثر اليقظة العقلية في الكثير من المهارات والاستجابات، وحلّ المشكلات التي تواجه الطلبة بشكل عام، فهي تعني الوعي التام بالحظة وتقبل الذات، وفي سياق مشابهة لليقظة

تعد المرحلة الثانوية مهمة جداً في حياة الطلاب، بوصفها قمة الهرم في التعليم المدرسي، وهي المرحلة النهائية للمدرسة حيث يستعدّ الطلبة للانتقال لمرحلة مهمة أخرى وهي الحياة الجامعية، وفي هذه المرحلة يقوم الطلبة بتكوين صورة عن أنفسهم وعن حياتهم وعن الآخرين، بوصفهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع.

ويرتكز دور الكادر التعليمي والأسرة هنا على مساعدة الطلبة للنجاح في حياتهم العملية والعلمية، وهذا يتوقف على دور الطلبة في الوعي بما يدور حولهم، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات، حيث يتعرض الطلبة في هذه المرحلة لعدد من الضغوطات النفسية والمعنوية السلبية، وتعدّ المتغيرات حيز الدراسة: (الصمود الأكاديمي، واليقظة العقلية)، متغيرات مهمة لها ارتباط مباشر في عمليتي التعلم والتعليم، وتساعد هذه المتغيرات الطلبة على زيادة الوعي، وتركيز الانتباه للعملية التعليمية، كما تعزز الطلبة لما لديهم من إمكانيات وقدرات للتوافق مع المواقف الحياتية والخبرات التعليمية، في ظلّ التغيرات الصعبة، والظروف التي يمر بها المجتمع بشكل عام، والطلبة بشكل خاص، لينقلوا ما تعلموه من خبرات إلى مجالات الحياة الأخرى (Hassed, 2016).

ب خبرات الفرد السابقة، وتوقعاته عما يملك من مهارات وإمكانات (Benada, 2017).

والصمود الأكاديمي عملية نشطة تنتج من التعرض للشدائد، وليس من تجنب الشدائد والمواقف الصعبة، فمثلاً الطلبة الذين يمتلكون صموداً أكاديمياً، قادرون على التلاعب ببيئاتهم بطريقة تحمي أنفسهم من العواقب السلبية للحالة المعاكسة، فبمجرد تجنب حدث سلبي، فإنّ هذا التجنب لا يشكل مرونة أو صموداً أكاديمياً، ويعتبر الصمود الأكاديمي من الركائز المهمة في علم النفس الإيجابي؛ لما له من دور فاعل للطلبة في مواجهة الأزمات والمشكلات التي يواجهونها في حياتهم، حيث إن كثيراً من الطلبة يتعاملون مع المواقف المعاكسة عن طريق تجنب الموقف، وتساعد الخبرة مع الظروف المعاكسة في تنمية المهارات للتعامل مع الشدائد والمواقف الضاغطة، وعلى الطلبة الذين يمتلكون مهارات الصمود الأكاديمي، أن يكونوا قادرين على التعميم من تجربة إلى أخرى، ومن موقف لآخر، وتختلف المخاطر والمواقف الكبيرة بمرور الوقت، كما يختلف الصمود الأكاديمي لدى الفرد بمرور الوقت أيضاً، وذلك اعتماداً على المخاطر وعوامل الحماية المتاحة من قبل الطالب نفسه، ومن البيئة المحيطة به، ويمكن قياس النتيجة الإيجابية من حيث التطور المناسب في الصحة البدنية والعقلية، والكفاءة الاجتماعية، والتحصيل الأكاديمي، ويحدد قياس المعالم التنموية النفسية والاجتماعية، مؤشرات مهمة لمدى جودة تعامل الطلبة مع الشدائد في أي وقت قد يتعرضون له باستخدام هذه المعلومات، كمعيار لقياس الصمود الأكاديمي، من وهنا يمكن عدّ الصمود الأكاديمي أحد عوامل تنمية الشخصية للطلبة، حيث تنمي الشعور بالرضا والسعادة والرفاهية لدى الأفراد الذين يستطيعون مواجهة المشكلات والضغوطات المختلفة (Masten, 2003).

تتضمن عناصر الصمود الأكاديمي، عوامل المخاطرة التي تتمثل في المتغيرات البيئية التي يمكن أن تُعرض الطلبة لبعض المخاطر، والعوامل الوقائية التي تتمثل في الإمكانات الفعلية المتاحة للطلبة ومن شأنها تقليل الخطر، وكذلك مجالات استهداف الخطر التي تتمثل في المشكلات التي تعترض الطلبة في موقف محدد، كما تتضمن الإستراتيجيات التعويضية التي تتمثل في الأساليب التي يستخدمها الطلبة للحماية والوقاية، وتتسأ عملية الصمود من حالة تفاعل هذه العناصر مع بعضها بعضاً، وبالتالي يمكننا التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية (Morales, 2008).

مشكلة الدراسة:

تتبع مشكلة الدراسة من خلال مجال عمل الباحثين، والتعامل مع الطلبة في المرحلة الثانوية في الميدان التربوي والأكاديمي، حيث يواجه الطلبة في هذه المرحلة العديد من الضغوطات والصعوبات والتحديات الأكاديمية بشكل خاص، وتحديات وضغوطات أخرى اجتماعية، وغيرها في مناحي الحياة بشكل عام، إن الطلبة في هذه المرحلة

العقلية تعني مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل تنمية الجانب العقلي والعاطفي والبدني، والتعلم والأداء ومهارات التواصل (Hassed, 2016).

علماً أنّ اليقظة العقلية تختلف من شخص لآخر، ويمكن اعتبارها حالة من التغيير؛ لأنها تعني عدم إصدار أحكام مسبقة؛ مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الخبرة بدلاً من تفاعله مع الموقف اللحظي، واليقظة العقلية يمكن تنميتها والتدريب عليها ضمن عدة أبعاد أشار إليها (Park, 2013)، ومنها:

- **الملاحظة:** وتعني هنا الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل الأحاسيس والانفعالات والمشاعر.
- **الوصف:** ويقصد به هنا الوصف للخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها.
- **التصرف بوعي:** وأشير إليه بأنه تركيز الانتباه بالنشاط القائم به الفرد.
- **عدم التفاعل:** أي عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء تأديته النشاط.
- **عدم إصدار الأحكام:** ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات والمشاعر الخارجية والداخلية للفرد.

ويعد الصمود الأكاديمي مفهوماً مهماً في الوقت الحاضر؛ لما تشهده المجتمعات من ضغوطات نفسية وتغيرات سريعة، سواء أكان على صعيد التقدم العلمي والتكنولوجي، أو على الصعيد الاجتماعي، وتغير كثير من الأدوار المجتمعية في حياتنا، وافترض الباحثون أنّ دراسة الطلبة الذين تغلبوا على المخاطر والشدائد، ستزيد في تطوير فهم جميع الطلبة، سواء في التطور الطبيعي، أو في سوء التكيف خلال الظروف الصعبة التي قد يمرون بها، ووصف وينر (Wenr) فكرة الصمود الأكاديمي، بأنه "آلية لتصحيح الذات". وتتطلب هذه الفكرة فهم النجاح في سياق النظام أو الفرد، إذ سيكون فهم سياق النجاح داخل النظام بمثابة نقطة مرجعية لتحديد ما إذا كان الطالب ناجحاً (أي يمتلك مهارات الصمود الأكاديمي) أم لا، إن الطلبة الذي يتغلبون على الشدائد يمكن وصفهم بالناجحين، لأنهم استفادوا من مهارات الصمود الأكاديمية (Wenr, 1992).

إنّ العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي عادة ما تكون إيجابية، فإذا ألقينا نظرة على المؤلفات العلمية، فإنّ بعض دراسات الارتباط تؤكد العلاقة الوثيقة بين هذه المتغيرات مع فئة المراهقين في المراحل العليا من الصفوف الدراسية مثل: دراسة (قناوي، 2019)، وتعتبر اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في المجال التربوي؛ لما لها من تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، وشعور الفرد بامتلاكه يقظة عقلية عالية يؤدي به إلى استثمار قدراته ومهاراته وإمكاناته بصورة إيجابية في مواقف الحياة المختلفة أيضاً، وهي تتأثر

3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الصمود الأكاديمي، واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- 1- معرفة مستوى اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في دولة قطر.
- 2- معرفة الفروق في اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي لدى طلبة الثانوية باختلاف الجنس، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الثانوية.
- 3- التعرف إلى العلاقة بين اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في دولة قطر.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من كونها تناولت متغيرين مهمين، هما: (اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي)، لأنهما من المتغيرات التربوية التي لها تأثير إيجابي سواء على المستوى الأكاديمي، أو على مهارات الحياة العامة، وتأتي أهمية هذه الدراسة أيضًا من أهمية المرحلة العمرية، حيث ينتقل الفرد من مرحلة دراسية في مكان دراسي، إلى مرحلة أكبر وهي المرحلة الجامعية، وهو موضع اهتمام الدراسة، وإضافة إلى ذلك فهي ضمن مرحلة المراهقة، إذ تعدّ من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد؛ لما تتضمنه هذه المرحلة من تغيرات جسمية وانفعالية وعقلية واجتماعية، تجعلهم عرضة للضغوطات النفسية والانفعالية، والتي قد تؤثر سلبًا في بعض الجوانب النفسية، كما تعمل على فتح الأبواب أمام باحثين آخرين لدراسات المتغيرات على فئات أخرى أيضًا.

الأهمية التطبيقية:

- توفير أدوات قياس مقننة للبيئة القطرية، يستفيد منها الباحثون لاحقًا في هذا المجال.
- التعرف إلى (اليقظة العقلية)، وحجم تأثيرها في الصمود الأكاديمي.
- توجيه الطلبة والمعلمين العاملين في المجال التربوي، لتنمية المتغير الأكثر تأثيرًا وممارسته وتطبيقه والتدرب عليه.
- توجيه نظر الباحثين والمختصين لبناء برامج مختلفة لتدريبها، وهنا يجب ذكر أهمية الاهتمام بالصمود الأكاديمي، من خلال فهم المتغيرات النفسية المؤثرة فيه؛ لمساعدة الطلبة على تحسين أدائهم الأكاديمي.
- تعزيز الصحة النفسية والارتقاء بها، وإثارة اهتمام القائمين على العملية التعليمية بمتغير الصمود الأكاديمي وأهميته، بدلًا من التركيز على التحصيل الدراسي فقط.

يواجهون القلق والتوتر تجاه القدرة على تحقيق أهدافهم المستقبلية، إضافة إلى ضغط الأسرة والمجتمع المحيط في هذه المرحلة. لقد توصلت نتائج دراسة كل من (صفوت، 2020، شعبان، 2019، محمود ورضوان، 2021)، إلى أهمية اليقظة العقلية بالصمود الأكاديمي، ودورها في تحسين مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطلبة في عدد من المراحل المختلفة، وأن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين المفاهيم موضوع الدراسة.

وباستعراض الأدب النظري السابق مثل: (Hassed, 2016; Crowder, 2017)، نجد أنّ اليقظة العقلية تؤدي دوراً مهماً في الصمود الأكاديمي، دون معرفة الأثر النسبي في مدى تأثيره على هذا الصمود، ومن هنا كان لا بدّ من الوقوف على موقع أثر اليقظة العقلية في تأثيرها على الصمود الأكاديمي، بما يمثل هذا المتغير من إكساب الطلبة مهارات التركيز، ومراقبة الذات، والتفكير الجيد قبل اتخاذ القرار، والعمل على إكساب الطلبة المرونة، وتنمية القدرة على تحسين الأداء الأكاديمي الحالي والمستقبلي لديهم.

فكما تؤثر اليقظة العقلية في التعلم عن طريق الوعي بالعملية التعليمية، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والأداء أثناء القيام بالمهام التعليمية والمرونة في التفكير (صفوت، 2020)، وعلى ذلك فإنّ المفهومين بينهما تأثير متبادل، وكما يؤثران في النتائج التعليمية للطلبة، وفي السلوك عمومًا، ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة التي تتمثل بتسليط الضوء على طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر، على المتغيرين الآتين: اليقظة العقلية وتأثيرها على الصمود الأكاديمي لدى الطلبة في المرحلة الثانوية، من حيث الجنس والمرحلة الثانوية والمسار الأكاديمي: (علمي، أدبي، تكنولوجيا)، حيث إنهما من المتغيرات التربوية المهمة من حيث التأثير على الطلبة عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة، وجاءت هذه الدراسة للكشف عن مدى العلاقة بين اليقظة العقلية، وتأثيرها على الصمود الأكاديمي لدى الطلبة.

وفي حدود علم الباحثين لم تجمع أي دراسة سابقة المقارنة بين هذين المتغيرين معًا: (اليقظة العقلية) ودور هذا المفهوم على الصمود الأكاديمي لدى هذه الفئة من الطلبة، والتعرف إلى تأثيره على الصمود الأكاديمي، الأمر الذي يعزز من أصالة الدراسة الحالية في دراسة هذه المشكلة، والتي تسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى كل من اليقظة العقلية، والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، للصمود الأكاديمي، واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى لاختلاف الجنس: (ذكر، أنثى)، والمسار الأكاديمي: (علمي، أدبي، تكنولوجيا)، والمرحلة الثانوية: (أول ثانوي، ثاني ثانوي)؟

الأهمية النظرية:

- تقديم تصور جديد لبحوث علم النفس الإيجابي؛ وذلك من خلال توضيح العلاقات السببية بين كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.
- تساعد على تحسين فهمنا للطريقة التي يتأثر بها الصمود الأكاديمي؛ من خلال موقع تأثير المتغير قيد البحث.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية.

اليقظة العقلية (Mindfulness):

هي القدرة على الوعي المقصود بخبرة اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع، وتتضمن مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل تعزيز الصحة النفسية، وتحسين التواصل بين الأفراد، والتعاطف، وتعزيز التعلم والأداء (Morales, 2008).

التعريف الإجرائي: وهي ما يقوم به طلبة المرحلة الثانوية في دولة قطر، أثناء تفاعلهم مع البيئة التعليمية من الملاحظة، وحكمهم على خبراتهم السابقة في التعامل مع المواقف الجديدة، والتصرف نحوها بوعي ووصفها، بالإضافة إلى قدرتهم على تجنب تفاعل التجارب الداخلية مع الخبرات الجديدة، والتي يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

الصمود الأكاديمي (Academic Resilience):

هو قدرة الفرد على التحصيل الأكاديمي على الرغم من وجود عوامل المخاطرة، التي تؤدي عادةً إلى إعاقة التحصيل والأداء الأكاديمي (Brooks & Goldstein, 2004).

التعريف الإجرائي: هو استجابات طلبة المرحلة الثانوية في دولة قطر، على درجات المثابرة والتأمل والتكيف لطلب المساعدة، وقدرتهم على تجنب التأثيرات السلبية، والاستجابات الانفعالية، والتي تعبر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- **حدود زمنية:** خلال الفصل الدراسي الثاني لعام (2021-2022).
- **حدود مكانية:** المدارس الحكومية في دولة قطر التي تحتوي على فئة طلبة ثانوية.
- **حدود بشرية:** طلبة الثانوية العامة من الذكور والإناث من المدارس الثانوية الحكومية في دولة قطر.
- **محددات الدراسة:** تتحدد الدراسة الحالية من خلال نتائج الأدوات وخصائصها السيكمترية، وجدية استجابات عينة الدراسة.

الإطار النظري.

أولاً: اليقظة العقلية:

ظهر الاهتمام باليقظة العقلية من خلال دراسة التأمل، فاليقظة العقلية ليست مجرد تخلص من التوتر وإزالة الضغوط؛ للوصول إلى حالة من الراحة النفسية والاسترخاء، بل تعدّ طريقة ذهنية نحو التحرر من القيود، فهي تساعد على تحويل الحالة النفسية والانفعالات من ردّة فعل مستمرة، إلى حالة الوعي بالأفعال، وإدراك الحاضر والموقف، والتنبؤ بالمستقبل، وتساهم اليقظة العقلية في التخلص من العادات السلبية بشكل تدريجي.

وتوصف اليقظة العقلية بأنها حالة من المرونة العقلية في التعامل مع المواقف والأحداث، التي تهدف إلى مراقبة الذات من قبل الفرد نفسه، والوعي بها، إضافة إلى السعي الدؤوب لابتكار شيء جديد؛ من خلال كبح الأفكار السلبية، وتحرير قدرات العقل الإنساني للإبداع والابتكار، وهذا يساعد الطالب على التركيز باللحظة التي يعيشها، دون أن يسمح للخبرات السلبية السابقة بالتأثير عليه (Lee & Oresillo, 2014).

ومن النظريات التي تحدثت عن اليقظة العقلية نظرية لانجر (Langer) حيث أجرت أشكالا متعددة من البحوث لتعزيز مرونة الشيخوخة، وتعدّ أبحاثها الرائدة في دراستها الشهيرة: عكس عقارب الساعة (1979)، إحدى أكثر أعمالها تأثيرًا. وقد نشرت مطبعة جامعة أكسفورد هذه الدراسة أصلاً، ثم وصفت لاحقاً في عملها الأكثر مبيعاً، وهي أساس ما يسمى الآن بالعلاج بالتذكير، وأظهرت عملاً مهماً آخر وهو أنّ مكافأة السلوكات، وإكمال مهام الذاكرة اللاحق، يحسنان الذاكرة، قدم بحثها طرقاً محسنة في دور التمريض ومساكن الرعاية الدائمة، كما أظهرت واحدة من أشهر دراساتها، الفوائد الجذرية لنظرية وحدة العقل/الجسم. وترى لانجر أنّ اليقظة العقلية هي القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية؛ من خلال كتاباتها ومقالاتها التي شرحت فيها كيف يحاول الإنسان تطوير نفسه ذهنياً، ليعيش اللحظة بوقتها، وقد سمّته (mindfulness)، وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة لمراقبة الحاضر، والعمل بجديّة على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الخارجية تشتيت انتباهه (Langer & Moldorean, 2002)

ثانياً: الصمود الأكاديمي:

أشار الإطار النظري إلى العديد من التصورات والنماذج المفسّرة للصمود الأكاديمي، ومنها تصور ريكيتس وآخرون (Ricketts et al., 2017)، ويشير إلى العامل الأول وهو معتقدات الطالب حول أهدافه المستقبلية، وأثر البيئة المحيطة بحكم كونها بيئة داعمة للتحديات الأكاديمية، أما (القرني وعبد الملك، 2017)، فقد وضعاً تصوراً للصمود الأكاديمي، يعتمد على أربعة عوامل وتتمثل ب: الدافعية الأكاديمية، التوجه نحو الهدف، تحمل المسؤولية، والمثابرة الأكاديمية.

الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة:

- دراسة (Pidgion & Keye, 2013) وهدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وبين فاعلية الصمود الأكاديمية لدى طالب الثانوية، وإمكانية التنبؤ بالمرونة من خلال اليقظة العقلية، وفاعلية الصمود الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (141) من الطلبة، بواقع (39) من الذكور، (102) من الإناث، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وفاعلية الصمود الأكاديمية، وإمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية؛ من خلال اليقظة العقلية، وفاعلية الصمود الأكاديمية.
- دراسة (الزبيدي، 2012)، إذ هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس لنجر لليقظة العقلية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع لكل من الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الاستقرار النفسي، واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.
- دراسة (كنعان وشهاب، 2018)، وهدفت التعرف إلى مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في السنة الأولى، وتكونت العينة من (260) طالبًا وطالبة من جامعة تكريت، وكانت نتائج البحث تتحدث عن أنَّ طلبة الكليات الإنسانية لديهم صمود أكاديمي أكبر من طلبة الكليات العلمية، وأن الطلاب الذكور بشكل عام أفضل بالصمود الأكاديمي من الطالبات.

التعليق على الدراسات:

- من خلال الدراسات السابقة، تبين أن هناك تنوعاً بين هذين المتغيرين من حيث طبيعة الهدف، والأدوار المستخدمة، وكذلك النتائج، حيث يظهر أن هناك علاقة ارتباطية طردية في استخدام هذين المتغيرين، إلا أنَّ الدراسات السابقة استخدمت المتغيرات في حيز الدراسة بشكل منفرد، أو مع متغيرات أخرى سواء أكانت نفسية أم اجتماعية أم أكاديمية، وأظهرت بعض الدراسات العلاقة بين الصمود الأكاديمي ومتغيرات أخرى.
- كما لوحظ من خلال عرض الدراسات، أن بعضها اهتمت بمستوى الصمود الأكاديمي بشكل منفرد مثل دراسة (كنعان وشهاب، 2018)، ودراسة (Wulandari, 2021)، أو اليقظة العقلية لمراحل مختلفة، أو تحري العلاقة بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، والتعرف إلى مستواها عند الطلبة مثل دراسة كل من (الزبيدي، 2012)، ودراسة (Pidgion & Keye, 2013)، ودراسة (Hj Ramli et al., 2018).
- أما في الدراسة الحالية: (اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر)، فهي تختلف عن الدراسات السابقة بأنها شملت المتغيرين: الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية، وبيّنت اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود

- دراسة (Angeliniet et al., 2021)، وتناولت مفهوم الصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وعلاقته بالدعم العاطفي للمعلم بمشاركة المدرسة، حيث هدف البحث لفحص الروابط بين المتغيرات السابقة، وكانت العينة تشتمل على (205) من الطلبة، تمثل الإناث منهم ما نسبته (58.8%) من العينة، وكانت تتراوح أعمار المشاركين من الطلبة ما بين (14-19) عامًا، حيث أظهرت النتائج أنَّ الصمود الأكاديمي مرتبط بالدعم العاطفي للمعلم.
- دراسة (شعبان، 2019)، وهدفت التعرف إلى الفرق بين منخفضي ومرفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة، ومدى تأثير الجنس، والتفاعل بينهما في متغيرات البحث، وكانت العينة تشمل (326) طالبًا وطالبة، وباستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين الثنائي، ومعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، بين منخفضي ومرفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
- دراسة (Sunbul, 2016)، وتناولت أثر الصمود الأكاديمي على اليقظة العقلية وفحص العلاقة بينهما، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية، حيث استهدفت الدراسة عينة مقدارها (752) طالبًا وطالبة من طلبة المدارس الذين تراوحت أعمارهم بين (14-18) عامًا، ومن أهم نتائج هذه الدراسة، وجود أثر إيجابي دال إحصائيًا وبشكل مباشر بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.
- دراسة (Hj Ramli et al, 2018)، وهدفت التعرف إلى الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الضغوط الأكاديمية، والتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (384) من الطلبة (290) من الذكور، و(94) من الإناث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، ووجود علاقة سلبية بين الضغوط الأكاديمية واليقظة العقلية، وعلاقة سلبية بين التنظيم الذاتي والضغوط الأكاديمية.
- دراسة (Riaz & Zahra, 2017) حيث هدفت التعرف إلى الدور الوسيط لليقظة العقلية بين المرونة النفسية والضغوط المدركة لدى طلبة الثانوية، وتكونت العينة من (391) طالبًا من جامعة جوجرات بواقع (191) من الذكور، و(200) من الإناث، تتراوح أعمارهم بين (18-25) عامًا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، وأنَّ لليقظة العقلية دورًا في العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط المدركة.

(المسار الأكاديمي)، والذي يقدر عددهم بـ (16218) طالباً وطالبة تقريباً، حسب إحصائية موقع وزارة التربية والتعليم القطري لعام (2022)، وقد وُرع هؤلاء الطلبة على (739) شعبة، في (67) مدرسة حكومية قطرية.

عينة الدراسة.

1- العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الرئيسة، بواقع (21) طالباً و (29) طالبة؛ وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2- العينة الرئيسة:

تكونت من (394) طالباً وطالبة من أفراد المجتمع، يتم اختيارهم بشكل عشوائي من جميع مدارس الثانوية الحكومية في دولة قطر، حيث تم توزيع الاستبانات بشكل إلكتروني باستخدام نماذج جوجل (google form)، والجدول الآتي يبين توزيع العينة على متغيرات الدراسة:

الجدول (1) توزيع عينة الدراسة على المتغيرات

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	أنثى	244	62%
	ذكر	150	38%
المرحلة الثانوية	الأول ثانوي	197	50%
	الثاني ثانوي	197	50%
المسار الأكاديمي	أدبي	96	24%
	تكنولوجيا	26	7%
	علمي	272	69%
	المجموع	394	100%

التعديلات بغالبها تعديلات في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ثم التعديل في ضوء مقترحاتهم وآرائهم، ومن التعديلات الفقرة التي تنص على: (إنني أهتم بكيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي). حيث أصبحت: (أهتم بكيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي)، والفقرة التي تنص على: (عندما أفعل الأشياء، يتشتت ذهني ويسهل تشتيت انتباهي)، أصبحت: (يتشتت ذهني ويسهل تشتيت انتباهي عندما أقوم بعمل الأشياء)، والفقرة التي تنص على: (أنتقد نفسي لامتلاكي مشاعر غير منطقية أو غير مناسبة)، أصبحت: (أنتقد نفسي لأنني امتلاك مشاعر غير منطقية أو غير مناسبة).

2- **صدق البناء:** تم التحقق من صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية؛ باستخراج معاملات الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتمية له، وبين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد بين (0.353

الأكاديمي للطلبة في مرحلة مهمة من مراحل الحياة الأكاديمية وهي المرحلة الثانوية، وجاء هذا البحث لإثراء البحث العلمي في مجال اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وارتباطهما معاً، مع الأخذ بالحسبان متغير الجنس والمسار الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية، ومن هنا تحظى الدراسة الحالية بدرجة جيدة من الأصالة.

الطريقة والإجراءات.

منهجية الدراسة:

اتبع الباحثان في الإجابة عن أسئلة الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها، وتم ذلك بتطبيق أدوات الدراسة على العينة وهم طلبة المرحلة الثانوية الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في دولة قطر: (أول ثانوي، ثاني ثانوي)، (ذكور، إناث)،

أدوات الدراسة:

أولاً: **مقياس اليقظة العقلية:** تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على البيئة القطرية لـ (Bear,2006). ترجمة (البحري والضبع والعوامل، 2014)، والمكوّن من (62) فقرة موزعة على (5) أبعاد هي: عدم التفاعل مع التجربة الداخلية (7) فقرات، والملاحظة (15) فقرة، والوعي (21) فقرة، والوصف (9) فقرات، والحكم على الخبرة (10) فقرات.

صدق المقياس:

1- **صدق المحكمين:** عُرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس، في تخصص علم النفس التربوي والقياس والتقييم في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (10) محكمين؛ للوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة بما يتناسب مع أغراض الدراسة، حيث شملت

المنتمية له، وبين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد بين (0.365 و0.682)، وبين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.356 و0.717)، وهي قيم مناسبة وتدل على صدق البناء للمقياس.

ثبات المقياس:

التحقق من ثبات مقياس الصمود الأكاديمي باستخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل الثبات للبعد المثابة (0.848)، ولبعد التأمل والتكيف لطلب المساعدة (0.821)، ولبعد التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية (0.823)، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.906)، وهي قيم مناسبة وتدل على ثبات مقياس الصمود الأكاديمي.

معيار الحكم على المتوسطات:

المستوى المنخفض: من (1) إلى (2.33).

المستوى المتوسط: من (2.34) إلى (3.67).

المستوى المرتفع: من (3.68) إلى (5).

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول : استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية.

للإجابة عن السؤال الثاني : استخدام تحليل التباين الثلاثي.

للإجابة عن السؤال الثالث : استخدام معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومستوى كل من اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر، والجدول الآتي يبين هذه النتائج

أولاً: اليقظة العقلية:

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

كل من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر

الترتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	الملاحظة	3.66	0.583	متوسط
2	5	الحكم على الخبرة	3.35	0.673	متوسط
3	1	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	3.22	0.692	متوسط
4	4	الوصف	3.15	0.609	متوسط
5	3	التصرف بوعي	3.06	0.604	متوسط
		المتوسط الكلي لليقظة العقلية	3.28	0.423	متوسط

و(0.679)، وبين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.307 و0.609)، وهي قيم مناسبة وتدل على صدق البناء للمقياس.

ثبات المقياس:

التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية، باستخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل الثبات للبعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية (0.720)، ولبعد الملاحظة (0.835)، ولبعد الوعي (0.903)، ولبعد الوصف (0.813)، ولبعد الحكم على الخبرة (0.840)، كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.901)، وهي قيم مناسبة وتدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية.

ثانياً: مقياس الصمود الأكاديمي:

استخدام مقياس الصمود الأكاديمي المعرب لـ (2016 Cassidy)، ويتكون هذا المقياس من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (المثابة) ويتكون من (14) فقرة، و: (التأمل والتكيف لطلب المساعدة) ويتكون من (9) فقرات، و: (التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية) وهو بُعد عكسي للصمود ويتكون من (7) فقرات.

صدق المقياس:

1- صدق المحكمين: عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من

المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علم النفس التربوي والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية والبالغ عددهم (10) محكمين؛ للوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة بما يتناسب مع أغراض الدراسة، حيث شملت التعديلات بغالبها تعديلات في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ثم التعديل في ضوء مقترحاتهم وآرائهم ومن التعديلات الفقرة التي تنص على: (أحياناً أشعر أن فرص نجاحي بالجامعة قليلة)، حيث أصبحت: (أشعر أن فرص نجاحي بالجامعة قليلة)، والفقرة التي تنص على: (ألقي اللوم كثيراً على معلمي)، أصبحت (ألوم معلمي كثيراً).

2- صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء لمقياس الصمود الأكاديمي؛

باستخراج معاملات الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية للبعد

(3.72)، وبمستوى مرتفع، تلاه بُعد المثابرة بمتوسط حسابي بلغ (3.55)، وبمستوى متوسط، في حين جاء بُعد التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية في الرتبة الأخيرة، بأقل متوسط حسابي حيث بلغ (3.01)، وبمستوى متوسط. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الطلبة جدُّ في المرحلة الثانوية، لذلك فإن ملاحظاتهم وتأمُّلهم يكون بدرجة كبيرة، حيث إنهم يحاولون أن يكونوا على قدر عالٍ من المسؤولية، وإثبات أنفسهم أمام المجتمع وزملائهم لينالوا الاحترام والتقدير؛ لذلك يلجؤون إلى التكيف وطلب المساعدة؛ ليصلوا إلى النجاح الذي يرغبون فيه، وزيادة ثقمتهم بأنفسهم؛ مما يؤدي إلى النجاح في الظروف الصعبة والضاغطة، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كنعان وشهاب، (2018) التي أظهرت مستوى مرتفعاً من الصمود الأكاديمي لدى الطلبة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، للصمود الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لاختلاف الجنس: (ذكر، أنثى)، والمسار الأكاديمي: (علمي، أدبي، تكنولوجي)، والمرحلة الثانوية (أول ثانوي، ثاني ثانوي)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصمود الأكاديمي واليقظة العقلية، لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الثانوية، كما تم إجراء اختبار تحليل التباين الثلاثي؛ لفحص الفروق في المتوسطات الحسابية للصمود الأكاديمي واليقظة العقلية تبعاً لمتغيرات الدراسة، والجدول الآتي تبين هذه النتائج:

أولاً: الصمود الأكاديمي:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس والمسار الأكاديمي

والمرحلة الثانوية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	أنثى	244	3.45	0.368
	ذكر	150	3.50	0.517
المرحلة الثانوية	الأول ثانوي	197	3.51	0.423
	الثاني ثانوي	197	3.44	0.437
المسار الأكاديمي	أدبي	96	3.45	0.410
	تكنولوجيا	26	3.47	0.612
	علمي	272	3.48	0.419

يبين الجدول (4) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، تبعاً لاختلاف الجنس، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الثانوية، ولمعرفة لمن تعود الفروق؛ تم إجراء اختبار تحليل التباين الثلاثي للصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، والجدول الآتي يبين هذه النتائج:

يبين الجدول (2) أن المتوسط الكلي لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر بلغ (3.28)، وبمستوى متوسط، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد الفرعية للمقياس بين (3.06 و 3.66)، حيث جاء بعد الملاحظة بالمرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي حيث بلغ (3.66)، وبمستوى متوسط، تلاه بُعد الحكم على الخبرة بمتوسط حسابي بلغ (3.35)، وبمستوى متوسط، ثم بُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية بمتوسط حسابي بلغ (3.22)، وبمستوى متوسط، وبُعد الوصف بمتوسط حسابي بلغ (3.15)، وبمستوى متوسط، في حين جاء بُعد التصرف بوعي في الرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي حيث بلغ (3.06)، وبمستوى متوسط. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الطلبة جدُّ في المرحلة الثانوية؛ مما يجعلهم يهتمون ويلاحظون ويتبنَّهون بشكل أكبر لجميع التفاصيل والخبرات، لذلك لديهم قدرة على الانتباه للمواقف والخبرات، إضافة إلى استخدام خبراتهم السابقة في المرحلة الدراسية، في حل مشكلاتهم ومساعدتهم على فهم التفاصيل، والانتباه لجميع الظروف التي تحيط بهم، أما مجيء التصرف بوعي في الرتبة الأخيرة، فيعزو الباحثان ذلك إلى كون المرحلة الثانوية جديدة على الطلبة، حيث إنهم يُجيبون تبعاً لخبراتهم السابقة، والتي تخلوا بشكل كبير من الوعي؛ لعدم قدرتهم على معرفة ظروف المرحلة الجديدة، وتتفق هذه الدراسة بشكل جزئي مع دراسة الزبيدي (2012)، التي أظهرت مستوى مرتفعاً من اليقظة العقلية.

ثانياً: الصمود الأكاديمي:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كل من الصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	التأمل والتكيف لطلب المساعدة	3.72	0.686	مرتفع
2	1	المثابرة	3.55	0.466	متوسط
3	3	التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية	3.01	0.705	متوسط
		المتوسط الكلي للمصمود الأكاديمي	3.47	0.431	متوسط

يبين الجدول (3) أن المتوسط الكلي للصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر، بلغ (3.47)، وبمستوى متوسط، في حين تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد الفرعية للمقياس بين (3.01 و 3.72)، حيث جاء بُعد التأمل والتكيف لطلب المساعدة بالرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي حيث بلغ

الجدول (5) نتائج تحليل التباين الثلاثي للسمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس والمسار الأكاديمي والمرحلة الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
الجنس	.957	1	.957	5.214	*.023
المرحلة الثانوية	1.223	1	1.223	6.666	*.010
المسار الأكاديمي	.166	2	.083	.451	.637
الخطأ	71.372	389	.183		
الكلي	72.888	393			

*دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

لتحقيقها، وهي النجاح والتفوق والتقدم الأكاديمي بغض النظر عن المسار الأكاديمي، حيث إن لكل مسار خصوصية في التعليم والتقدم، ويتفق جميع الطلبة على أن المسار الأكاديمي يحدد الاتجاه الذي يسير فيه الطالب للمستقبل لدخول الجامعة أو في الحياة اليومية، لذلك نجد التقارب في النتائج تبعاً للمسار الأكاديمي، حيث إن الطلبة يضعون الأهداف ويسعون إلى تحقيقها، والتي تكون في النهاية مقاربة تعتمد على الانتهاء من المرحلة الثانوية والانتقال إلى الجامعة. وتختلف هذه النتيجة شكلياً مع دراسة كنعان وشهاب (2018)، التي أظهرت وجود فروق لصالح الكليات الإنسانية.

ثانياً: اليقظة العقلية:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس والمسار الأكاديمي والمرحلة الثانوية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	أنثى	244	3.20	0.334
	ذكر	150	3.41	0.512
المرحلة الثانوية	الأول ثانوي	197	3.26	0.413
	الثاني ثانوي	197	3.30	0.434
المسار الأكاديمي	أدبي	96	3.23	0.328
	تكنولوجيا	26	3.50	0.430
	علمي	272	3.28	0.447

يبين الجدول (6) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية، لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الثانوية، ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الثلاثي لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، والجدول الآتي يبين هذه النتائج:

الجدول (7)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لاختلاف الجنس والمسار الأكاديمي والمرحلة الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
الجنس	3.601	1	3.601	21.558	*.000
المرحلة الثانوية	.142	1	.142	.850	.357
المسار الأكاديمي	.755	2	.377	2.259	.106
الخطأ	64.983	389	.167		
الكلي	70.463	393			

يبين الجدول (5) أن قيمة (ف) للسمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس بلغت (5.214)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في السمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم قدرة على التعايش والتكيف مع المواقف والظروف الأكاديمية بشكل أكبر، وعدم الاستسلام للمواقف الأكاديمية الصعبة، ويكررون المحاولة للوصول إلى النجاح، إضافة إلى محاولتهم بشكل كبير لتحقيق ذاتهم وإثبات أنفسهم بين زملائهم الآخرين وبين مجتمعهم. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كنعان وشهاب (2018)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة شعبان (2019)، التي أظهرت وجود فروق لصالح الإناث.

ويبين الجدول أن قيمة (ف) للسمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المرحلة الثانوية بلغت (6.666)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في السمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير المرحلة الثانوية، وجاءت الفروق لصالح الأول الثانوي. ويعزو الباحثان الفروق لصالح الأول الثانوي، باعتبارها المرحلة الأولى من مراحل الثانوية التي تمهد إلى المرحلة الجامعية، وهي مرحلة جديدة وجديّة لدى هؤلاء الطلبة، لذلك فإن الطلبة فيها يحاولون النجاح ويواصلون المحاولة في المواقف الأكاديمية؛ لإثبات أنفسهم وقدراتهم أمام زملائهم الآخرين وإظهارها، إضافة إلى رغبتهم بشكل كبير لتحقيق التقدم الأكاديمي مما يساعدهم في تقديم مستويات أعلى من الأداء الأكاديمي.

ويبين الجدول أن قيمة (ف) للسمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المسار الأكاديمي بلغت (0.451)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق في السمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المسار الأكاديمي. ويعزو الباحثان عدم الاختلاف إلى كون الطلبة في جميع المسارات الأكاديمية لديهم الأهداف ذاتها، ويسعون

***دال إحصائيًا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.**

(0.01)، أي أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر، ويدل الارتباط الموجب على أن الزيادة في الصمود الأكاديمي، يؤدي إلى الزيادة في اليقظة العقلية، والنقصان في الصمود الأكاديمي يؤدي إلى النقصان في اليقظة العقلية والعكس. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بالصمود الأكاديمي؛ من خلال العملية التعليمية وبشكل مباشر، حيث تؤثر اليقظة العقلية في الكثير من المهارات والاستجابات، وحل المشكلات التي تواجه طلبة الثانوية العامة، ولذلك فإنها تزيد من الصلابة الأكاديمية لديهم من خلال زيادة الوعي بالعملية التعليمية، وخبرات الطالب الداخلية والخارجية أثناء القيام بالمهام التعليمية، إضافة إلى أن الطالب الذي يتميز باليقظة العقلية يتميز أيضًا بالصمود الأكاديمي، حيث إن لديه القدرة على العمل الجاد، والتمسك بخطه، وتقبل ملاحظات المعلمين ويدعم بها نقاط قوته، ويحسن نقاط الضعف لديه، ويحاول بشكل كبير مواجهة الصعوبات الأكاديمية التي تواجهه؛ من خلال إيجاد حلول بديلة تساعده على تفوقه الأكاديمي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سنوبل (Sunbul, 2016)، ودراسة شعبان (Riaz & Zahra, 2017)، ودراسة (Hj Ramli et al., 2018)، ودراسة (Pidgeon & Keye, 2013)، التي أظهرت جميعها وجود علاقة ارتباطية وتأثير إيجابي بين متغيري اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.

التوصيات:

- تعزيز الصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، ودمجهم في الأنشطة المختلفة.
- تعزيز اليقظة العقلية، وتوضيح أهميتها ودورها الإيجابي.
- رفع كفاءة الطلبة، وتحسين المهارات الذهنية والحالة النفسية لديهم.
- وضع إستراتيجيات لجذب الطلبة وتشجيعهم على تنمية مهارات اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي، وتقديم الدعم لهم وتحفيزهم.
- تدريب الطالبات الإناث على تنمية اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لديهن؛ من خلال عقد ورش تدريب متنوعة تساعد على رفع كفاءتهن في اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي.

References:

1. Al-Buhairi, A., Al-Dabaa, A., & Al-Awamla, A. (2014). The Arabic version of the Five Factors Scale of Mental Alertness: A field study on a sample of university students in light of the variable impact and gender. *Psychological Counseling Journal*, 39, 120-140.
2. Al-Qarni, S., & Abdel-Malik, A. (2017). The relative contribution of positive orientation towards the future and self-regulation in

يبين الجدول (7) أن قيمة (ف) لليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس بلغت (21.558)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور، ويعزو الباحثان إلى أن الذكور لديهم القدرة بشكل أكبر على الانتباه والوعي عند القيام بالأعمال أو المهام المختلفة، ولا يشرد ذهنهم، ولا يتشتتون بسرعة، ويركزون بشكل أكبر على الخبرات الحالية، ولا يصدرون الأحكام على المشاعر الداخلية أو الأفكار، ولا تؤثر مشاعرهم على أدائهم في المواقف المختلفة، بالإضافة إلى كونهم يتفكرون ويقررون بشكل أفضل بعيدًا عن إصدار أحكام أو آراء من خلال عواطفهم، حيث يقدمون التفسير المنطقي والعقل في إصدارهم للأحكام، عوضًا عن عواطفهم ومشاعرهم، وهذا يدل على وجود يقظة عقلية لديهم بدرجة أكبر تساعدهم على ذلك، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شعبان (2019) التي أظهرت فروقًا لصالح الذكور. ويبين الجدول أن قيمة (ف) لليقظة العقلية تبعًا لمتغير المرحلة الثانوية بلغت (0.850)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير المرحلة الثانوية. وقيمة (ف) لليقظة العقلية تبعًا لمتغير المسار الأكاديمي بلغت (2.259)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير المسار الأكاديمي. ويعزو الباحثان عدم وجود الفروق تبعًا للمسار الأكاديمي والمرحلة الثانوية، إلى كون المرحلة الثانوية هي مرحلة واحدة، كما أن الخصائص النمائية والشخصية للطلبة في هذه المرحلة متقاربة كون أعمارهم متقاربة، وبالتالي يكون أدائهم بشكل متقارب سواء أكان للصفين الأول الثانوي أو الثاني الثانوي، أم تبعًا للمسار الأكاديمي سواء أكان العلمي أم الأدبي أم التكنولوجي، وأن الطلبة لديهم تقارب كبير في اليقظة العقلية؛ وذلك بسبب كونها مرحلة مهمة للمستقبل والدخول إلى الجامعة، والتي يشترك فيها جميع الطلبة، حيث تسيطر عليهم فكرة الدخول إلى الجامعة، والرغبة في إكمال الدراسة، والتي تحتم عليهم أن تكون لديهم درجة عالية من اليقظة العقلية التي تساعدهم على الاستمرار بشكل مناسب في المستقبل، سواء في الجامعة أم في الحياة العملية والشخصية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في دولة قطر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون؛ لفحص العلاقة بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية (0.592)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة

- Journal of School Educational Psychology, 4(1), 52-60.
12. Hj Ramli, N., Hamzah, N., Alavi, M., Mehri Nezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
 13. Kanaan, W., & Shehab, M. (2018). Academic resilience among Tikrit University students. *Tikrit University Journal for Humanities Sciences*, 25.(15)
 14. Kenawy, M. (2019). Developing academic resilience to improve self-efficacy among a sample of gifted students (Published master's thesis). Ain-Shams University.
 15. Keye, O., & Pidgeon, E. (2013). The relationship between mental alertness and psychological flexibility and academic self-efficacy. *Behavior Research and Therapy*, 50, 705-721.
 16. Langer, E. J., & Moldorean, E. (2002). Well-being mindfulness positive evaluation. *Journal of Adult Development*, 12, 43-54.
 17. Lee, J., & Orsillo, S. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
 18. Mahmoud, M., & Radwan, F. (2021). Thinking center patterns and their relationship to academic resilience among working postgraduate students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5.(19)
 19. Morales, E. (2008). Exceptional female students of color: Academic resilience and gender in higher education. *Journal of Higher Education*, 33, 197-217.
 20. Park, T., Reilly, S., & Gross, C. (2013). Mindfulness: A systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome. *PRO Qualifiers. Sconce in Practice*, 11(1), 231-240.
 21. Ricketts, S. N., Engelhard, G. J., & Chang, M. (2017). Development and validation of a scale to measure academic resilience in mathematics. *European Journal of Psychological Assessment*, 33(2), 79-86.
 - predicting academic resilience among academically outstanding students at the Faculty of Education, Minia University: A study from the perspective of positive psychology. The Third International Conference of the Faculty of Education, October 6 University, 1, 185-225.
 3. Al-Zubaidi, M. (2012). Psychological stability and its relationship to mental alertness among middle school students (Unpublished master's thesis). Faculty of Basic Education, Diyala University.
 4. Angeliniet, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Academic resilience and engagement in high school students: The mediating role of perceived teacher emotional support. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 11.(2)
 5. Attia, H. (2017). The relative contribution of academic achievement emotions (Pride, Shyness) and mental alertness in self-regulated learning strategies. *College of Education Journal*, 28(109), 107-182.
 6. Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
 7. Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience, and mindfulness among nursing students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.
 8. Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving balance, confidence, and personal strength in your life*. New York: McGraw-Hill.
 9. Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS_30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 18(1), 1-11.
 10. Crowder, R., & Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: An exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work*, 70(1), 17-29.
 11. Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International*

22. Safwat, E. (2019). Structural model of mental alertness, emotional intelligence, and psychological well-being among first-year students at the Faculty of Education, Zagazig University. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, 116, 105.
23. Shaaban, Y. (2019). Mental alertness and its relationship to academic resilience and perceived life pressures among students of the Faculty of Education, Zagazig University. *Educational Journal*, 68, 2520-2463.
24. Wulandari, A. P. J., & Istiani, W. (2021). The effect of self-esteem and self-efficacy on the academic resilience of undergraduate students in Jakarta. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 729(1), DOI:10.1088/1755-1315/729/1/012094.
25. Zahra, S., & Riaz, A. (2017). Intermediate role of mental alertness between psychological flexibility and perceived pressures among high school students. *Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 28(1), 35-49.