



مجلة العلوم التربوية



اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً

اعداد

أ / شريفة حسان محمد احمد

باحثة ماجستير قسم الصحة النفسية

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

د / ياسمين رمضان كمال

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

أ.د / عبير أحمد ابوالوفا دنقل

أستاذ الصحة النفسية

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا وتكونت عينة البحث من ٨٠ طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ منهم ٥٠ طالبًا وطالبة بالصف الثاني الثانوي و ٣٠ طالبًا وطالبة بالصف الأول الثانوي تراوحت أعمارهم بين ١٧-١٦ عامًا بمتوسط عمري قدره ١٥.٦١٩ وانحراف معياري قدره ٠.٥٦٤ واشتملت أدوات البحث علي مقياس اليقظة العقلية إعداد/ كارداشيوتو (٢٠٠٨)، ترجمة حسن و السيد (٢٠٢١) مقياس الضغط الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين عقلياً إعداد (الباحثة) وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغط الأكاديمية لدى عينة البحث الحالي من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا.

كلمات مفتاحية:اليقظة العقلية - الضغط الأكاديمية - المتفوقون عقلياً

Mindfulness and its relationship to academic stress among Talented Student in secondary school

Research Summary:

The current study aimed to identify the relationship between mindfulness and academic stress among a sample of students of talented students in secondary school. The study sample consisted of 80 male and female students from second grades of secondary school for the academic year 2022/2023, 50 male and female students from first grades of secondary school, 30 male and female students from second grades of secondary school aged between 16-17 years with mean age 15.619 years and a standard deviation of 0.564 years, the research tools were represented in: the mindfulness scale Prepared by Cardaciotto et al, 2008 Translated by Hassan and Elsyed, 2021, Academic Stress Scale among Talented Students (Prepared by the researcher) the results of the study There is a statistically significant negative correlation between Mindfulness and academic stress among high school students who are students of talented.

Keywords : Mindfulness - Academic stress - Talented Student

مقدمة:

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل الدراسية، حيث يقطف فيها الطلاب ثمرة جهودهم التي بذلوها، فهي التي يتحدد فيها مصير الطلاب وطموحاتهم المستقبلية، وهي نقطة التحول التي يحتاجها الطالب للانتقال من مرحلة التعليم الأساسي إلى مرحلة التعليم الجامعي، ويتم فيها بناء شخصية الطالب حتى يستطيع مواجهة المستقبل.

فالطلاب في هذه المرحلة يتعرضون للعديد من المشكلات النفسية، نتيجة لمرورهم بمرحلة عمرية حرجة وهي مرحلة المراهقة، فإن في هذه المرحلة تحدث تغيرات في الجوانب المختلفة من شخصية الطالب (جسمية وعقلية وانفعالية وغيرها)، لذا فإنه من الضروري الكشف عن العوامل والمتغيرات التي تؤثر سواء سلباً أو إيجاباً في الأداء الأكاديمي والنمو النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويذكر حبيب (٢٠٠٠) أن المتفوقين عقلياً يمتلكون مهارات و قدرات معرفية عالية تميزهم عن أقرانهم، وقد تجدهم أكثر تأثراً بالضغط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم، وتعتبر الضغوط عن كثير من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المتفوق عقلياً كل يوم، وأن استمرار تعرضهم لتلك الضغوط يُحدث آثاراً سلبية تؤثر على مستوى أدائهم العقلي، فهي تعيق قدرات التفوق لديهم، وتؤثر في مهارات التفكير، وينخفض التركيز، وتضعف القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات، وتتنخفض الدافعية للإنجاز (في عبدالرازق، ٢٠١٢).

وأن المتفوق قد يواجه كثيراً من الضغوط التي تحول حياته أمراً عسيراً، وتدفعه إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، وقد يصابه القلق والتوتر الشديد ولمساعدة هذه الفئة التي تحتل مكانة في المجتمع، ولأنها الثروة البشرية والمحرك الأول للمجتمع، يجدر بنا أن نتفهم الضغوط التي يواجهونها وأن نساعدهم في مواجهتها، فإنه عند معرفة الضغوط التي تتعرض لها هذه الفئة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة للتغلب عليها، فإن ذلك سيؤدي إلى استثمار هذه الطاقات والامكانيات لما لها من دور كبير في تقدم المجتمع (الباهلي، ٢٠٠٨).

و قد ذكر Baker (1996) أن الطالب المتفوق عقلياً يتميز بصفات قد تكون مصدراً للضغط، مثل النزعة للكمالية (ضغوط النجاح والتفوق)، والشعور بالاختلاف عن الآخرين، فينظر لنفسه على أنه متفوق ويختلف عن كل البشر فيضغط على نفسه، والملل فيمل المناهج و طريقة

التدريس ولا يستطيع التكيف، مما يؤثر على أدائه الأكاديمي ويؤدي به إلى الاستياء من المدرسة والحساسية المفرطة وتعدد الاهتمامات والمنافسة بين الأقران وكل ذلك يسبب ضغطاً للطلاب المتفوق.

وقد أوضحت دراسة البصير (٢٠٢٢) أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلاب الأكاديمية في وقتنا الحاضر بسبب التوقعات الداخلية والخارجية المرتفعة الملقاة على عاتقهم، فضلاً عن خصائص بيئات التعلم الديناميكية الحديثة، التي تحوي الكثير من التحديات والمتطلبات التي قد تعجز الموارد المعرفية والانفعالية لدى بعض الطلاب عن مواكبتها، واستيعاب الضغوط المزمدة المصاحبة لها، واحتواء آثارها ونتائجها السلبية.

وتعد الضغوط الأكاديمية من أكثر الضغوط النفسية شيوعاً وانتشاراً لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً وهي التي تنشأ نتيجة عدم قدرة الطالب على مواجهة المتطلبات الدراسية والتي يرى أنها قد تفوق قدراته.

ذكر (2012) Conner أن الضغوط الأكاديمية لها تأثير سلبي على الصحة العامة للطلاب فإنها تؤدي إلى إصابتهم بكثير من الأمراض، منها ارتفاع ضغط الدم، الصداع، وقد ينتهي بهم الأمر إلى الاكتئاب والقلق، كما أنها تؤثر سلباً على الصحة النفسية للطلاب، وعلى الإنجاز الأكاديمي، وتدني الثقة بالذات ومفهوم الذات السلبي.

وتعتبر اليقظة العقلية من متغيرات علم النفس الإيجابي التي ترتبط مباشرة بالعملية التعليمية، ولها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعقلية للطلاب، فتذكر بعض الدراسات دراسة إبراهيم (٢٠١٩) ودراسة (2020) Anju ودراسة (2020) Muhsin أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة، وتحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسدية، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية يتأثرون بالضغط بشكل أقل، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتوافق والتعايش معها، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين، فهي تعمل على زيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلاب، وتجعلهم أكثر انتباهاً أثناء التعلم، وتتميز التفكير والإبداع وتجعلهم قادرين على نقل أثر التعلم لحياتهم العملية، وتؤثر على آدائهم الأكاديمي، فهو مصدر للقلق لديهم.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات أن هناك علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية أي أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية إنخفضت الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح وقد تناولت تلك الدراسات عينات مختلفة مثل دراسة (2015) Makou (2015) Gustafsson (2015) Cola (2017) ولذلك اتجهت الباحثة إلي دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى عينة الطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا.

مشكلة البحث:

اشتقت الباحثة مشكلة البحث الحالية من خلال استقراء الباحثة للكثير من الدراسات والبحوث السابقة والإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مشكلة الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بصفة عامة منها دراسة (2014) Jayanthi (2019) Abdollahi (2018) Park (2017) Supramani (2015) Deb (2015) Nikitha (2015) والطلاب المتفوقين عقلياً بصفة خاصة مثل (2014) Abo Bakar and Ishak

فقد أشارت دراسة (2013) Kumaraswamy أن الطلاب يواجهون مشكلات أكثر تعقيدا في الوقت الحالي مقارنة بما كانوا عليه خلال السنوات الماضية، لتشمل مطالب أكاديمية بشكل أكبر، ونتيجة التغيرات في العلاقات الأسرية، والحياة الاجتماعية، والتعرض لأفكار ومغريات جديدة من قبل غيرهم، بالنسبة للبعض تصبح هذه العوامل ضاغطة، في ظل التغيير في المناهج التعليمية وطرق وأساليب التعليم، ورغم أن بعض مصادر الضغوط ضرورية لنمو الشخصية، إلا أن مقدار الضغط يمكن أن يطغى على الطلاب ويؤثر سلبيا على قدرتهم في التعامل مع هذه الضغوط

وأشارت دراسته (2018) Garcia-Ros and Pérez-González أن الضغوط الأكاديمية ظاهرة واسعة الانتشار بين الطلاب في كل المراحل التعليمية، خاصة المرحلة الثانوية والجامعية، ولها تأثير على انفعالات وتحصيل الطلاب وتوافقهم الدراسي والاجتماعي وتقدير الذات لديهم.

و في هذا الصدد أشار (2013) Taufik et al. إلى أن حوالي ٧١.٨% من طلاب المرحلة الثانوية لديهم ضغوط أكاديمية متوسطة، و١٣.٢% لديهم ضغوط أكاديمية مرتفعة، أما دراسة (2015) Deb توصلت نتائجها إلى أن ٦٣% من طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط

أكاديمية بسبب التوتر، وأن ٦٦% يعانون من ضغوط أكاديمية مصدرها ضغط الوالدين ومطالبهم لأبنائهم دائماً بأداء أكاديمي أفضل.

وأوضحت دراسة الظفيري (٢٠١٧) أن الطالب المتفوق ليس في منأى عن تلك الضغوط فهو يعاني من الضغوط المستمرة التي تمارس عليه كي يستطيع مسايرة ما يقدم له من خبرات وبرامج تعليمية تقليدية ويتجاوب معها، فهو لديه قدرات واستعدادات عقلية مرتفعة تميزه عن غيره، مثل سرعة التعلم، حب الإستطلاع والشغف بالمعرفة والرغبة في فهم العالم من حوله، فكل هذا لا يمكنه من أن ينسجم مع البرامج التعليمية والمناهج الدراسية التي تقدم للعاديين لذا يعاني المتفوق من الضجر و الملل من جراء وجوده في الصف الدراسي العادي، وتحولت المدرسة لمركز طرد لهذا الطالب حيث يرتبط وجوده فيها بالعديد من المشاعر السلبية والإحباطات المستمرة التي ينتج عنها نقص الدافعية وقلة الرغبة في التعلم.

من خلال الدراسات السابقة التي أوضحت أن طلاب الثانوية يعانون من ضغوط أكاديمية، وخاصة الطلاب في مدارس المتفوقين، التي سببها ضغوط الأهل والمجتمع وتحديات العملية التعليمية الحديثة، وكذلك عدم وجود دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً (في حدود علم الباحثة) فلقد قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية، والتي من الممكن أن تساعد في فهم المختصين للضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالعوامل النفسية لدى الطلاب، والتوصل لحلول تساهم في فهمها وأساليب خفضها لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

• ما العلاقة بين اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين

عقلياً؟ ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً؟

٢- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً؟

٣- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً؟

٤- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الوقت والامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً؟

٥- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً؟

اهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلي تحقيق هدف رئيسي متمثل في:

• التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. و يتفرع من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

١- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٢- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٣- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٤- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط الوقت والامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٥- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

أهمية البحث:

اشتقت الباحثة الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي من خلال ما يلي:

- سعي البحث الحالي إلي التوعية بأهمية وفوائد اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية؛ لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والبدنية والأداء الأكاديمي للطلاب.

- وفر مقياس لقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً بشكل مقنن في البيئة المصرية، ومن ثم يمكن أن تعيد تلك الأداة الباحثين في الدراسات و البحوث المستقبلية.

- قدم مقترحات للباحثين والمهتمين بالعملية التعليمية عن اليقظة العقلية والضغط وتأثيراتها في العملية التعليمية.
- فتح مجالات علمية جديدة لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية وأثر تلك الضغوط على العملية التعليمية.

المفاهيم الأساسية للبحث:

اليقظة العقلية Mindfulness

اليقظة العقلية كما عرفها (2008) Cardacioto هي الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد ، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة، و يعرف إجرائياً بالدرجة التي يتم الحصول عليها على مقياس اليقظة العقلية.

قد تبنت الباحثة هذا التعريف لليقظة العقلية حيث استخدمت الباحثة المقياس المترجم

٢٠٢١ س.

الضغوط الأكاديمية Academic Stress:

تعرفها الباحثة إجرائياً هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية المعد بالبحث الحالية المتمثلة في ضغوط الأقران والعلاقات الإجتماعية مع المعلمين، ضغوط المناهج والمقررات الدراسية، ضغوط البحث، ضغوط الوقت والإمتحانات، ضغوط التوقعات الذاتية والتوقعات الوالدية المرتفعة.

الطالب المتفوق عقلياً Talented Student

هو من وصل في أدائه إلى مستوى أعلى من مستوى العاديين في مجال من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون ذلك المجال موضع تقدير الجماعة (عبدالغفار، ١٩٩٧، ص ٣٣).

محددات البحث:**محددات منهجية وتشمل:****المنهج المستخدم:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي

عينة البحث:

وتكونت عينة البحث من ٨٠ طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليًا ، منهم ٥٠ طالبًا وطالبة بالصف الثاني الثانوي و ٣٠ طالبًا وطالبة بالصف الأول الثانوي تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٦ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٥.٦١٩ وانحراف معياري قدره ٠.٥٦٤ .

الأدوات المستخدمة:

١- مقياس اليقظة العقلية إعداد/ (Cardaciotto (2008)، ترجمة حسن و السيد (٢٠٢١).

٢- مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً (إعداد/الباحثة).

الأساليب الإحصائية:

معامل الإرتباط بيرسون

محددات مكانية:

تم تطبيق البحث بمدرسة أسيوط الثانوية للمتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM) - منقباد-البورة - محافظة أسيوط.

محددات زمنية:

تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

الإطار النظري:**أولاً: الطلاب المتفوقون عقلياً Talented students:**

إن الطلاب المتفوقين عقلياً هم أولئك الذين يرتفعون عن المتوسط بمقدار ملحوظ، سواء أكان هذا الارتفاع في الذكاء أم في التحصيل الدراسي بصورة عامة أو في مجال آخر من مجالات التفوق (القمش، ٢٠١١).

ويعرف الشخص (٢٠١٥) المتفوق عقلياً فيقول هو الفرد الذي لديه قدرات وطاقات داخلية في بعض المجالات العقلية أو الابتكارية أو الاجتماعية أو الوجدانية أو الحسية الحركية التي توهم الفرد لأن يكون ضمن أعلى ١٠% بالنسبة لأقرانه.

النظريات والنماذج المفسرة للتفوق:

ذكر عبدالرحيم (٢٠١٦) أن هناك العديد من النظريات المفسرة للتفوق منها:

١- النظرية المرضية Pathological Theory

هي التي تربط بين التفوق والجنون وقد شاعت هذه النظرية حتي أصبح من المشهور أن هناك رابطاً وثيقاً بين التفوق والجنون وأن من الجنون فنون وقد ذكر أتباع هذه النظرية أن هناك أسماء عديدة أصيب أصحابها بأمراض عقلية وإضطرابات نفسية واتخذوها دليل على صدق إتجاههم مثل روسو، نيوتن، مايكل أنجلو، نيتشة وجالتون

٢- نظرية التحليل النفسي الفرويدي Freudian Psychoanalytic Theory

فسر فرويد التفوق العقلي في ضوء ميكانيزم التسامي أو الإعلاء أو التصعيد والذي يعني تقبل الأنا للدافع الغريزي فهي عملية لا شعورية.

٣- نظرية الفرد ادلر:

تم تفسير التفوق في ضوء عقدة النقص أو القصور التي تستوجب علي الفرد القيام بعملية تعويض بخلق عقدة تفوق فهو يري أن الانسان مخلوق تدفعه مشاعر القصور إلى النجاح والتفوق وذكر أتباع هذه النظرية أمثله لأشخاص لديهم نقص ووصلو للتفوق مثل نبوغ أبي العلاء، ملتون، ويشار وطه حسين رغم كف بصرهم، بيرون الذي مهر في السباحة رغم أنه أعرج، وبيتهوفن فن الموسيقي رغم أنه أعم.

٤- النظرية الفسيولوجية Physiological Theory

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة إذ أن النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، فيذكر أتبع هذه النظرية أن الأذكاء وأرياب القدرة العقلية الفائقة علي التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدريناليني أكثر من العاديين ودللو على وجهه نظرهم بأن بيرجمان، ماجنسون لبحث عملية الإفراط في التحصيل وعلاقته بإفراز الأدرينالين

حيث ثبت أن الأشخاص ذوي التحصيل العالي لديهم إفرار أدرينايني أكثر من ذوي التحصيل العادي وأن الذكور أكثر إفراراً من الإناث.

٥ - النظرية الوراثية Heredity Theory

نكر جالتون أن التفوق مرتبط بالعوامل الوراثية فقد قام بدراسة التاريخ العائلي ٩٧٧ من العظماء في إنجلترا من القضاء، رجال السياسة ورؤساء الوزارات، قادة الأدب والعلم والموسيقي فالوراثة هي العملية الجينية التي ينتج الكائن الحي عن طريقها ذرية مشابهة لتركيبه أو ذرية يمكن مقارنتها بهذا التركيب أو هي ما ينتقل من الوالدين إلي المواليد بيولوجياً بواسطة الموروثات.

٦ - النظرية البيئية Environmental Theory

فسر أتباع هذه النظرية التفوق في ضوء البيئة فهي ترى أن التفوق يتأثر بالبيئة، وهي نظرية مقابلة للنظرية الوراثية ومناقضة لها فالعوامل البيئية وكل ما يحيط بالفرد تساعد علي التفوق وأيضاً للبيئة الإجتماعية بما تشتمل عليه من عناصر ومكونات مثل الأسرة، وسائل الإعلام، دور العبادة، الأسرة، والظروف الإجتماعية والإقتصادية والثقافية وطبيعة العصر الذي نعيشه لها دور كبير في تحقيق التفوق.

٧ - النظرية التكاملية Integrative Theory

هي التي تفسر التفوق في ضوء أنه خاضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية، وأيضاً لابد توافر قدر من الذكاء والدافعية للإنجاز، والتفوق والتسامي وبعض القدرات المساعدة علي التفوق، وتوفر الظروف البيئية المناسبة فهي تنمي إستعداد الفرد وقدرته علي مواصلة التفوق، وأنة لابد من الإستعانة بالمقاييس النفسية والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق.

فسرت النظرية المرضية التفوق في ضوء الجنون فذكر أتباع هذه النظرية أن المجنون والمتفوق يقومون بفعل غير مألوف وأن هناك إرتباط وثيق بين الجنون والتفوق ولكن تنتقد الباحثة هذه النظرية لأن ما يقوم به المتفوق يعود بفائدة علي الشخص ذاته وعلي المجتمع الذي يعيش فيه، أما المتفوق يقوم بفعل غير مألوف ولكن لا يعود بفائدة علي أحد، أما فرويد فسر التفوق في ضوء الدافع الغريزي والإستعداد العقلي أساس التفوق ولا تتفق الباحثة مع هذه النظرية لأن الدافع وحدة ليست كافٍ للتفوق فكثير من الأشخاص لديهم دافع وإستعداد للتفوق ولكن لا يتفوقون بالدافع لا يصنع المعونة متفوقاً، وفسر الفرد ادلر أن الشخص المتفوق لديه عقدة نقص يحاول سدها وقصور يحاول تعويضه

ولكن الباحثة تنتقد هذه النظرية لأن هناك العديد من العلماء البارزين والأدباء لا يعانون من نقص مثل أحمد زويل، وأفلاطون، ابن سينا وغيرهم أصبحوا من النابغين وليس لديهم نقص، وتتعجب الباحثة علي النظرية الوراثية بأن هناك آباء نابغين و متميزون ولكن أبنائهم ليست متفوقين وهناك توأم أدهم متميز والأخر غير متميز وهذا دليل علي أن الذكاء لا يورث، أما النظرية البيئية تفسر التفوق في ضوء العوامل البيئية وهي نظرية مناقضة للنظرية الوراثية ولكن الباحثة تري أن هناك أشخاص يعيشون في بيئات عادية لا تشجع علي التفوق وعلي الرغم من ذلك فهم متفوقين والعكس صحيح هناك أفراد يعيشون في بيئات مشجعة وتتوافر لهم كافة العوامل التي تدفع للتفوق ولا يسعون إلي التفوق، أما النظرية الفسيولوجية ولم تنظر إلا للخناخ بأنه هو المسئول عن التفوق ولكنها أغفلت كل شئ يمكن أن يكون سبباً للتفوق.

ثانياً: اليقظة العقلية:

إن أصول اليقظة العقلية وبداية جذورها ترجع إلى الفلسفة البوذية في الهند، وبدأت بالانتشار في الشرق الأوسط من حوالي ٢٥٠٠ سنة، فهي مرتبطة بالتعاليم و الحركات الدينية. وجاءت دراسة دغوش (٢٠٢٠) و عامر (٢٠٢٢) التي أوضحت أنه على الرغم من أن أصول اليقظة العقلية تنتمي إلى البوذية والفلسفة الشرقية القديمة ولكنها وجدت لها موطئ قدم ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي، وذلك على يد عالمة إلين لانجر من خلال أبحاثها الطويلة على فئات عمرية مختلفة، وقد ظهرت مؤخرًا الكثير من الأبحاث التي أثبتت أن رفع مستوى الصحة النفسية و البدنية للإنسان ناتج عن تغيير أسلوب تفكيره ومشاعره ، وكذلك التركيز و الانتباه، دون إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، كذلك التعامل معها بموضوعية والاعتراف بها مهما كانت سلبية أو إيجابية ، أي أن المتحكم في فكر الإنسان و نشاطه المعرفي هو انتباهه وتقييمه للحدث وليس انفعاله به، بذلك استطاع علماء النفس دمج مفهوم اليقظة العقلية في علم النفس.

ويذكر البصير (٢٠٢٢) أن الاهتمام باليقظة العقلية بدأ انطلاقاً من برامج خفض الضغط القائمة على التأمل الذهني و اليقظة العقلية Mindfulness- Based Stress Reduction التي دشنها كاباتزين Kabat-Zinn في المركز الطبي لجامعة ماساتشوستس خلال سبعينات القرن الماضي، كتدخل علاجي لخفض آثار الضغط النفسي و تحسين الصلابة النفسية لدى الأشخاص

الذين يعانون من القلق والتوتر والاكتئاب، وقام بوصفها تفصيليًا في كتابه الذي صدر عام ١٩٩٠ بعنوان Full Catastrophe Living

مفهوم اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية مفهوم ليس من السهل تعريفه، ولكن يمكن فهمه بشكل أفضل على أنه عملية رسم الفروق الجديدة، سواء كان ما تم ملاحظته مهم أو تافه، طالما أنه جديد على الفرد مما يجعلنا أكثر وعياً وانغماساً في الحاضر، ومما يجعل الفرد لديه حساسية أكبر للبيئة، و يمكنه ذلك من الانفتاح على كل ما هو جديد من معلومات، و إنشاء مجموعات جديدة لهيكل الإدراك، و تعزيز وعي الفرد بوجهات نظر أخرى في حل المشكلات التي تواجهه (Langer, 2000, pp. 1-2) ويعرفها (Kabat zinn (2003 بأنها الحالة العقلية التي ينصب فيها وعي الفرد وانتباهه على اللحظة الحاضرة التي يعيشها مع ضرورة عدم إطلاق أي حكم تقييمي عليها ، ويعرفها Baer (2006) بأنها مراقبة الخبرة التي يمر بها الفرد في الحاضر مع عدم انشغاله بالماضي أو القلق من المستقبل.

وفي هذا الصدد عرفت دراسة عطية (٢٠١٨) اليقظة العقلية بأنها طريقة في التفكير تؤكد على انتباه الفرد و وعيه ببيئته المحيطة و أحاسيسه الداخلية، مع عدم إصدار أحكام تقييمية عليها، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار و المشاعر و الأحداث كما هي في اللحظة الراهنة ، ويقوم بالتقنية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل ، ويذكر الختاتنة (٢٠١٩) اليقظة العقلية بأنها هي تركيز الانتباه بطريقة محددة ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية وبدون إطلاق الأحكام،

الغرض من اليقظة العقلية:

- ذكر إسماعيل (٢٠١٧) الغرض من اليقظة العقلية متمثلاً في
- ١- تساعد الطلاب على فهم أنفسهم والتمتع بحياة أكثر بهجة.
 - ٢- تساعد الأفراد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً.
 - ٣- تجعلهم يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل الرحمة، التعاطف، والتسامح.
 - ٤- تؤدي إلى ارتفاع الأداء الأكاديمي وتعزيز مشاركة الطلاب.

٥- تحسّن المناخ الاجتماعي في المدرسة.

٦- تعزز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية.

فوائد اليقظة العقلية:

ذكر Jones (2011) مجموعة من الفوائد لليقظة العقلية منها: الوعي بالإحساسات، والتحكم الإيجابي وتنظيم الانفعالات، والقبول وعدم الحكم، وتنظيم الانتباه، بينما انعدام اليقظة العقلية يولد نظرة أحادية الاتجاه، وقطعية للأحداث (P 737)، وأشار Letang (2016) إلى أنها تساعد الفرد على التغلب على المؤثرات الخارجية التي قد تؤثر عليه في شتى الأمور الحياتية، تساعد في حجب المثيرات غير الملائمة من خلال الانتباه سعيًا نحو التركيز على المهمة الحالية Lindsay & Creswell (2017) وأضاف Muhsin (2020) أنها تؤثر بشكل إيجابي و مباشر على العملية التعليمية فهي تعمل على زيادة الوعي، و تمكّن الطلاب من حل المشكلات التي تواجههم وتجعلهم أكثر انتباهًا أثناء التعلم وتتمى التفكير و الإبداع، وتجعلهم قادرين على نقل أثر التعلم لحياتهم العملية،

ويشير معوض (٢٠٢١) إلى أن اليقظة العقلية مشكلة ترفع من كفاءة الفرد في القدرة على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة التي تعتبر صعبة أو تمثل تهديدًا له، ومن جانب آخر فإن اليقظة العقلية تساعد على تأكيد الجوانب الإيجابية في الشخصية متمثلة في التدفق النفسي، حيث يستغرق الفرد بكامل منظومات شخصيته في مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار، مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، وتظل خبرة حالة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية.

وأشار إبراهيم (٢٠١٩) و إبراهيم (٢٠٢٣) إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الطالب؛ فهي تحسّن من الصحة العقلية و النفسية و الجسدية، و تقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية يتأثرون بالضغط بشكل أقل، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتوافق والتعايش معها، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين، وهي أيضاً تساعد الأفراد في جعلهم قادرين على التمييز بين المعلومات، و على معالجتها، من خلال التفسير و الفهم الواعي؛ وذلك لأنها تتيح لهم رؤية الأحداث والأشياء بطريقة جديدة ومنظمة، كما أنهم يتمتعون بسمات فسيولوجية ونفسية إيجابية.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب على التخلص من الضغوط الأكاديمية والقلق والتوتر والاكنتاب و تحسن أداءهم الأكاديمي داخل حجرة البحث لأنها تجعلهم أكثر انتباهاً واستمعاً باللحظة التي يعيشونها، وتمكنهم من مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بشكل جيد.

نماذج مفسرة لليقظة العقلية:

ينظر (Baer et al. (2008) لليقظة على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، فهي تتكون من

خمسة عوامل:

- ١- **الملاحظة:** وهي الوعي والانتباه بتركيز شديد على الخبرات الداخلية والخارجية.
- ٢- **الوصف:** يشير إلى قدرة الفرد على وصف ما يشعر به بشكل لفظي.
- ٣- **التصرف الواعي:** أن يتعامل الفرد بوعي مع اللحظة الراهنة حتى وإن كان انتباهه مركزاً على شيء آخر
- ٤- **عدم إصدار أحكام:** أي ألا يطلق الفرد حكم تقييمي على الأفكار والمشاعر الداخلية والخبرات الخارجية بالإيجاب أو بالسلب.
- ٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** وهي أن يسمح الفرد للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن يتفاعل معها حتي لا تؤدي إلى تشتت انتباهه.

اما تقسيم (Cardaciotto et al. (2008) فهو قائم على بعدين فقط هما:

- **التصرف بوعي باللحظة الحالية:** ويحدث ذلك من خلال قيام الفرد بمراقبة الخبرات والتركيز على الحاضر بدلاً من الانشغال بالماضي والقلق من المستقبل.
- **التقبل:** و يعني تعامل الفرد مع الوعي في اللحظة الآتية ويعني أيضا الانفتاح على الخبرات دون أن يصدر عليها أحكام تقييمية بأنها جيدة أو غير جيدة، أو أن يحاول تفسيرها أو تغييرها، وهذا ليس معناه أن يكون الفرد سلبياً، بل الانتباه إليها بدلاً من الاندماج فيها.

وفي هذا الصدد ذكر Kabat zinn أن لليقظة العقلية سبعة أسس متمثلة في:

- ١- عدم إصدار أحكام Non-Judgment، ويقصد بها أن يركز الفرد على اللحظة التي يعيشها الآن مع عدم إصدار حكم تقييمي عليها جيدة أو غير جيدة
- ٢- الصبر Patience أي أن يكتشف الفرد الأمور في وقتها.

٣- العقل المبتدئ Beginners mind وتعني أن ينظر الفرد إلى الخبرة كأنها أول مرة تحدث.

٤- الثقة Trust وهي أن يثق الفرد في اللحظة الحاضرة التي يعيشها، مع عدم الانغماس في تكريات الماضي أو آمال المستقبل

٥- عدم السعي Non-striving وتعني ألا يفكر الفرد في تغيير الواقع، وأن يتخلص من القلق حول الأحداث والمواقف.

٦- التقبل Acceptance وتعني تقبل الفرد للخبرات كما هي في اللحظة الحاضرة

٧- دعها تذهب Letting-go وتعني أن يترك الفرد الأمور والأفكار والمشاعر والخبرات والمواقف تأتي وتذهب دون التفكير فيها (Duerr & Consulting, 2008, PP. 9-11).

وحددت لانجر ١٩٨٩ أربعة أبعاد لليقظة العقلية متمثلة في:

١- التميز اليقظ: و يعني نظرة الفرد للأشياء ودرجة تطويره للأفكار، فالأفراد اليقظون يظهرون إبداعاً في توليد أفكار جديدة، لأن اليقظة العقلية تساعدهم على ابتكار الأفكار الجديدة.

٢- الانفتاح على الجديد: ويكون باكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة واندماجه، مما يجعله يتميز بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب، ويميل أكثر للأفكار التي تتطلب تحدياً عقلياً، مع الحفاظ على تركيزهم أثناء القيام بالمهمة.

٣- التوجه نحو الحاضر: وهي انشغال الفرد بموقف معين وإدراكه له في اللحظة الحاضرة، وتركيز انتباهه على الأحداث الجديدة، ومتابعه أي تطور أو تغيير متعلق بهذه الأحداث.

٤- وعي الفرد بوجهات النظر المتعددة: أي أن ينظر الفرد للموقف من عدة زوايا، وأن لا يتمسك بوجهة نظر واحدة. (في علاق وبنين ، ٢٠٢٠).

ممارسات اليقظة العقلية:

تمثل ممارسات اليقظة العقلية مجموعة الفنيات التي يستخدمها المرشد لممارسة اليقظة

العقلية:

- التأمل Meditation

- اليقظة العقلية بالجسد (الجسمية) Mindfulness Body .

- اليقظة العقلية بالمشاعر و العواطف(الانفعالية) Mindfulness Feelings
 - اليقظة العقلية بالعقل(المعرفية) Mindfulness of mind
 - اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية Mindfulness Natural Phenomena (Huxter)
- (2007; Jarukasemthwee, 2015)

و في هذا الصدد ذكر (Burke 2010) من ممارسات اليقظة العقلية :

الممارسات الرسمية (كفنية مسح الجسد والمشى التأملي والتأمل أثناء الحركة والجلوس والأصوات والأفكار)، و الممارسات غير الرسمية (التنزه والأكل اليقظ والاستحمام والتسوق).

ثالثاً الضغوط الأكاديمية:

تعتبر الضغوط أياً كان مجالها أحد المظاهر الرئيسية التي توصف بها حياتنا المعاصرة، ومهما كثرت تعريفاتها فإنها لا تخرج عن كونها رد فعل للتغيرات الحادة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وما يصاحب ذلك من إحساس بالألم، سواء في صورته النفسية أو العضوية . إن الإشكالية السيكولوجية ليست في كثرة الضغوط أو قانتها أو عمقها أو سطحيها فعبقريه الفرد أيا كان المكان والزمان لا تتولد إلا من ضغوط عميقة كثيفة، والتراث يشير إلى أن الضغوط في حياتنا أقرب ما يكون لملح الطعام، إذا غابت عنا أصبحت الحياة بلا طعم وغير مستساغة ويلاحظ أن غيبة وعي الفرد بمنهج تدبر الضغوط والإلمام بمهارات التعامل معها هو الذي يعطي شعورا قويا باستفحال الضغوط ، فالقضية إذن ليست في الضغوط وإنما في سبل السيطرة عليها والتعامل معها (عبدالعزیز، ٢٠١١).

مفهوم الضغوط الأكاديمية:

يذكر (Brausch 2011) أن الضغوط نوع من الاستثارة النفسية، تحدث عندما تزيد المتطلبات الخارجية على قدرات الفرد على التكيف؛ فالأطفال والراشدون على حد سواء يواجهون حالات من القلق التي تستثار من المواقف التي يعيشونها، والضغوط مرتبطة بالصحة ومتطلبات التعليم وبيئة العمل والعلاقات الاجتماعية، وكل ذلك يترك أثراً على الحالة الجسدية والانفعالية للأفراد. أما دراسة عبدالعزیز(٢٠١١) فعرفت الضغوط الأكاديمية بأنها تتمثل في تقييم معرفي لمجموعة القدرات والمشاعر والتي تكشف عن عجز الطالب لحل مشكلاته، ويتمثل في جوانب : أسرية ، منهجية، مستقبلية، نفسية، فيزيقية.

أما أبوحرية (٢٠١٣) فذكر أنها مصادر ضاغطة يتعرض لها الطلاب في فترة الامتحانات، مثل عدم توافق العلاقة مع الزملاء والأساتذة، وعدم التكيف مع البيئة الدراسية، وعدم إتقان مهارات الاستدكار وعدم تنظيم وقت البحث؛ مما يؤدي إلى ردود أفعال مختلفة تعوق طاقاتهم. وأشار (2015) Bedewy إلى أنها هي مجموعة العوامل التي يتعرض لها الطلاب أثناء دراستهم، تؤدي هذه العوامل والضغط الأكاديمية إلى انخفاض الأداء الأكاديمي والثقة بالنفس.

مصادر الضغوط الأكاديمية:

أشارت دراسة (2014) Pariat أن توقعات الأسرة و الأساتذة، التنافس بين الطلبة، كثرة المهام والواجبات من مسببات الضغوط الأكاديمية، إلا أن توقعات الأسرة تعد من أكثر مسببات الضغوط؛ إذ تسجل ٥٣% منها، وتوقعات المدرسين تسجل ٣٢% من نسبة الضغوط التي يتعرض لها الطالب

أما دراسة حسن (٢٠١٥) فأشارت إلى أن المعلمين أحد مصادر الضغوط الأكاديمية فإن اهتمامهم بإكساب المعرفة للطلاب مع عدم مراعاتهم لمشاعر الطلاب العاطفية خلال العملية التعليمية هي سبب من أسباب الضغوط والمشكلات التعليمية، مما يجعل الطلاب يعانون من عصبية وقلق وإحباط، ويؤثر سلباً على قدراتهم وإنجازاتهم نحو التعلم.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة (2019) Subramani and Vankatchalan إن البيئة الأكاديمية و توقعات الوالدين تتمثل بنسبة ٩٦% والخوف من الرسوب في الإمتحانات بنسبة ٩٦% والمنافسة بين الأقران بنسبة ٨٩% والإختبارات الكثيرة ٧٤.٧% من مصادر الضغوط.

وعلي صعيد آخر ذكرت دراسة (2020) Dzubur إلى أن الطلاب غالباً ما يتعرضون للعديد من المواقف الضاغطة أثناء سعيهم لتحقيق التوازن بين حياتهم الأكاديمية والعامه، وأثناء كفاحهم لإدراك النجاح الأكاديمي، فيؤدي إلى ضغوط البحث وقلق الاختبارات والضغط العصبي الزائد، الذي يؤثر على الفرد ويقوده إلى القلق، و يؤثر على قدرة الطالب على اتخاذ القرارات الهامة. أشار النيل (٢٠٢٠) إلى أن المدرسة أصبحت إحدى مصادر الضغوط والتوتر، فبعد أن كانت تربي الأبناء تربية لائقة أصبحت مصدراً للقلق والضغط النفسي والأكاديمي في كثير من الأحيان، فأصبحت تؤثر على مستواهم التعليمي وعلى دافعيتهم للإنجاز.

الآثار المترتبة على الضغوط الأكاديمية:

أشار (2012) Conner أنها تؤثر سلبياً على الصحة العامة لطلاب، فتؤدي إلى إصابتهم بكثير من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، الصداع، فيعانون الاكتئاب والقلق، كما أنها تؤثر سلباً على الصحة النفسية للطلاب، كما تؤثر سلباً على الإنجاز الأكاديمي وتدني الثقة بالذات ومفهوم الذات السلبي (P 55).

النماذج المفسرة للضغط:**أولاً: النظرية السلوكية:**

ينظر رواد هذه النظرية أن الضغوط النفسية تأتي نتيجة عوامل مصدرها البيئة تتمثل في الاعتماد علي عملية التعلم كمنطلق يتم من خلاله معالجة المعلومات وتشير إلي أن لكل إستجابة مثير والعلاقة بين السلوك والمثير إما إيجابية أو سلبية (الطريري، ١٩٩٤؛ أيبو، ٢٠٠٩؛ الغرير و أبوسعد، ٢٠٠٩).

ثانياً: نموذج كوبر Cooper

أوضح (عثمان، ٢٠٠١؛ مغزي، ٢٠١٨) يذكر كوبر أن البيئة المحيطة بالفرد هي مصدر الضغوط لديه مما يؤدي لوجود تهديد لحاجاته ويشكل خطراً علي حياته وأهدافه ومن هنا ينشأ الضغط فيسعي جاهداً لإستخدام إستراتيجيات للتوافق مع الموقف وإذا لم يستطع التغلب علي الضغوط لفترة طويلة فإن ذلك يؤدي إلي إصابة الفرد ببعض الأمراض كأمراض القلب وإصابته بالأمراض العقلية وزيادة القلق والاكتئاب، وإنخفاض تقدير الذات.

ثالثاً: نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory

يشير مارتي سيلجمان إلي أن تعرض الفرد للضغوط مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الصاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق مما يؤدي إلي آثار سلبية في الناحية التعليمية والذي يتمثل في أن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوي وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد علي سلوك يقوم به وآثار دافعية تتمثل في عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة (الغرير و أبوسعد، ٢٠٠٨؛ منصور، ٢٠١٧).

ومن وجهه نظر الباحثة أنه يمكن إستخدام نظرية العجز المكتسب في تفسير نشأه الضغوط لدي الطلاب المتفوقين عقليا حيث أن نظرية العجز المكتسب لسليجمان حيث أنها تنظر إلي أن إعتقاد الفرد بأنه مضغوط ولا يستطيع مواجهه تلك الضغوط أي أن يشعر الفرد بالعجز وعدم القيمة مما يؤدي به إلي أثار سلبية علي المستوي التعليمي، وأن الضغوط تنشأ نتيجة عوامل متعلقة بالشخص نفسه وبخصائص شخصيته، وذكرت الباحثة أن خصائص وسمات شخصية الطالب المتفوق عقلياً أحد مصادر الضغوط الأكاديمية لديه مثل الشعور بالإختلاف والعزله عن الآخرين فلهيهم دائماً شعور بالتميز عن غيرهم والشعور بالكمالية فيعتقد أنه لا يجب أن يتعرض للضغط وإذا تعرض فإن لديه إعتقاد بعدم القدرة علي مواجهه تلك الضغوط.

رابعاً: النظرية النفسية الاجتماعية (مفهوم الحاجة لموراى) Need Concept :Murray Theory

يعتبر هنري موراى أن مفهوم الحاجة والضغط أساسيان فيعرف الحاجة بأنها المحددات الجوهرية لسلوك الفرد أما الضغط المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة فيعرف الضغط أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعيق جهوده للوصول إلي هدف معين ويؤكد هنرى إن الضغوط والحاجة مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني ويصعب دراستهم منفصلين عن بعضهم البعض (عثمان، ٢٠٠١؛ أبوحرية و عبدالهادي، ٢٠١٣؛ منصورى، ٢٠١٧).

الدراسات السابقة :

دراسة (Cole 2015) هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية و العلاقة بينهما وبين القلق والاكتئاب، وذلك على عينة تكونت من ٤٣١ طالبا بإحدى الجامعات الكبرى في غانا منهم ١٨١ ذكور و ٢٢٦ اناث تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٩ سنة وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية MAAS إعداد (Ryan, & Brown,2003) وقائمة الضغوط الاكاديميه AESI وقائمة قلق الحاله STAI-Trait إعداد (Spielberger et al. 1983) ومقياس الاكتئاب إعداد (Radloff, 1977)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية و القلق والاكتئاب، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية والقلق والاكتئاب؛ أي كلما ارتفعت الضغوط الأكاديمية كان القلق والاكتئاب في ازدياد.

وفي هذا الصدد جاءت دراسة (Gustafsson, 2015) والتي كان الهدف منها التحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية، ودور التأثير الإيجابي والسلبي على الضغوط والإرهاق الجسدي لدي عينة مكونة من ٢٣٣ طالبًا وطالبة، منهم ١٣٣ ذكور و ١٠٠ إناث من الطلاب الرياضيين، وتتراوح أعمارهم بين ١٥-١٩ سنة وتم استخدام أدوات منها: مقياس الوعي والانتباه اليقظ إعداد (MAAS) (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الضغوط الأكاديمي PSS إعداد (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)، ومقياس التأثير الإيجابي والسلبي (PANAS; Kercher, 1992 Watson, Clark, & Tellegen, 1988)، وأسفرت النتائج عن علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية، وأن التأثير الإيجابي والتأثير السلبي يتوسط جزئيًا في العلاقات بين اليقظة العقلية والإرهاق الجسدي / العاطفي، وكذلك بين اليقظة والإحساس المنخفض بالإنجاز

وجاءت دراسة (Bergin and Pakenham, 2016) التي استهدفت فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية والتكيف النفسي، وفعالية اليقظة العقلية في خفض الضغوط والتكيف النفسي، وذلك على عينة بلغ قوامها ٤٨١ من طلاب الجامعة بأستراليا، وطبق الباحثان أدوات منها مقياس الضغوط الأكاديمية المدرك LSPS إعداد (Bergin and Pakenham, 2014)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (FFMQ) (Baer et al. 2006)، و مقياس ضغوط القلق والاكنتاب إعداد (Lovibond and Lovibon 1995)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff and Keyes (1995)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط وفعالية اليقظة العقلية في خفض الضغوط الأكاديمية والقلق والاكنتاب وتحسين التكيف النفسي.

دراسة (Makou, 2017) والتي هدفها الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعه جلاسكو وذلك على عينة ٩١ طالبًا وطالبة، تتراوح أعمارهم بين ١٧-٥٦، واستخدم الباحث استبيان اليقظة العقلية (MAAS) (Brown and Ryan, 2003) واستبيان الضغوط الأكاديمية (SSI) (Gadzella, 2009) و توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من استعراض الدراسات السابقة يتضح أن:

(١) ندرة الدراسات التي تصدت لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى عينة البحث الحالي من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، مما دفع الباحثة لدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين.

(٢) أجمعت الدراسات السابقة التي تم عرضها أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغط لدى عينات مختلفة الأكاديمية .

(٣) الاطلاع على العديد من الأدوات والمقاييس المستخدمة في تقييم اليقظة العقلية، ومن ثم تحديد مقياس اليقظة العقلية إعداد كارداشيتو، والقيام بإعداد مقياس للضغط الأكاديمية للمتفوقين عقلياً، بسبب عدم وجود مقياس للضغط الأكاديمية - على حد علم الباحثة - لهذه الفئة.

(٤) نظراً لأهمية الفئة التي تقوم الباحثة بدراستها أوصت دراسة مجيد (٢٠١٧) بضرورة مساعده الطلاب المتفوقين عقلياً في التعبير عن خبراتهم ومشاعرهم المرتبطة بالضغط، وتصميم برامج تدريبية لتمكينهم من تعزيز قدراتهم على التأقلم مع حياتهم المدرسية واليومية.

فروض البحث:

الفرض الرئيسي للبحث الحالي ينص علي أنه:

• توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية:

١. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٢. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٣. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٤. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الوقت والامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

٥. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تبعته الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي كونه مناسباً لهدف البحث الذي يتمثل في الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الحالي علي:

أ. العينة الاستطلاعية (عينة الخصائص السيكومترية للمقاييس): تكونت من ١٩٦ طالباً و طالبة من طلبة وطالبات مدارس المتفوقين في العلوم و التكنولوجيا - بمحافظة أسيوط، بمتوسط عمري ١٦.٨٥٩ وانحراف معياري ٠.٦٠٨

ب. العينة الأساسية : تكونت من ٨٠ طالباً وطالبة من طلبة وطالبات مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا - بمحافظة أسيوط، ٥٠ طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي و ٣٠ طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٦ عاماً بمتوسط عمري ١٥.٦١٩ وانحراف معياري قدره ٠.٥٦٤ .

جدول ١ توصيف عينة البحث الاستطلاعية

النسبة المئوية	العدد	الصف الدراسي
٦٢.٨%	١٢٣	الثالث الثانوي
٢٧.٢%	٧٣	الثاني الثانوي
١٠٠%	١٩٦	العينة ككل

أدوات البحث :

• مقياس اليقظة العقلية (إعداد: كارداشيو، ٢٠٠٨) ترجمة فوقية حسن و نسرين السيد ،

٢٠٢١.

• مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً (إعداد الباحثة).

أولاً - مقياس اليقظة العقلية إعداد/ كارداشيوتو (٢٠٠٨) ترجمة حسن و السيد (٢٠٢١).

- هدف المقياس:

هدف المقياس إلى التعرف على درجة اليقظة العقلية.

وصف المقياس:

تكون مقياس اليقظة العقلية من ٢٠ عبارة، موزعة علي بُعدين هما: بُعد التصرف الواعي، بُعد القبول، بواقع ١٠ عبارات علي كل بُعد، ويتم الإجابة باختيار إجابة من الإجابات الآتية، (تنطبق تماما - تنطبق الى حد ما - لا تنطبق)، ويتم التصحيح بإعطاء الاختيار السابق الدرجات الآتية (٣-٢-١)، في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة، وتتراوح درجة المفحوص ما بين (٢٠ : ٦٠)، الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع اليقظة العقلية لدى عينة البحث، الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض اليقظة العقلية لدى عينة البحث.

- الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في النسخة المترجمة:

تم عرض الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ كارداشيوتو (٢٠٠٨) ترجمة حسن و السيد (٢٠٢١) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ وهذا يعني تمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من الإتساق الداخلي، وتم حساب الصدق للمقياس حيث أشارت النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١، ٠.٠٥) وهذا يعني صدق جميع مفردات المقياس، وتم حساب الثبات للمقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول فتوصلت نتيجة مُعامل ألفا ٠.٧١٢، ومُعامل ألفا للبعد الثاني ٠.٦٧١، وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة.

وقد قامت الباحثة بإعادة حساب الثبات علي عينة البحث الاستطلاعية من خلال جدول ٢

توصلت الباحثة إلي النتائج التالية:

جدول ٢ حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة (الفا كرونباخ) ن = ١٩٦

م	المقياس	الفا كرونباخ
١	مقياس اليقظة العقلية	٠.٧٤٠

اتضح من جدول ٢ أن المقياس ذو ثبات مقبول، حيث أن قيم معاملات الفا كرونباخ بلغت

(٠.٧٤٠)

• ثانياً - مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً (إعداد الباحثة).

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية إعداد المقياس بعدة مراحل حتى توصلت الباحثة لصورته النهائية، وكانت

المراحل كالتالي:

١- تحديد الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب

المتفوقين عقلياً.

٢- مصادر إعداد المقياس:

إطلاع الباحثة على بعض المقاييس والاختبارات التي تناولت الضغوط الأكاديمية، وعلى

عبارات تساهم بشكل أو بآخر في إعداد المقياس منها دراسة أبوناشي (٢٠٠٢)، و علي (٢٠٠٧)،

وأبوحريه (٢٠١٣)، وإسماعيل (٢٠١٤)، وحسن (٢٠١٥)، وعبدالله (٢٠١٥)، وعبدالمعطي

(٢٠٢٠)، وحرب (٢٠٢١)، وسليمان (٢٠٢١)، و عامر (٢٠٢١).

٣- إعداد الصورة الأولية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من ٧٠ عبارة مقسمة على ٧ أبعاد ، عرض المقياس

في صورته الأولية ، ومن أجل أن تكون موافقة للغرض الذي وضعت من أجله، ويكون أكثر

ارتباطاً بطبيعة البحث على مجموعة من المحكمين، من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم

النفس والصحة النفسية، وممارسين للعملية التربوية وقد بلغ عدد المحكمين (٨) محكمين قامت

الباحثة بما يلي:

- الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها المحكمون.
 - تعديل العبارات التي تحتاج لذلك، وحذف العبارات حسب توصيات المحكمين.
 - حساب صدق وثبات المقياس بالطرق الإحصائية.
 - تكوين المقياس في صورته النهائية.
- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية (الاتساق الداخلي-الصدق- الثبات) في الدراسة الحالية:**

(١) الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمفردات وذلك من خلال:
حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية وفي ضوء معاملات الارتباط تم استبعاد المفردات التي لم تصل معاملات ارتباطها إلى مستوى الدلالة، ويوضح الجدول التالي:

جدول ٣ معاملات الارتباط بين كل مفردة في مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٩٦)

رقم المفردة	معامل الارتباط								
١	**٠.٤٦٣	١٥	**٠.٢٧٣	٢٩	٠.٠٥٩	٤٣	**٠.٤٣٧	٥٧	**٠.٤٣٠
٢	**٠.٥١٠	١٦	**٠.٢٤٢	٣٠	**٠.٤٨٨	٤٤	**٠.٣٩٨	٥٨	**٠.٤٨٦
٣	**٠.٤٩١	١٧	**٠.١٨٧	٣١	*٠.١٨٢	٤٥	**٠.٥٧٢	٥٩	**٠.٤٤٣
٤	**٠.٤٨١	١٨	*٠.١٦٢	٣٢	*٠.١٧٦	٤٦	**٠.٥٧١	٦٠	**٠.٤٤٥
٥	**٠.٤٧٧	١٩	٠.١١١	٣٣	**٠.٢٠٨	٤٧	**٠.٥١٣	٦١	**٠.٤٢٢
٦	**٠.٥٢٦	٢٠	**٠.٢٤٣	٣٤	**٠.٣٢١	٤٨	**٠.٥٧٠	٦٢	٠.٠٨٣
٧	**٠.٤٧٢	٢١	**٠.٢٣٧	٣٥	*٠.١٩٥	٤٩	٠.٠٣٩	٦٣	**٠.٣٩٥
٨	**٠.٥١٢	٢٢	**٠.٤٤٤	٣٦	٠.٠٦٧	٥٠	**٠.٤٢٦	٦٤	**٠.٤٤٥
٩	**٠.٣٩٤	٢٣	**٠.٥٣٠	٣٧	**٠.٣٩٢	٥١	**٠.٤٠٥	٦٥	**٠.٤١٦
١٠	**٠.٤٢٤	٢٤	**٠.٤٥٦	٣٨	**٠.٢١٥	٥٢	**٠.٥١٩	٦٦	**٠.٣٤٢

رقم المفردة	معامل الارتباط								
١١	٠.٠٧٧	٢٥	**٠.٤٣٩	٣٩	٠.٠٤٧	٥٣	**٠.٣٧٩	٦٧	*٠.١٤٣
١٢	*٠.١٦٩	٢٦	**٠.٥٤١	٤٠	*٠.١٧٦	٥٤	**٠.٣٢٠	٦٨	**٠.٣٦٣
١٣	*٠.١٧٨	٢٧	**٠.٣٠٦	٤١	**٠.٣٧٦	٥٥	٠.٠١٤	٦٩	**٠.٤٤٢
١٤	**٠.٢٧٤	٢٨	**٠.٣٥٥	٤٢	**٠.٥٧٤	٥٦	٠.٠١٠	٧٠	**٠.٣٨٢

أن معظم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاكاديمية دالة إحصائياً ماعدا العبارات (١١- ١٩ - ٢٩ - ٣٦ - ٣٩ - ٤٩ - ٥٥ - ٥٦ - ٦٢) فهي غير دالة وبناء على ذلك أصبح عدد مقياس الضغوط الاكاديمية ٦١ مفرداً . جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١/ ٠,٠٥)

(٢) الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي.

أولاً: التحليل العاملي الإستكشافي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Analysis Exploratory factorial للتحقق من الصدق العاملي للمقياس، ولتحديد أبعاد المقياس، بطريقة المكونات الاساسيةPcA Principal Components Analysis, ل Holing وتم تدوير العوامل تدويراً مائلاً بطريقة (Rotation Promax). وذلك لدرجات العينة الاستطلاعية البالغ عددها ١٩٦ لمقياس الضغوط الاكاديمية الذي يتكون من ٦١ عبارة.

واتبعت الباحثة المحكات الآتية :

- يتم أخذ العوامل التي جذرها الكامن أكبر من او يساوى الواحد الصحيح .
- محك التشعب الجوهري للعامل وفقاً لمحك جيلفورد الذي يكون له دلالة لاتقل عن القيمة $\leq (٣)$.
- (٠)، لقبول تشعبات البنود على الأبعاد، أنه عند التركيز على الفائدة العملية فإن التشعب ٣ . يعتبر الحد الأدنى لقبول التشعبات.

و تم التحقق من مدى قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي عليها من خلال مجموعة من المؤشرات أو الاختبارات وتم التحقق من التحليل العاملي عليها وذلك من خلال محك Kaiser-Meyer-Olin للحكم على مدى كفاية العينة واختبار Bartlett's Test of Sphericity وبلغت قيمته محك Kaiser - Meyer - Olin 0.836 وهي قيمة أكبر من المحك 0.60 ، بلغت قيمة واختبار Bartlett's حيث مربع (كاي) ، 14999.129 ودرجة حرية 1711 عند مستوى دلالة (0.000) وهو دال احصائياً، وجاءت القيمة المطلقة لمحدد المصفوفة $(\text{Determinant}=4,680E-38)$ وهي قيمة أكبر من (0.0001) ، مما يدل على كفاية بيانات العينة للتحليل العاملي ويتضح ذلك من الجدول الآتي.

جدول ٤ : قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	0.836	
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	14999.129
	Df	1711
	Sig.	0.000

وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها بعد إجراء عملية التحليل العاملي الإستكشافي لمقياس الضغوط الأكاديمية لعينة من طلاب مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا.

وقد تم إجراء التحليل العاملي لـ ٦١ فقرة يمثلون عبارات المقياس، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لبند المقياس استخلاص خمسة عوامل فسرت ما قيمته 58.860 من التباين لمتغيرات المصفوفة ولكن تم استبعاد ٢ عبارة وهي ١٨ و ٣١، أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أن عدد الفقرات المستخلصة ٥٩ فقرة موزعة على خمسة عوامل ويتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول ٥ خلاصة نتائج التحليل العاملي لاستجابة (١٩٦) من طلاب مدرسة ستيم على مقياس

الضغوط الأكاديمية

رقم العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين المفسر التراكمي %
١	12.545	21.263	21.263
٢	6.350	10.763	32.027
٣	5.786	9.806	41.833

رقم العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين المفسر التراكمي %
٤	٥.١٤٦	٨.٧٢١	٥٠.٥٥٤
٥	٤.٩٠٠	٨.٣٠٦	٥٨.٨٦٠

اتضح من جدول ٥ أن نتيجة التحليل العاملى لفقرات المقياس أسفرت عن وجود ٥ عوامل فسرت مجتمعة ما قيمته ٥٨.٨٦٠% من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة.

ثانياً: التحليل العاملى التوكيدى:

قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملى التوكيدى للتحقق من صدق المقياس، ويوضح جدول ٦ معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية، واخطاء القياس والنسبة الحرجة، ومستوى الدلالة على عوامل مقياس الضغوط الاكاديمية.

المتغير	الفقرات	الوزن الانحدارى المعيارى	الوزن الانحدارى غير المعيارى	الخطأ المعيارى	النسبة الحرجة	الدلالة
ضغوط الوقت والإمتحانات	٤١	٠.٧٦١	١.٠٠٠			٠.٠٠١
	٤٢	٠.٩١٩	١.٢٦٧	٠.٠٨٨	١٤.٣٥٧	٠.٠٠١
	٤٣	٠.٧٤٣	٠.٩٨٦	٠.٠٨٩	١١.٠٦٥	٠.٠٠١
	٤٥	٠.٩٠٢	١.١٦٥	٠.٠٨٣	١٤.٠١٩	٠.٠٠١
	٤٦	٠.٨٩٦	١.١٨٨	٠.٠٨٥	١٣.٩٠٣	٠.٠٠١
	٤٧	٠.٨٨٠	١.١٨٠	٠.٠٨٧	١٣.٦٠١	٠.٠٠١
	٤٨	٠.٩٢٦	١.٢٤٢	٠.٠٨٦	١٤.٥٠٢	٠.٠٠١
	٦١	٠.٧٣٧	١.٠٠١	٠.٠٩١	١٠.٩٦٩	٠.٠٠١
	٦٣	٠.٧٧٥	١.١١٠	٠.٠٩٥	١١.٦٢٩	٠.٠٠١
	٦٥	٠.٧٦٤	١.٠٨٤	٠.٠٩٥	١١.٤٤٥	٠.٠٠١
	٦٨	٠.٥٩٥	٠.٧٨٧	٠.٠٩١	٨.٦٠٧	٠.٠٠١
	٦٩	٠.٧٠٩	٠.٨٨٥	٠.٠٨٤	١٠.٤٩٠	٠.٠٠١
	٧٠	٠.٦٨٧	٠.٩٦٧	٠.٠٩٦	١٠.١١٥	٠.٠٠١
ضغوط المناهج	١	٠.٧٧٤	١			٠.٠٠١

المتغير	الفقرات	الوزن الانحدارى المعيارى	الوزن الانحدارى غير المعيارى	الخطأ المعيارى	النسبة الحرجة	الدلالة
والمقررات	١٠	٠.٧٩٨	١.٠٥٦	٠.٠٩٢	١١.٤٧٣	٠.٠٠١
	٢١	٠.٥٧٤	٠.٧٨٥	٠.٠٩٧	٨.٠٥٩	٠.٠٠١
	٢٢	٠.٨٦٠	١.٠٠٩	٠.٠٨١	١٢.٤٦٥	٠.٠٠١
	٢٣	٠.٨٨١	٠.٩٧٣	٠.٠٧٦	١٢.٨٠٣	٠.٠٠١
	٢٤	٠.٨١٨	١.٠١١	٠.٠٨٦	١١.٧٨٨	٠.٠٠١
	٢٥	٠.٧٧٢	٠.٩٦٠	٠.٠٨٧	١١.٠٧٠	٠.٠٠١
	٢٦	٠.٨٨٧	١.٠٣٩	٠.٠٨١	١٢.٨٩٣	٠.٠٠١
	٢٧	٠.٧١١	٠.٨٨٥	٠.٠٨٧	١٠.١٢٣	٠.٠٠١
	٢٨	٠.٧٥٤	٠.٩٩٤	٠.٠٩٢	١٠.٧٧٥	٠.٠٠١
	٣٠	٠.٨٧٧	١.٠٩٤	٠.٠٨٦	١٢.٧٣٠	٠.٠٠١
	٤٤	٠.٧٥٨	٠.٩٧٨	٠.٠٩٠	١٠.٨٤٦	٠.٠٠١
	٥٠	٠.٧٥٢	٠.٩٤٤	٠.٠٨٨	١٠.٧٤٧	٠.٠٠١
٥٤	٠.٧٣٥	٠.٩٤٧	٠.٠٨٥	١١.١٠١	٠.٠٠١	
ضغوط الدراسة	٢	٠.٩٠٤	١.٠٠٠			٠.٠٠١
	٣	٠.٨٩١	٠.٩٤٩	٠.٠٤٨	١٩.٦١	٠.٠٠١
	٤	٠.٨٩٧	٠.٩٤٢	٠.٠٤٧	١٩.٩٢	٠.٠٠١
	٥	٠.٩٠٠	٠.٩٤٨	٠.٠٤٧	٢٠.١٠	٠.٠٠١
	٦	٠.٨٩٩	٠.٨٧٩	٠.٠٤٤	٢٠.٠٨	٠.٠٠١
	٧	٠.٨٨٥	٠.٩٠٠	٠.٠٤٧	١٩.٢٨	٠.٠٠١
	٨	٠.٨٩٧	٠.٩٥٧	٠.٠٤٨	١٩.٩٧	٠.٠٠١

المتغير	الفقرات	الوزن الانحدارى المعيارى	الوزن الانحدارى غير المعيارى	الخطأ المعيارى	النسبة الحرجة	الدلالة
ضغوط الاقران والعلاقات الاجتماعية للمعلمين	٩	٠.٨٢٥	١.٠٠٠			٠.٠٠١
	٣٧	٠.٨٤٧	١.٠٧٣	٠.٠٧٣	١٤.٧٥٤	٠.٠٠١
	٥١	٠.٨٩٦	١.١١٠	٠.٠٦٩	١٦.١٩٠	٠.٠٠١
	٥٢	٠.٨٥٩	١.١٣٧	٠.٠٧٥	١٥.١٠٠	٠.٠٠١
	٥٣	٠.٨٣٠	٠.٩٦١	٠.٠٦٧	١٤.٢٨٧	٠.٠٠١
	٥٧	٠.٨٧٧	١.٠٨٤	٠.٠٦٩	١٥.٦٢٩	٠.٠٠١
	٥٨	٠.٨٨٣	١.١٨٤	٠.٠٧٥	١٥.٧٩٤	٠.٠٠١
	٥٩	٠.٩٠٠	١.١٤٣	٠.٠٧٠	١٦.٣٣٨	٠.٠٠١
	٦٠	٠.٨٨٠	١.١٠٦	٠.٠٧٠	١٥.٦٩٥	٠.٠٠١
	٦٤	٠.٨٩٣	١.١٢٦	٠.٠٧٠	١٦.١٠٢	٠.٠٠١
الضغوط التوقعات الذاتية والوالدية	١٢	٠.٧٧٢	١			٠.٠٠١
	١٣	٠.٧٨٠	١.٦٢٠	٠.٢٢١	٧.٣٣٠	٠.٠٠١
	١٤	٠.٨٢٨	١.٥٤١	٠.٢٠٥	٧.٥٣٥	٠.٠٠١
	١٥	٠.٨٣٨	١.٥٧٤	٠.٢٠٨	٧.٥٧٦	٠.٠٠١
	١٦	٠.٧٧٣	١.٣١٣	٠.١٨٠	٧.٣٠١	٠.٠٠١
	١٧	٠.٧٤٣	١.٢٣٧	٠.١٧٣	٧.١٦٠	٠.٠٠١
	٢٠	٠.٨٤٤	١.٦٤٣	٠.٢١٦	٧.٦٠١	٠.٠٠١
	٣٢	٠.٧٤١	١.٤٣٢	٠.٢٠٠	٧.١٤٩	٠.٠٠١
	٣٣	٠.٧٦٤	١.٤٥٨	٠.٢٠١	٧.٢٥٩	٠.٠٠١
	٣٤	٠.٧٩٧	١.٥٩٠	٠.٢١٥	٧.٤٠٥	٠.٠٠١
	٣٥	٠.٥٦٣	١.١٥٩	٠.١٩٠	٦.١١١	٠.٠٠١
	٣٨	٠.٥٤٩	١.٠٦٢	٠.١٧٧	٦.٠١٤	٠.٠٠١
	٤٠	٠.٥١١	٠.٩٧٩	٠.١٧١	٥.٧٣٥	٠.٠٠١
٦٦	٠.٦٢٥	١.٢٣٢	٠.١٨٩	٦.٥١٦	٠.٠٠١	

المتغير	الفقرات	الوزن الانحدارى المعيارى	الوزن الانحدارى غير المعيارى	الخطأ المعيارى	النسبة الحرجة	الدلالة
	٦٧	٠.٥١٣	١.٤٥٦	٠.٢٠٠	٧.٢٩٣	٠.٠٠١

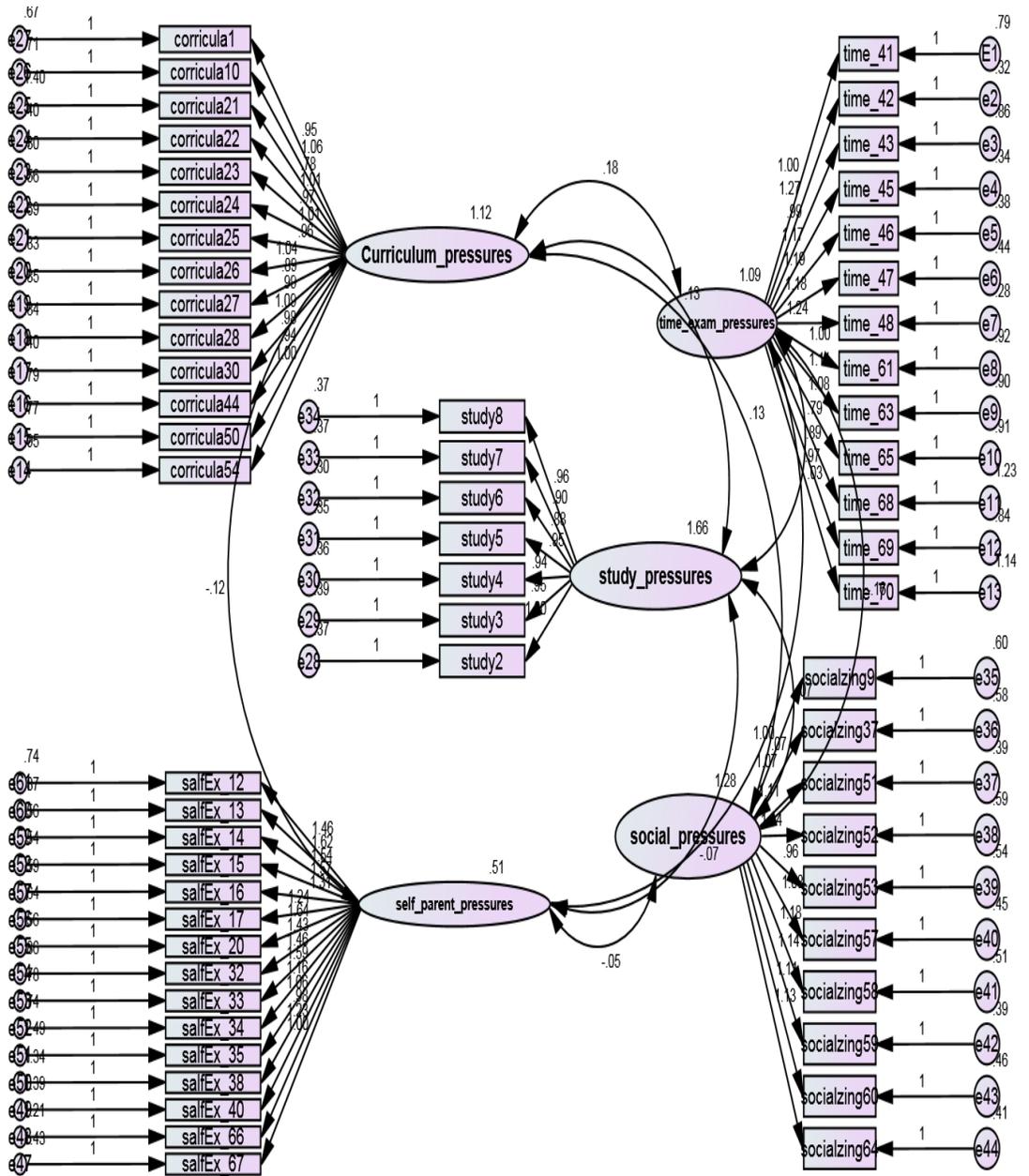
اتضح من الجدول ٦ أن جميع المفردات دالة إحصائياً عند درجة دلالة ٠.٠١ وذات تشبعات مرتفعة ، كما قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية وكانت النتائج موضحة فى جدول

٦

جدول ٧ يوضح مؤشرات جودة المطابقة :

مؤشر المطابقة	Chi-square(CMIN)	DF	P.value	CMIN/DF	CFI	RMSEA	SRMR
النتيجة	٣٤٩٧.٣٧٧	١٦٤٢	٠.٠٠٠	٢.١٣٠	٠.٨٣٨	٠.٠٧٦	٠.٠٧٣
المحك	-	-	-	أقل من ٥	أعلى من ٠.٨	أقل من ٠.٠٨	أقل من ٠.٠٨
القرار	-	-	-	مقبول	مقبول	مقبول	مقبول

اتضح من جدول ٧ أن قيم جودة المطابقة النموذج جيدة حيث كانت قيمة (Chi-square(CMIN) للنموذج = ٣٤٩٧.٣٧٧ بدرجة حرية = ١٦٤٢ وهى دالة احصائياً عند ٠.٠١ وكانت النسبة بين Chi-square(CMIN) ودرجات الحرية = ٢.١٣٠ وهى دالة احصائياً عند ٠.٠١ ودرجات جودة المطابقة =CFI(٠.٨٣٨) و RMSEA = ٠.٠٧٦ و SRMR = ٠.٠٧٣



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لتشبع العوامل لمقياس الضغوط الاكاديمية

من الشكل ١ أن أوزان الانحدار المعيارية للفقرات على عامل ضغوط الوقت تراوحت بين ٠.٦٨٧ - ٠.٩٢٦ ، في حين تراوحت للفقرات على عامل ضغوط المناهج والمقررات تراوحت بين ٠.٧١١ - ٠.٨٨١ ، في حين تراوحت للفقرات على عامل ضغوط الدراسة تراوحت بين ٠.٨٧٩ - ٠.٩٥٧ ، وتراوحت للفقرات على عامل ضغوط الاقران والعلاقات الاجتماعية بين ٠.٨٢٥ - ٠.٩٠٠ ، وعلى عامل ضغوط التوقعات الذاتية و الوالدين تراوحت ٠.٥١١ - ٠.٨٤٤ ، كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٠١ ، مما يدل على ان المقياس يتمتع بثبات جيد.

تكون مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً بصورته النهائية من ٥٩ فقرة، ويتم الإجابة باختيار إجابة من الإجابات الآتية ،(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويتم التصحيح بإعطاء الاختيار السابق الدرجات الآتية (١-٢-٣-٤-٥) ، في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة ، و تتراوح درجة المفحوص ما بين (٥٩ : ٢٩٥)، حيث أن الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث، الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث .

وتكون المقياس من ٥ أبعاد هي:

- البُعد الأول: ضغوط الأقران و العلاقات الاجتماعية مع المعلمين ويتكون من (١٣) عبارة.
- البُعد الثاني: ضغوط المناهج والمقررات الدراسية: ويتكون من (١٤) عبارات.
- البُعد الثالث: ضغوط البحث: ويتكون من (٧) عبارات.
- البُعد الرابع: ضغوط الوقت والامتحانات : ويتكون من(١٠)عبارات.
- البُعد الخامس: ضغوط التوقعات الذاتية و التوقعات الوالدية المرتفعة ويتكون من (١٥) عبارة.

(٣) الثبات

جدول ٨ حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقتي (الفا كرونباخ ، اوميجا) ن
١٩٦=

م	العوامل	الفا كرونباخ	اوميجا
١	ضغوط الوقت	٠.٩٢٣	٠.٩٠٨
٢	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	٠.٩١٦	٠.٩٠٧
٣	ضغوط البحث	٠.٩٤٩	٠.٩٤٩
٤	ضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية	٠.٩٣٩	٠.٩٣٤
٥	ضغوط التوقعات الذاتية	٠.٧٣٤	٠.٨٩٠
٦	المقياس ككل	٠.٩٠٧	٠.٧٦٠

اتضح من جدول ٨ أن المقياس ذو ثبات مقبول، حيث أن قيم معاملات ألفا لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية امتدت بين ٠,٧٣٤ : ٠,٩٤٩، وهي قيم مرتفعة ، معاملات الثبات باستخدام طريقة أوميجا بين ٠,٧٦٠ : ٠,٩٤٩ ؛ مما يدل على ثبات المقياس.

عرض ومناقشة نتائج البحث

الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و بُعد الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، والنتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي :

جدول ٩ يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب

المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
-٠.٧٣٧	٠.٠٠٠	عكسية	قوى

اوضح الجدول السابق : أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الاتي :

الارتباط قوى والعلاقة عكسية، حيث معامل الارتباط سالب ويساوي -0.737 - أي الارتباط معنوي، حيث أن القيمة الاحتمالية ($P-VALUE = 0.0000$)، كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) أي أن ($p-value < 0.05$) ومن هذا الفرض يتفرع عدد من الفروض التي تمثل كل بعد من ابعاد الضغوط الأكاديمية كما يلي:

١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

وللتحقق من صحة هذا الفرض الفرعي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً ، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وبعده ضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، والنتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي :

جدول (١٠) قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية

مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
-٠.٥٣٠	٠.٠٠٠٠	عكسية	متوسط

اوضح الجدول السابق : أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الآتي:

الارتباط قوى و العلاقة عكسية، حيث معامل الارتباط سالب ويساوي -0.530 - أي الارتباط معنوي، حيث أن القيمة الاحتمالية ($P-VALUE = 0.0000$)، كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) أي أن ($p-value < 0.05$) وتحدد قوة الارتباط العكسي بالجدول التالي:

٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً ، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية

بين اليقظة العقلية و بُعد ضغوط المناهج و المقررات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، والنتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي:

جدول ١١ قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات الدراسية لدى

طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
-٠.٥٩٩	٠.٠٠٠٠	عكسية	متوسط

اوضح الجدول السابق : أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الآتي :

الارتباط قوى والعلاقة عكسية، حيث معامل الارتباط سالب ويساو -٠.٥٩٩ أي الارتباط معنوي، حيث أن القيمة الاحتمالية (P-VALUE = ٠.٠٠٠٠)، كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = ٠.٠٥$) أي أن ($p\text{-value} < 0.05$)

وتحدد قوة الارتباط العكسي بالجدول التالي:

٣- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً ، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و بُعد ضغوط البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، والنتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي :

جدول ١٢ قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة

الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
-٠.٤٩٩	٠.٠٠٠٠	عكسية	متوسط

اوضح الجدول السابق : أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الآتي :

الارتباط قوى والعلاقة عكسية حيث معامل الارتباط سالب ويساو ٠.٤٩٩ - أي الارتباط معنوي, حيث أن القيمة الاحتمالية (P-VALUE = ٠.٠٠٠٠) , كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = ٠.٠٥$), أي أن (p-value < 0.05)

وتحدد قوة الارتباط العكسي بالجدول التالي:

٤- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الوقت و الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً ، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و بُعد ضغوط الوقت والامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، والنتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي :

جدول ١٣ قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
-٠.٦٧٥	٠.٠٠٠٠	عكسية	متوسط

اوضح الجدول السابق أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الآتي :

الارتباط قوى والعلاقة عكسية، حيث معامل الارتباط سالب ويساوي ٠.٦٧٥ - أي الارتباط معنوي, حيث أن القيمة الاحتمالية (P-VALUE = ٠.٠٠٠٠) كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = ٠.٠٥$) أي أن (p-value < 0.05).

٥- "توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) على عينة (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين

اليقظة العقلية وُبعد ضغوط التوقعات الذاتية و الوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، و النتائج الخاصة بذلك موضحة كما يلي :-

جدول ١٤ قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

معامل الارتباط	مستوى المعنوية المشاهد P-VALUE	نوع العلاقة	قوة الارتباط
- ٠.٦١٣	٠.٠٠٠	عكسية	متوسط

اوضح الجدول السابق : أنه باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون تبين الآتي :

الارتباط قوى و العلاقة عكسية حيث معامل الارتباط سالب و يساوى -٠.٦١٣ أي الارتباط معنوي، حيث أن القيمة الاحتمالية (P-VALUE = ٠.٠٠٠) كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = ٠.٠٥$) أي أن ($p\text{-value} < 0.05$) و تحدد قوة الارتباط العكسي بالجدول التالي:

جدول ١٤ قيم معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى

طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

ضعيف	متوسط	قوي	تام
٠.٠ إلى أقل من ٠.٥ -	٠.٥ - إلى أقل من ٠.٧ -	٠.٧ - إلى أقل من ٠.٩ -	- ١

مناقشة النتائج:

- كشفت نتائج البحث أن هناك علاقة عكسية (سالبة) بين اليقظة العقلية والبعد الأول للضغوط الأكاديمية وهو بُعد ضغوط الأقران والعلاقات الاجتماعية مع المعلمين، وهي نتيجة منطقية ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطالب في فترة المراهقة يقضي الكثير من الوقت مع أقرانه؛ فمن الممكن أن يكون لهم تأثير إيجابي عليهم يقودهم للنجاح والتفوق، أو تأثير سلبي فيقوده لإهمال واجباته المنزلية وعدم القيام بمهامه الأكاديمية بشكل جيد، مما يضع الطالب في ضغط نفسي وأكاديمي، وأن المعلمين أيضاً يكونون مصدرًا للضغط الأكاديمي من خلال علاقتهم بطلابهم وانتقادهم لهم؛ لأن المعلم يكون كل همه تلقين الطلاب و شحن دماغهم

بالمعلومات الكثيرة، بغض النظر عن الفروق الفردية لديهم، أو وضع قدراتهم ومدى استيعابهم في اعتباره فقد أشار (Pariat, et al (2014 أن المعلمين والأقران والتنافس بين بعضهم البعض من مصادر الضغوط الأكاديمية، فتمثل ٣٢% من نسبة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب، أما اليقظة العقلية فدورها أن تجعل الطالب متصالحاً مع ذاته ومع غيره، سواء أقرانه أو معلميه، وتكسبه صفات الرحمة والتعاطف والحب، وتجعله متفاعلاً اجتماعياً مع أقرانه، وترشده للطريق السليم وتجعل الطلاب مغمورين في العمل الذي يقومون به، وتجعلهم يشجعون بعضهم على أداء مهامهم الدراسية على أكمل وجه، وتزرع الحب بينهم فتجعلهم يتمنون الخير لزملائهم، وتخلصهم من مشاعر الحقد والكراهية والتوتر، وتجعل المعلمين متقبلين لطلابهم.

- أشارت نتيجة الفرض الفرعي الثالث أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وبُعد ضغوط المناهج والمقررات الدراسية ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب المتفوق يشعر أن المناهج الدراسية لا تشبع ميوله واهتماماته أو أنها صعبة ولا يستطيع إنهاءها، أو أنها لا تراعي الفروق الفردية، وغير مرتبطة بالواقع وبالحياة العملية، أو يشعر بالملل من تكرارها وعدم تنوعها، ولأن من خصائص المتفوقين حب الاستطلاع ولا يرغبون المؤلف المتكرر وينزعجون من ذلك؛ فيؤدي بهم للضغط من المناهج والمقررات، فاليقظة العقلية كما ذكرت (Langer (2000 تساعد الطلاب على الانفتاح على كل ما هو جديد من الخبرات والأفكار الجديدة، وتشبع الفضول وحب الاستطلاع والتجريب لديه، وتجعله يميل للأفكار التي تتطلب تحدياً عقلياً ولا يفقدون تركيزهم. وتجعل الطالب متقبلاً لوضعه الراهن؛ فتجعله يقبل مواده ويحبها، بل ويحاول تطويرها، وتنمي العمليات العقلية كالتذكر والانتباه والإدراك والتفكير.

- توصلت نتيجة الفرض الفرعي الثالث أن هناك علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبُعد ضغوط الوقت والامتحانات وهي نتيجة منطقية ويمكن تفسير ذلك وهي ضغوط يشعر فيها الطالب بعدم كفاية الوقت لإنهاء مهامه الأكاديمية وواجباته المنزلي التي تساعد علالتفوق وتقوده للنجاح ويشعر بصعوبة الإمتحانات وغموضها أو أن الوقت غير كاف لإنهائها وأشارت دراسه (Subramani and Vankatchalan(2019 أن الخوف من الرسوب في الإمتحانات تشكل ضغط علنالطلاب بنسبة ٩٦% وضغط الإختبارات الكثيرة بنسبة ٧٤.٧% فاليقظة

العقلية تجعل الطالب قادر على إدارة وقته بشكل جيد وذلك لأنه يجعل تركيزه على اللحظة التي يعيشها هنا والآن فقد دون إهدار وقته بالتفكير في ذكريات الماضي المؤلمه أو القلق من المستقبل تجعل تركيزه فقط على الحاضر، وذكر (Cardaciotto, et al (2008) أن من أبعاد اليقظة العقلية التقبل أي تقبل الأشياء كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها فتجعل الطالب يتقبل الإمتحانات بصعوبتها بغموضها لأنها فترة وستمر فتجعله يصب وعيه وتركيزه فقط في الأجابه على الإمتحان وتخلصه من الضغوط تجاهها.

- توصلت نتيجة الفرض الفرعي الرابع إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وُبعد ضغوط البحث وهي نتيجة منطقية حيث إن ضغوط البحث يشعر بكثرة المهام الأكاديمية والواجبات المنزلية التي يكلف بها الطلاب والمطالب الأكاديمية المرتفعة التي تفوق قدراتهم وامكاناتهم فيسبب ذلك ضغط أكاديمي تجاه الدراسة فيؤثر ذلك على أدائه الأكاديمي وتحصيله الدراسي فقد أشار الغرير (٢٠٠٩) أن الضغوط الأكاديمية تعوق التعلم الكفء وتؤدي إلى الفشل الأكاديمي وعدم الإنجاز وكراهية البحث، علىعكس ما تقوم به اليقظة العقلية فقد ذكرت دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧؛ Muhsin, 2020) أن اليقظة العقلية تؤدي علىارتقاع الأداء الأكاديمي وتعزز مشاركة الطلاب وتؤثر بشكل إيجابي على العملية التعليمية فتؤدي لزيادة وعي الطلاب وتمكنهم من حل مشكلاتهم وتنمي التفكير والابداع وتجعلهم قادرين على نقل أثر التعلم إلى حياتهم العملية، كل ذلك من خلال استمتاع الطالب باللحظة التي يعيشها.

- وتوصلت نتيجة الفرض الفرعي الخامس إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وُبعد ضغوط التوقعات الذاتية والوالدية ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب المتفوق لديه صفة النزعة للكمال أي وهي أنه يريد أن يكون كاملاً والكمال لله وحده؛ فيضع توقعات لنفسه قد تفوق قدراته، وأيضاً الوالدان يضعون توقعات مرتفعة تجاه أبنائهم بحكم أنهم متفوقون؛ فلا بد من حصولهم على الدرجات النهائية دون وضع في الاعتبار أن ذلك يشكل ضغطاً أكاديمياً عليهم يؤثر على أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، فقد ذكرت دراسة (Pariat, et al (2014) أن توقعات الأسرة تعد من مصادر الضغط الأكاديمي على الطلاب، فهي تشكل حوالي ١٨% من الضغوط لديهم، أما اليقظة العقلية فتجعل الفرد واقعياً في تحديد أهدافه، و يتقبل نقاط ضعفه وخطأه، و تقوده للرضا عن أدائه الأكاديمي وتحصيله الدراسي أيأ كان؛

لأنها تجعله متصلحًا مع ذاته وتجعل الوالدين راضيين عن أداء أبنائهم، بل ويشجعونهم على ما حصلوا عليه، فمن المنطقي أن تكون العلاقة عكسية بين اليقظة والضغوط الأكاديمية بمختلف أبعادها.

ملخص نتائج البحث :

- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقليا، ويتفرع من هذه النتيجة التالي:
- ١. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية و ضغوط الأقران و العلاقات الاجتماعية مع المعلمين لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.
- ٢. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط المناهج والمقررات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.
- ٣. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.
- ٤. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط الوقت والامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.
- ٥. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط التوقعات الذاتية والوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

توصيات البحث:

ويقدم البحث الحالي عدد من التوصيات منهاك

- من خلال نتائج البحث توصلت الباحثة الي عدد من النتائج اهمها:
- القيام بجلسات ارشادية داخل مدارس المتفوقين.
- تدريب المتفوقين عقلياً علي القيام بممارسات اليقظة العقلية لانها تحسن الصحة النفسية وتحسن الانتباه والادراك.
- توعية أولياء الأمور و الطلاب بعدم الضغط علي ابنائهم وتعريفهم بالأثار السلبية للضغوط الاكاديمية عليهم ومحاولة مواجهتها والتقليل من أثارها.
- توعية المدرسين بمفهوم الضغوط الأكاديمية وكيفية مواجهتها والتقليل من أثارها السلبية.

البحوث المقترحة:

- إجراء بحوث تتناول الضغوط الأكاديمية وأساليب مواجهتها لطلاب المرحلة الثانوية.
- إجراء المزيد من البحوث التي تتناول اليقظة العقلية لدى الطلاب
- فعالية برنامج تكاملي للمعلمين و أولياء الأمور لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العاديين والمتفوقين عقلياً.
- العلاقة بين الضغوط الأكاديمية و بعض متغيرات الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- إبراهيم، دينا صلاح (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة، مجلة تطوير الاداء الجامعي، ١٤، (٢)، ٢٧٣٥-٣٢٢٢.
- إبراهيم، هاجر طه، أبو السعود، محمد إبراهيم (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١١٨)، ص ٣٦٩-٤٢٨.
- ابراهيم، يسرى شعبان (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، ٦٨، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.
- أبو حريه، الزائرة المختار، عبدالهادي، سوسن اسماعيل، الأحرش، يوسف ابوالقاسم، سليمان، سناء محمد (٢٠١٣). الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعة لدى طالبات الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٤ (٢)، ٤٣٥-٤٧٦.
- إسماعيل، هالة خير (٢٠١٤). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، ٢٣، ٢١١-٢٧٧.
- إسماعيل، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥.
- أبيو، نائف علي (٢٠١٩). الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- الباهلي، أحلام شهيد، عبيس، عماد حميد (٢٠٠٨). الضغوط النفسية لدي الطلبة المتفوقين عقلياً. حولية أبحاث الذكاء والقدرات العامة، ٤ (٢)، ١١٧-١٠٤.
- البصير، نشوة عبدالمنعم، عرفان، أسماء عبدالمنعم (٢٠٢٢). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين اليقظة والضغوط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٧)، ٣٧٥-٤٥٠.
- حرب، سامح حسن (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع/إحباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩)، ١٠١١٢٦٠.

حسن، أحمد محمد (٢٠١٥). الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٧(٢٥)، ٢٠-٢٠.

٢.

الختاتنة، سامي محسن (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، ٤٦(١)، ٦١-٧٨.

دغنوش، نورة (٢٠٢٠). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ٩(٤)، ٣٥٩-٣٥٥.

سليمان، تقوي إبراهيم (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للضغوط الأكاديمية والإحباط على الإنهاك النفسي والتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية الدراسات الإسلامية، جامعة البلقاء التطبيقية.

الشخص، عبدالعزيز السيد (٢٠١٥). أساليب التعرف على المتفوقين عقليا والموهوبين ورعايتهم وتنمية قدراتهم الابتكارية: برنامج مقترح. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ٢(٨)، ١-٣٩.

الطيرري، عبدالرحمن سليمان (١٩٩٤). *الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته*. مطابع شركة الصفحات الذهبية.

الظفيري، سلوي عبدالهادي (٢٠١٧). مصادر الضغط النفسي لدى ذوي الإحتياجات الخاصة المتفوقين عقلياً من وجهة نظر التلاميذ والمعلمين: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٧(٤)، ٥٣٤-٥٨٨.

عامر، ايمان مختار (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة التربوية*، ٩٣، ١١١١-١١٦٩.

عامر، عبدالناصر السيد (٢٠٢١). بناء ومصداقية مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكترونية لدى طلاب الجامعة باستخدام نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية: دراسة منهجية الطرق المختلطة. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، ١(٢)، ٢٧٠٩-٥٢٣١.

- عبدالرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، مجلة الإرشاد النفسي، (٣٢)، ٥٧٩-٤٩٩.
- عبدالرحيم، ولاء رجب (٢٠١٦). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبدالعزيز، سمر عبدالبديع (٢٠١١). الضغوط الأكاديمية وهرمون الكورتيزول لدى طالبات الثانوية العامة، مجلة البحث العلمي في التربية، ٤(١٢)، ١٥٦١-١٥٩٣.
- عبدالله، أحمد عمرو (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٥(٢)، ١٨٧-٢١١.
- عبدالمعطي، حسن مصطفى، أنور، ايمان عبدالباسط، عبدالفتاح، فاتن فاروق (٢٠٢٠). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. مجلة التربية الخاصة، ٣٣، ١٤٥-١٧٧.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- عطية، عائشة علي (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(١٠)، ٣٤٧-٤١٨.
- علاق، مباركة، بنين، أمال (٢٠٢٠). اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية. مركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية ومخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة، ١، ١٣٣-١٤٢.
- علي، أحمد عايد (٢٠٠٧). أثر التحكم بالضغط الأكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي منتخب الألعاب الجماعية الأكاديمية والرياضي في الجامعة الهاشمية [رسالة ماجستير غير منشورة]، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.
- الغريز، أحمد نايل، أبوسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- القرشي، أمجاد عباد (٢٠٢١). إدارة الوقت وعلاقته بالضغط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، ٣٧(٦)، ٣١-٦٥.

القمش، مصطفى نوري (٢٠١١). مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
مغزي، أميمة (٢٠١٨). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع،
٢٧(٧)، ٦٤٧-٦٦٧.

منصوري، مصطفى (٢٠١٧). الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها. دار أسامة للنشر
والتوزيع.

النيل، عمرو نبيل، خضر، عادل سعد، يوسف، عبدالباسط متولي (٢٠٢٠). ضغوط البيئة المدرسية
وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي.
المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ١٨، ١٣٣-١٥٧.

Anju, Amandeep et al (2020). Life dissatisfaction among students: exploring
the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and
academic stress, *Rajagiri Management Journal*. 15 (2), 113-128.

Baer, R., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and
acceptance-based treatment approach. (In) Baer, R. (Ed.).
*Mindfulness based treatment approaches: Clinicians Guide to
Evidence Base and Applications. United State of America:
Academic Press in an Imprint of Elsevier*, 3-27.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2008). Using
self-report assessment methods to explore facets of mindfulness.
Assessment, 13(1), 27-45.

Baker, J., Every day stressors of academically gifted adolescents. *Journal of
secondary gifted education*, 7(2), 356-368.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perception of academic stress
and its sources among university students: The Perception of
Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2),
2055102915596714.

- Bergin, A. & Pakenham, K. (2016). the stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7, 928-939
- Brausch, B. (2011). *The Role of Mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy, and Achievement in College Students* (Unpublished Master's Dissertation). Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Burke, C. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and family studies*, 19(2), 133-144.
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Cole, N., Nonterah, C., Utsey, S., Hook, J., Hubbard, R., Opare-Henaku, A., & Fischer, N. (2015). Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and psychological well-being in a sample of Ghanaian college students. *Journal of Black Psychology*, 41(4), 340-357
- Conner, J.; Pope, D. & Galloway, M. (2012). Success with less stress, *Health and Learning*, 67(4), 54-58.
- Conner, J.; Pope, D. & Galloway, M. (2012). Success with less stress, *Health and Learning*, 67(4), 54-58.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 51(1), 26-34.

- Duerr, M., & Consulting, F. (2008). The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A Prospectus. *Northampton; Center for Contemplative Mind in Society*, 2, 1-49.
- Džubur, A., Koso-Drljević, M. & Lisica, D. (2020). Understanding Cognitive Failures through Psychosocial Variables in Daily Life of Students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 9(45), 3382-3386
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental and Public Health*, 15, 2-14
- Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281.
- Huxter, M. (2007). *Mindfulness as Therapy from Buddhist perspective*. D. A. Einstein (Ed.), *Innovation and advances in cognitive behavior therapy*, (pp. 4353), Brown Hills, Old: Australian Academic Press.
- Jarukasemthawee, S. (2015). *Putting Buddhist Understanding Back into mindfulness training*. [Doctor of philosophy, The University of Queensland]. From: [Http://core.ac.uk/download/pdf/43364321.pdf](http://core.ac.uk/download/pdf/43364321.pdf)
- Jones, D. (2011). Mindfulness in Schools, *the Psychologist*, 24, (10), 736-739.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kumaraswamy, N., (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- a Brief Review International Review of Social Sciences and Humanities. 5(1), 143-135.
- Langer, E. & Molldeveana, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Letang, S. (2016). *Mindfulness therapy and its effect on working memory and prospective memory* [Unpublished Master's Thesis]. University of Michigan-Dearborn
- Lindsay, E. & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>.
- Makou, A. A statistical regression model of trait procrastination and dispositional mindfulness as predictors of academic stress in university students: A cognitive-behavioral perspective. *METHODS*, 16(14), 1-53.
- Muhsin, H & Al-Ibad, M (2020). The effectiveness of Stimulating Neural Branching Strategies on mental alertness among second-grade intermediate students in science, *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 24(6), 18343-18352.
- Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46.

- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404-406.
- Taufik, T., Ifdil & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Journal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 143-150.