اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية

م.م. أم البنين عبد العظيم حمود
baneen.a.h@utq.edu.iq
جامعة ذي قار / كلية التربية الاساسية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية، إضافة إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين المتغيرين، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث). تألفت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من المدارس الثانوية التابعة لتربية محافظة ذي قار/ قسم تربية سوق الشيوخ، من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥–٢٠٢٦)، بواقع (١٥٠) طالبا و(١٥٠) طالبة، وقد جرى اختيارهم بطريقة عشوائية متساوية.

اعتمدت الباحثة مقياس أحمد (٢٠٢٤) لليقظة العقلية المبني على مقياس كارداشيوتو (٢٠٠٨) والمترجم من قبل حسن والسيد (٢٠٢١)، ويتضمن المقياس (٢٠) فقرة موزعة على بعدين: التصرف الواعي والقبول، وبواقع (١٠) فقرات لكل بعد، ويجاب عنه وفق مقياس ثلاثي (تنطبق تماما – تنطبق إلى حد ما – لا تنطبق). كما تبنت الباحثة مقياس أحمد (٢٠١٩) لدافعية الإنجاز، والذي يتكون من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد: المثابرة (١٧) فقرة، تحديد الهدف والتوجه المستقبلي (٩) فقرات، الطموح (٨) فقرات، وتحمل المسؤولية (٦) فقرات، وقد تمت الإجابة عليه بحسب المقياس الثلاثي نفسه.

جرى التحقق من صدق المقاييس وثباتها، واستخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية المتاحة في برنامج(SPSS)، ومنها: مربع كاي، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، بالإضافة إلى تحليل الانحدار البسيط. وتوصل البحث إلى عدة نتائج أبرزها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي، مما يدل على تمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من اليقظة العقلية. عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي في دافعية الإنجاز، مما يشير إلى أنها متوسطة لدى العينة. وجود فروق في دافعية الإنجاز تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، دافعية الانجاز، طلبة المرحلة الثانوية.

Mindfulness and its Relationship to Achievement Motivation among Secondary School Students

Researcher: M.M. UmmLBanin Abdul Azim Hammoud

College of Basic Education/Dhi Qar University

Abstract

The current research aims to identify mental alertness and achievement motivation and the relationship between them among secondary school students, and to identify statistically significant differences according to the gender variable (males - females). The research sample consisted of (300) male and female secondary school students in Dhi Qar Governorate Education / Souq Al-Shuyukh Education Department from the morning study for the academic year (2025-2026), with (150) males and (150) females, chosen by an equal random method. The researcher adopted the (Ahmed, 2024) scale for the concept of mental alertness prepared by Cardacciotto (2008) translated by Hassan and Al-Sayed (2021). The mental alertness scale consists of (20) phrases distributed over two dimensions, namely, the conscious behavior dimension, the acceptance dimension, with 10 phrases on each dimension. It was answered according to the three-dimensional scale, which is (fully applicable - somewhat applicable - does not apply). Ahmed (2019) scale was adopted for the concept of achievement motivation. The achievement motivation scale consists of From (40) paragraphs distributed over the four dimensions as follows (perseverance (17) paragraphs, goal setting and future orientation (9) paragraphs, ambition (8) paragraphs, taking responsibility (6) paragraphs, and it was answered according to the three-dimensional scale (applies, somewhat applies, does not apply), and the validity and reliability of the paragraphs were calculated, and the researcher used the statistical methods that were calculated by the computer program (SPSS): Chi-square test (Ka2), t-test for one sample, T-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha equation for internal consistency, simple regression analysis, and the most prominent results were as follows: The differences are significant and in favor of

the arithmetic mean, meaning that the study sample has mental alertness and a good degree. There is no difference in mental alertness according to the gender variable (males, females). The differences are significant and in favor of the arithmetic mean, meaning that the study sample has achievement motivation and a medium degree. There are differences between the answers of the study sample according to the gender variable and in favor of Males. There is a positive correlation between mindfulness and achievement motivation.

Keywords: mindfulness, achievement motivation, high school students.

اولا/ مشكلة البحث:

أدى التقدم المتسارع في الأبحاث والدراسات المرتبطة بالدماغ إلى تنامي الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية، لما تتضمنه من قدرات وإمكانات يمكن تنميتها واكتسابها. وقد تناول العديد من الباحثين هذا المفهوم بصياغات متعددة، مؤكدين في الوقت ذاته على تأثير كل من العوامل الوراثية والبيئية في تنمية الانتباه والوعي لدى الفرد، وبالنظر إلى طلبة المرحلة الثانوية، فإنهم يعيشون اليوم في ظل انفجار تكنولوجي ومعلوماتي يفرض عليهم كماً هائلاً من المثيرات السمعية والبصرية التي تؤدي إلى تشتت الانتباه وزيادة احتمالية الشرود الذهني، الأمر الذي ينعكس سلباً على يقظتهم العقلية، ويجعلهم أكثر عرضة للشعور بالملل أو الغضب أثناء عملية التعلم، مما يقلل من دافعيتهم للإنجاز ويجعل عملية التعلم أكثر صعوبة. (الهاشم، ٢٠١٧: ٣).

تعد اليقظة العقلية من العوامل الجوهرية التي تساعد طلبة المرحلة الثانوية على التركيز والانتباه والقدرة على التكيف مع المواقف الدراسية والحياتية المختلفة، فهي تسهم في التزامهم بواجباتهم الدراسية وتحقيق التوازن النفسي والمعرفي. كما تعتبر دافعية الإنجاز عاملاً محورياً في تحديد مستوى طموح الطلبة وسعيهم لتحقيق أهدافهم التعليمية و تجاوز التحديات. إلا أن الملاحظ هو انخفاض مستويات كل من اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لدى شريحة من الطلبة، مما ينعكس سلباً على اندفاعهم الأكاديمي ويضعف قدرتهم على رسم مسارات دراسية ومهنية واضحة. وقد أشار عدد من المدرسين والمشرفين التربويين إلى أن أحد الأسباب الرئيسة لهذا التدني يعود إلى اعتماد أساليب تدريس تقليدية تضع الطالب في موقع المتلقي السلبي، دون منحه فرصة كافية للحوار والمشاركة في تفسير الأفكار أو الإجابة عن التساؤلات، وهو ما يحد من إثارة تفكيره وتنمية قدراته الإبداعية. كما أرجع آخرون الأمر إلى عوامل شخصية وبيئية تحيط بالطلبة وتضعف رغبتهم في التعلم، فتنعكس على التزامهم بالحضور وأداء الواجبات الصفية واللاصفية. إضافة إلى ذلك، فإن عدم انسجام الممارسات التدريسية مع أنماط التفكير وعادات العقل لدى الطلبة يسهم بدوره في إضعاف دافعية الإنجاز الأكاديمي لديهم. (الحارثى، ٢٠٠٢:١٥).

إذ تجلّت مشكلة البحث من خلال ما لاحظته الباحثة أثناء متابعتها لطلبة المرحلة الثانوية، حيث تتكرر شكاوى المدرسين من ضعف دافعية الطلبة للتعلم وتدني مستويات تحصيلهم الدراسي. وقد أكدت نتائج عدد من الدراسات السابقة (الخطيب، ١٩٩٥؛ يوسف، ١٩٩٨؛ القلقلي، ١٩٩٩) أن الطلبة يعانون من انخفاض دافع الإنجاز واتجاهات سلبية نحو المواد الدراسية، وهو ما انعكس سلباً على تحصيلهم الأكاديمي. ويعزى ذلك إلى اعتماد أساليب تدريس تقليدية تجعل الطالب في موقع المتلقي السلبي للمعلومات دون منحه الفرصة للتفاعل والمشاركة الفاعلة. ومن هنا تبرز الحاجة إلى البحث عن استراتيجيات تدريس حديثة تسهم في رفع مستوى الدافعية للتعلم لدى طلبة المرحلة الثانوية وتحسين أدائهم الأكاديمي (المالكي، ٢٠٠١: ٣).

وقد لاحظت الباحثة من خلال احتكاكها المباشر بالطلبة وجود تفاوت في قدرتهم على الانتباه والتركيز ووضع خطط مستقبلية، فضلاً عن ضعف تقبل بعضهم للأفكار الجديدة أو المبادرات التطويرية، مما يقلل من فرصهم في النجاح وتحقيق الرضا عن الذات. كما كشفت مراجعة الأدبيات النفسية أن العلاقة بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز نالت اهتماماً أكبر في الدراسات الأجنبية مقارنة بالدراسات العربية والمحلية، وهو ما يبرز الحاجة إلى تناول هذا الموضوع ببحث علمي يسد الفجوة القائمة. وتكمن مشكلة البحث الحالي بسؤال الاتي: ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟.

ثانياً: اهمية البحث:

حظي موضوع اليقظة العقلية باهتمام واسع من قبل الباحثين والمختصين في المجالات السلوكية والاجتماعية والمعرفية، ومن أبرز من تناولوه بالدراسة العلماء شابيرو، لانجر، وجارلاند، (Shapiro, Garland, Langer) حيث تركزت أبحاثهم على تتبع جذور هذا المفهوم تاريخياً وصولاً إلى بلورته نظرياً. كما سعوا إلى تطوير أدوات لقياسه وتقنينه على فئات عمرية متعددة، فضلاً عن تطبيقاته المتنوعة في حياة الأفراد المهنية، والشخصية، والأسرية. وقد عولج هذا المفهوم من منظور شامل يراعي جوانبه المختلفة بعيداً عن الاقتصار على بعد واحد فقط. (Bennett, 2011: 27).

وعلى الرغم من تباين الباحثين والعلماء في توجهاتهم النظرية، إلا أنهم يجمعون على أن اليقظة العقلية تقوم بالأساس على تنظيم الفرد لانتباهه بشكل ذاتي، مع التركيز على خبراته في اللحظة الراهنة، بما يتيح له فهماً أوسع لعملياته العقلية وتبني مواقف أكثر وعياً تجاه تجاربه المختلفة (بديوي وعبد، ٢٠١٨: ٤٢٢).

أوضح شابيرو وآخرون (٢٠٠٦) أن ممارسة اليقظة العقلية تقوم على توجيه الانتباه بشكل واعٍ نحو موضوع محدد، حيث يسهم الاستمرار في التركيز لفترات طويلة في تعزيز نجاح الفرد في تفاعلاته الاجتماعية. كما أشاروا إلى أن النية تمثل بعداً شخصياً يعكس ما يرغب الفرد في تحقيقه من خلال اليقظة، في حين يشكل الموقف أو الاتجاه البعد الانفعالي والتقييمي الموجه نحو الأشخاص أو الأنشطة، مما يساعد على ضبط الارتباط المفرط بالمتعة أو تجنب الألم والتعامل معه بمرونة وفق ما يراه الفرد ذا فائدة أو قيمة. (Shapiro et al, 2006: 377).

تعد اليقظة العقلية ذات أهمية في البيئة الصفية لما لها من دور في رفع مستوى التحصيل الدراسي، إذ تسهم في توجيه انتباه المتعلم نحو كيفية التعامل مع المهام سواء عبر التذكر أو التخطيط أو مناقشة موضوع معين، مما يعزز ا لتفكير الفعال. كما أن تنمية هذه العادات العقلية لا تقتصر على الجانب الأكاديمي فحسب، بل تمتد لتؤدي وظيفة اجتماعية من خلال تعزيز مهارات الاتصال والتفاعل بين الطلبة، حيث تمثل الجامعة بيئة محورية لانتقال القيم والمعارف بين الأجيال، وتوسيع آفاق الوعي بما يجري في المجتمع والعالم (جبر، ١٢:٢٠١٨).

تسهم اليقظة العقلية في تنمية استراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار من خلال تعزيز الثقة بالنفس وزيادة وعي الفرد بذاته، مما يقلل من التمسك بالأفكار والمعتقدات التقليدية غير المجدية. فهي تساعد الطالب الجامعي على التمييز بين أساليب التعلم الفعالة وتلك غير المناسبة في بيئة تعليمية مليئة بالمثيرات، الأمر الذي يجعل عملية التعلم أكثر تفاعلاً وإثارة وينعكس إيجاباً على شخصيته وتفكيره. وبما أن أساليب التعلم تمثل أنماطاً معرفية وإدراكية في معالجة المعلومات والتعامل مع المواقف التعليمية، فإن الطالب اليقظ يتميز بالمرونة والانفتاح على الأساليب الحديثة القابلة للتطوير والابتكار بما يتلاءم مع قدراته ومتطلبات بيئته التعليمية (بولفعة، ١٥:٢٠٢٠).

تتجلى أهمية الدافعية في المجال التربوي باعتبارها هدفاً أساسياً للعملية التعليمية، إذ إن استثارة دافعية الطلبة وتوجيهها نحو أهداف محددة تسهم في تعزيز اهتماماتهم وتنمية استعدادهم للمشاركة في أنشطة معرفية ووجدانية وحركية داخل المدرسة وخارجها، بما ينعكس على حاضرهم ومستقبلهم. كما تبرز أهميتها من الناحية التعليمية بوصفها وسيلة فعالة لتحقيق الأهداف التربوية، حيث تعد عاملاً رئيسياً في تحديد مستوى تحصيل الطالب الأكاديمي وقدرته على الإنجاز. (نشواتي، ١٩٨٥: ٢٥).

تعد الدافعية للإنجاز من المفاهيم الجوهرية في علم النفس، إذ تفسر أسباب السلوك والقوى المحركة التي تكمن خلفه، حيث إن كل فعل يقوم به الفرد يرتبط بدافع معين يوجهه ويمنحه الاستمرارية. وتعني الدافعية للإنجاز امتلاك الفرد الحافز للانخراط في أنشطة متنوعة ومواصلتها بجدية ومثابرة. ومن هنا تبرز أهمية العمل على تنمية هذا النوع من الدوافع لدى الأفراد، ولا سيما فئة المراهقين والطلبة، بوصفها وسيلة لمساعدتهم على مواجهة التحديات التي قد تعترض مسيرتهم التعليمية أو الحياتية، بما يسهم في تعزيز قدرتهم على تحقيق أهدافهم بفاعلية (المالح، ٢٠٢٠: ١).

لا شك أن هذا النمط من التعلم يتطلب توفر الميل والدافعية والرغبة لدى المتعلم، إذ تعد الدافعية المحرك الأساسي الذي يدفع ا لفرد إلى سلوك معين، سواء كان معرفياً أو عملياً، فهي تمثل القوة الباعثة على العمل والإنجاز. وينظر إلى الجانب الدافعي في التعلم على أنه عنصر ثابت نسبياً، يعمل كحلقة وصل بين أسلوب الفرد المعرفي واستراتيجيات تعلمه. وقد أشار ماكليلاند (McClelland) إلى أن دافعية الإنجاز هي بناء افتراضي يرتبط بالأداء القائم على التقييم، حيث يسعى الفرد من خلال المنافسة إلى بلوغ

معايير التميز. ويعبر هذا الشعور عن مكونين رئيسيين: الرغبة في تحقيق النجاح، والخوف من الفشل، وهما معاً يشكلان الدافع لبذل أقصى الجهد والسعي للوصول إلى الأفضل (McClelland, 1985: 54).

تعد دافعية الإنجاز المرتفعة عاملاً أساسياً في دفع الأفراد إلى مواجهة المشكلات والتغلب على الصعوبات والعوائق التي تعترض طريقهم. وينظر إلى هذا الدور بوصفه ركناً مهماً من متطلبات العملية التربوية الحديثة، التي تهدف إلى إعداد متعلم قادر على الصمود أمام التحديات ومواجهة المواقف الصعبة التي تعترض مساره الدراسي والحياتي (يونس، ٢٠٠٧: ٨٨).

تعد دافعية الإنجاز من العوامل المهمة التي تساعد الطلبة على الحفاظ على مستويات أداء مرتفعة حتى في غياب المراقبة الخارجية، إذ أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بينها وبين المثابرة والاجتهاد في العمل، إضافة إلى جودة الأداء بغض النظر عن القدرات العقلية للمتعلمين. ومن هذا المنطلق، يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز باعتبارها مؤشراً مهماً للتنبؤ بالسلوك الأكاديمي وما يرتبط به من نجاح أو إخفاق مستقبلي (قطامي وقطامي، ١٩٩٥: ٢٠٠).

خلال ما تقدم يمكن ايجاز اهمية البحث الحالي بالآتي:

الأهمية النظرية:

١- تتضح أهمية هذا البحث من خلال مراجعة الدراسات السابقة، حيث تبين قلة الدراسات التي تناولت متغيري اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز معاً على شريحة طلبة المرحلة الثانوية، وهم فئة محورية في المجتمع تمثل أساس بناء مستقبله العلمي والمهني، مما يجعل من الضروري تسليط الضوء على العلاقة بين هذين المتغيرين.

٢- يسهم البحث في دعم التصورات النظرية المرتبطة باليقظة العقلية، ولاسيما التحقق من نظرية لانجر (Langer, 1947) التي تعد من أوائل النظريات في هذا المجال، من خلال تطبيقها في بيئة عربية لم تحظ بالاهتمام الكافي.

٣- قد يقدم البحث إطاراً نظرياً محدثاً حول اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، بما يغني المكتبات الجامعية والمدرسية بمراجع جديدة تفيد الباحثين والمهتمين في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية:

١- يوفر هذا البحث مقاييس خاصة بمتغيري اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز، يمكن الاستفادة منها وتطويرها في دراسات لاحقة على شرائح مختلفة من الطلبة.

٢- قد تساعد نتائجه في توضيح الفروق في اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس، مما يتيح فهماً أعمق للفروق الفردية لدى الطلبة.

٣- إمكانية الإفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية أو تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة العقلية وتنمية دافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية بما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتكيفهم النفسي والاجتماعي.

ثالثاً/ اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).

٣. دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

٥. العلاقة بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية.

رابعاً/ حدود البحث:

١. الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية ودافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٢. الحدود البشرية: طلبة المرحلة الثانوية في تربية محافظة ذي قار/ قسم تربية سوق الشيوخ من الدراسة الصباحية.

٣. الحدود الزمانية: (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥).

خامساً/ تحديد المصطلحات: اولا/ اليقظة العقلية Mindfulness: عرفها

-لانجر (Langer, ٢٠٠٢): "اليقظة العقلية حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد وتعديل السلوك وتقبل الافكار، وهي عملية فعالة لابتكار منتوجات أو خدمات حديثة متنوعة (Langer, 2002: 44).

-التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف لانجر (Langer, 2002) تعريفا نظريا للبحث.

-التعريف الاجرائي: (هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس اليقظة العقلية في البحث الحالي).

ثانياً/ دافعية الانجاز Achievement motivation : عرفها:

-قطامي وقطامي (٢٠٠٢): علي أنها القوة الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة اليها أو بأهميتها العادية أو النفسية بالنسبة له، وبذلك يمكن تحديد العوامل التي تدفع الفرد الي التقدم في تحصيله" (قطامي وقطامي، ٢٠٠٢: ٢٢).

-التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف قطامي وقطامي (٢٠٠٢)تعريفا نظريا لمفهوم دافعية الانجاز .

-التعريف الاجرائي: (هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس دافعية الانجاز في البحث الحالي).

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اولاً/ مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness):

اليقظة العقلية تعد من المفاهيم المعقدة التي يصعب وضع تعريف محدد لها، إلا أنه يمكن النظر إليها بوصفها عملية تقوم على إيجاد فروق ومعانٍ جديدة لما يتم إدراكه، بغض النظر عن كونه ذا أهمية كبيرة أو ضئيلة، طالما أنه يمثل خبرة جديدة للفرد. هذا الوعي المستجد يجعل الفرد أكثر حضوراً وانخراطاً في اللحظة الراهنة، ويزيد من حساسيته تجاه ما يحيط به من مثيرات. كما يمنحه مرونة أكبر للانفتاح على المعارف والمعلومات الجديدة، ويساعده على إعادة تنظيم إدراكاته وصياغة أطر معرفية متنوعة، الأمر الذي يعزز من قدرته على تبني وجهات نظر بديلة في مواجهة المشكلات وإيجاد حلول مبتكرة لها (Langer, 2000, pp. 1-2).

ترجع جذور مصطلح اليقظة العقلية (Mindfulness) إلى النصوص القديمة في الثقافة الهندية، حيث تمت ترجمته من اللغة البالية (Pali) إلى الإنجليزية بمصطلح (Sati) عام ١٩٢١، والذي يشير إلى مفاهيم مثل: الوعي (awareness)، والانتباه (attention)، والتذكر (remembering). ورغم أن المصطلح ارتبط في بداياته بالفلسفة البوذية، إلا أن عدداً من الباحثين قاموا بتطوير تعريفات متنوعة وصياغة رؤى مختلفة لتوضيح معناه الدقيق (الضبع ومحمود، ٢٠١٣: ١١).

يرى مارلات وكريستيلر Marlatt & Kristeller (1999) أن اليقظة العقلية تمثل حالة وعي تتعلق بالخبرات مع التركيز على اللحظة الراهنة وتقبلها كما هي، من غير إصدار أحكام تقييمية عليها، سواء كانت إيجابية أم سلبية. فهي تتيح للفرد التعامل مع الأفكار والمشاعر والأحداث كما تحدث في اللحظة الحاضرة (Marlatt & Kristeller, 1999: 395).

أما ويسبيكر Weissbecker (2002) فقد أشار إلى أن اليقظة العقلية تسهم في تعزيز الشعور بالقدرة على تنظيم الذات، من خلال استجابات أكثر مرونة في مواجهة الضغوط، وتحقيق قدر من التماسك النفسي. كما أن الوعي المباشر بالتجربة يساعد الفرد على الانفتاح نحو الخبرات المختلفة والإحساس بمعناها، مما يعزز إدراك قيمة الحياة واكتشاف معناها (WeissBecker, 2002: 299).

كما أوضح ماستين وريد Masten & Reed (2002) أن اليقظة العقلية تمثل شكلاً من أشكال التفكير التأملي الذي يمكّن الفرد من زيادة قدرته على ضبط أفكاره وسلوكياته غير المنظمة. فهي تعد أداة فعالة للسيطرة على حالات التوتر والاضطراب النفسي، إذ تمنح الفرد قدرة أكبر على استعادة التوازن النفسي، وتزيد من مستوى التركيز على الأحداث والمواقف التي يعيشها في الوقت الراهن (Masten & Reed, 2002: 42).

النظرية المفسرة لليقظة العقلية:

نظرية ذات الحدين (The double-edged theory):

ترجع هذه النظرية إلى أعمال عالمة النفس الأمريكية إيلين لانجر (Ellen Langer, 1947)، التي كرست جزءاً كبيراً من مسيرتها الأكاديمية لدراسة موضوعات مرتبطة بـ التحكم الذاتي (Self-control)،

واتخاذ القرار (Decision-making)، فضلاً عن بحثها في خصائص الشيخوخة (Aging) وصلتها بمفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) (Langer, 1990: 10).

من بين الدوافع التي جعلت إيلين لانجر (Ellen Langer) تطلق على نظريتها اسم "ذات الحدين" أو "ذات الاتجاهين" (Two-sided theory)، والتي وضعتها عام (١٩٩٧)، هو أنها لم تقتصر على دراسة خصائص اليقظة العقلية (Mindfulness) التي وصفتها بأنها الاتجاه الأول، بل تناولت أيضاً خصائص الغفلة العقلية (Mindlessness) التي اعتبرتها الاتجاه الثاني للنظرية وبناء على ذلك، عرفت لانجر اليقظة العقلية بأنها: "حالة من الإدراك الواعي يصبح فيها الفرد قادراً على إدراك السياق والمحتوى الضمني للمعلومات، من خلال الانتباه إلى التفاصيل الدقيقة الناشئة عن العمليات التنظيمية، بحيث يقوم الفرد بالتدقيق المستمر لتوقعاته الراهنة، مع إعادة تحسينها وتطويرها باستمرار استناداً إلى خبرات وتجارب جديدة، مما يمكّنه من الاستفادة من هذه الفروق الدقيقة للبقاء منغمساً وفاعلاً في اللحظة الحاضرة" (Langer, 1997, 22) .

ترى إيلين لانجر أن اليقظة العقلية (Mindfulness) تمتلك القدرة على تكوين فئات إدراكية جديدة، وتجديد وتطوير الفئات القائمة، فضلاً عن استقبال المعلومات الحديثة ومعالجتها بمرونة. وهذا ما يجعل الفرد أكثر انفتاحاً على وجهات نظر متعددة، وقادراً على النظر إلى الأشياء من زوايا أوسع وأكثر شمولاً. (Lake & Warren , 2018 : 143) .

يعد نهج إيلين لانجر في تفسير اليقظة العقلية امتداداً للاتجاهات الاجتماعية-المعرفية، إذ تنظر إليها كعملية ذهنية نشطة تقوم على توليد تمييزات جديدة، مما يجعل الفرد في حالة وعي حاضر، أكثر حساسية للسياق، ومنفتحاً على وجهات النظر المختلفة، مع امتلاكه غاية واضحة، لكن من دون أن يكون خاضعاً تماماً للأنماط والقواعد الروتينية (صلاحات والزغول، ٢٠١٨: ٢٢). وبصياغة أخرى، تصف لانجر اليقظة العقلية بأنها حالة من الانضباط الذهني ترتكز على تدريب الانتباه وتنظيمه، بحيث لا يقصد بها مجرد حضور أو غياب الانتباه، بل وعي بكيفية توجيهه واختباره. وترتبط هذه العملية بعناصر أساسية كالتقبل والانفتاح على المثيرات وا لملاحظات الجديدة. ومن هذا المنظور، فإن اليقظة العقلية عند لانجر لا تختزل في كونها تمرينات للاسترخاء، بل إن الاسترخاء يعد نتيجة جانبية محتملة وليس الهدف الرئيس من ممارستها. (Langer, 2014: 631).

ثانياً/ مفهوم دافعية الانجاز:

يعد مفهوم دافعية الإنجاز من الموضوعات الجوهرية التي أولى لها الباحثون اهتماماً واسعاً في ميادين علم النفس الاجتماعي وبحوث الشخصية، إضافة إلى علم النفس التربوي الذي يركز على التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي، وكذلك في مجال علم النفس المهني المرتبط بدوافع العمل وعوامل التنمية الاقتصادية. وقد حاز الدافع للإنجاز مكانة متميزة مقارنة بغيره من الدوافع الاجتماعية، نظراً لأهميته في

توجيه السلوك وتنشيطه، فضلاً عن دوره في تشكيل إدراك الفرد للمواقف المختلفة، ومساعدته على فهم سلوكه وسلوك الآخرين وتفسيره بصورة أوضح. (النيال وعبد الحميد، ٢٠٠٩: ١٦١).

ويعد هنري موراي (Murray, 1938) من أوائل من أدخلوا مفهوم الحاجة إلى الإنجاز في التراث السيكولوجي. وقد عرف موراي هذا المفهوم بوصفه نزعة داخلية تدفع الفرد إلى إنجاز المهام التي ينظر إليها على أنها صعبة، والسيطرة على الظروف المحيطة به، وتنظيم أفكاره، والتميز بسرعة الأداء، إضافة إلى السعي نحو الاستقلالية والتغلب على التحديات. كما يشمل هذا المفهوم الرغبة في بلوغ مستويات عالية من التفوق، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، إلى جانب الشعور بالفخر وتقدير الذات الناتج عن توظيف القدرات بصورة ناجحة (عبد المجيد، ٢٠١١: ١١٢).

لقد أسهمت أعمال دافيد ماكليلاند (McClelland) وزملائه في إثارة اهتمام واسع بدراسة مفهوم الحاجة إلى الإنجاز، حتى أصبح هذا المفهوم من أبرز المحاور في بحوث الدافعية. ويرى ماكليلاند أن الإنجاز يتمثل في أداء الفر د وفق معايير محددة للامتياز والتفوق، ويمكن تبسيطه على أنه رغبة داخلية في النجاح مقرونة بالسعي الجاد لتحقيقه (أبوحطب وآمال، ٢٠١٠: ٤٤٩).

تفهم دافعية الإنجاز على أنها اندفاع الفرد لأداء مهمة معينة بحيوية وحماس بهدف بلوغ خبرة النجاح الممكنة. غير أن هذا ا لميل يرتبط عادة بدافع آخر يتمثل في تجنب الفشل، إذ قد يتجنب الفرد بعض المهام خشية التعرض للإخفاق عند إنجازها. ومن هنا يظهر أن دافع السعي نحو النجاح يعد عاملاً رئيساً في تباين مستويات الطلبة التحصيلية، فكلما ارتفعت قوة هذا الدافع زاد مستوى تحصيلهم الأكاديمي، والعكس صحيح (حسانين، ٢٠١٢: ١٦٢).

النظرية المفسرة لدافعية الانجاز:

نظرية الحاجات التحفيزية – ديفيد ماكليلاند:

يعد ماكليلاند أحد أبرز الرواد في مجال دراسة الدافعية، وقد قدم في كتابه *المجتمع المنجز* (The Achieving Society) الصادر عام ١٩٦١ تصورا متكاملاً حول الحاجات التحفيزية. إذ بين أن الأفراد يمتلكون ثلاثة أنواع رئيسة من الحاجات التي توجه سلوكهم وتؤثر في مستوى إنجازهم، وهي:-

الحاجة إلى الإنجاز: يميل الفرد ذو التوجه العالي نحو الإنجاز إلى السعي لتحقيق نتائج ملموسة، حتى وإن كانت تنطوي على قدر معين من التحدي. ويشعر هذا النوع من الأفراد بدافع قوي للحصول على تغذية راجعة توضح مستوى تقدمه وما حققه من إنجاز، إذ تعد هذه المراجعة المستمرة لأدائه جزءا أساسياً من دافعيته.

الحاجة إلى السلطة والقوة: تتمثل هذه الحاجة في رغبة الفرد بأن يكون ذا تأثير واضح وبصمة مميزة في محيطه. فالشخص الذي تتصف دافعيته بقوة الحاجة إلى السلطة يميل إلى قيادة الآخرين وتوجيههم ونشر أفكاره بينهم، كما تحفزه الرغبة في تعزيز مكانته الشخصية ورفع موقعه الاجتماعي.

الحاجة إلى الاندماج: يشير ماكليلاند إلى أن الأفراد الذين يمتلكون دافعا قويا للاندماج يميلون إلى التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ويسعون ليكونوا محبوبين ومرغوبين على نطاق واسع. فهؤلاء الأشخاص يبرزون عادة في العمل الجماعي ويظهرون قدرة واضحة على بناء علاقات متعاونة ومثمرة داخل الفريق. ويؤكد ماكليلاند أن معظم الأفراد يجمعون بين حاجات تحفيزية متعددة، إلا أن بعضهم قد يظهر ميلاً واضحا نحو حاجة بعينها، مما ينعكس على أنماط سلوكهم واتجاهاتهم في الحياة. كما يشير إلى أن قوة دافع الاذ دماج قد تضعف أحيانا من موضوعية الفرد، بسبب التوتر القائم بين رغبته في الحفاظ على قبول الآخرين له وبين حاجته لاتخاذ قرارات حاسمة قد لا تكون دائما مرضية للجميع. أما الأفراد الذين تسيطر عليهم الحاجة إلى السلطة، فيتمتعون غالبا بأخلاقيات عمل عالية والتزام كبير بمهامهم، وعلى الرغم من قدرتهم على تولي المواقع القيادية، فإنهم قد يفتقرون في بعض الأحيان إلى المرونة ومهارات التعامل الاجتماعي. وفي المقابل، يرى ماكليلاند أن أصحاب الدافع المرتفع نحو الإنجاز غالبا ما يكونون قادة ناجحين، رغم ميلهم إلى وضع توقعات عالية من فرقهم، ظنا منهم بأن الجميع يمتلك درجة التركيز نفسها على الأهداف والنتائج، وهو ما لا ينطبق عادة على معظم الأفراد. ولهذا ركز ماكليلاند على أهمية دافع الإنجاز، وافترض أن بعض الأشخاص يطورون هذا الدافع بدرجة أكبر من غيرهم نتيجة التأثير الإيجابي الواضح الذي تتركه الإنجازات على مشاعرهم ودافعيتهم. (Korman,1974,p.١٣٦).

يبين ماكليلاند أن قوة دافع الإنجاز تختلف من فرد لآخر، تماما كما تختلف طبيعة الأنشطة من حيث مستوى التحدي الذي تفرضه، والفرص التي تتيحها للفرد للتعبير عن هذا الدافع. لذلك يؤكد ضرورة مراعاة كل من العوامل الشخصية والظروف البيئية عند محاولة تفسير درجة دافع الإنجاز لدى شخص معين يواجه موقفا محددا. فقد يكون الفرد ذاته أكثر اندفاعا نحو الإنجاز في موقف ما مقارنة بموقف آخر يمر به في وقت مختلف. ويرى ماكليلاند أن هذا الميل الدافعي يتمثل في استجابات توقعية — إيجابية أو سلبية — تثار في المواقف التي تتطلب السعي نحو التفوق أو تحقيق الأداء المتفوق. وينظر إلى نتائج الأداء في هذه المواقف إما على أنها نجاح يرضي رغبة الفرد، أو على أنها خوف من الفشل يحد من دافعيته (عباس، ٢٠٢٣: ٣٥٢).

وقدم لنا ماكليلاند McLelland سمات وتوجهات خاصة للأشخاص المحفزين للإنجاز وهي كالاتي:

١-الانجاز نفسه بالنسبة لهم اكثر اهمية من المادة او المكافاة المادية.

٢-تحقيق الهدف او الانجاز المهمة يحقق لهم شعورا بالرضى اكثر من المديح.

٣- انهم يرون ان المكافاة المادية معيار للنجاح وليس غاية في ذاتها.

٤- الشعور بالأمان بالنسبة لهم ليس محفزا وليس منزلة.

٥- يميل الأفراد الذين تحركهم دافعية الإنجاز إلى تفضيل الأعمال أو المسؤوليات التي تلبي حاجاتهم بصورة طبيعية، وتمنحهم قدراً من المرونة، إضافة إلى توفير فرص مناسبة لوضع الأهداف والعمل على تحقيقها..

٦- يسعى المحفزون لإنجاز الى تطوير والبحث عن سبيل لتحسين الاشياء.(السعدي، ١٩٨١: ٤٣).

دراسات سابقة:

١. دراسة تناولت اليقظة العقلية.

دراسة احمد (٢٠٢٤) اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً، وذلك انطلاقاً من الأهمية المتزايدة لهذه الفئة في العملية التعليمية، وما تواجهه من تحديات خاصة قد تؤثر في أدائها الأكاديمي واستقرارها النفسي. وتكونت عينة البحث من (٨٠) طالباً وطالبة من المتفوقين عقلياً خلال العام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، بواقع (٥٠) من الصف الثاني الثانوي و(٣٠) من الصف الأول الثانوي، تراوحت أعمارهم بين (١٦–١٧) سنة، بمتوسط عمري بلغ (١٥.٦١٩) وانحراف معياري قدره (٠.٥٦٤). وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه المنهج الأكثر ملاءمة للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة، واستخدمت أداتين أساسيتين للقياس، الأولى مقياس اليقظة العقلية من إعداد كارداشيوتو (Cardaciotto, 2008) بترجمة حسن والسيد (٢٠٢١)، والثانية مقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين عقلياً (إعداد الباحثة). وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط الأكاديمية لدى أفراد العينة، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يسهم بفاعلية في خفض مستويات الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. وهو ما يعكس الدور الإيجابي لليقظة العقلية في تعزيز قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط، وتحقيق التوازن النفسي والمعرفي، وبالتالي دعم تفوقهم الأكاديمي والمحافظة عليه (أحمد، ٢٠٢٤: ٣١٩).

٢. دراسة تناولت دافعية الانجاز:

دراسة أحمد (٢٠١٩): تناولت هذه الدراسة العلاقة بين التنمر عبر مواقع التواصل الاجتماعي ودافعية الإنجاز لدى المراهقين، بهدف تحديد مدى تأثير التعرض للتنمر الإلكتروني في مستوى دافعيتهم نحو الإنجاز. شملت العينة (٢٥٠) طالبا وطالبة من المراحل الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، بواقع (١٥٠) ذكور و(١٠٠) إناث، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢–١٧) عاما. استخدمت الباحثة مقياس دافعية الإنجاز بالإضافة إلى مقياس التنمر المدرسي لجمع البيانات. وقد كشفت النتائج أن المراهقين الذين يتعرضون للتنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي يعانون من انخفاض واضح في دافعية الإنجاز مقارنة بغير المتعرضين.. (احمد، ٢٠١٩: ٢).

الفصل الثالث

يتناول هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات المعتمدة في الدراسة الحالية، والتي تسهم في تحقيق أهدافها. ويشمل ذلك تحديد منهج البحث، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، وبيان أسلوب اختيار العينة،

إضافة إلى عرض أدوات البحث وإجراءات تطبيقها، فضلاً عن توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

اولاً: منهجية البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملاءمته لدراسة الظواهر والحالات والعلاقات بين المتغيرات، بالإضافة إلى قدرته على الكشف عن الفروق بينها، بما يتيح وصف وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة. ويعد هذا المنهج من أساليب البحث العلمي التي تركز على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، حيث يسعى لوصفها بدقة وتقديم تحليل شامل لها. ويتجلى الوصف في صورتين: الوصف الكيفي الذي يبين خصائص الظاهرة وسماتها، والوصف الكمي الذي يقدم بيانات رقمية توضح حجم الظاهرة ودرجات ارتباطها بالظواهر الأخرى. (عبيدات، وآخرون، ١٩٩٨, ٢٨).

ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث: جميع مفردات أو وحدات الظاهرة المراد قياسها, حددت الباحثة مجتمع البحث بـ طلبة المرحلة الثانوية في تربية محافظة ذي قار/ قسم تربية سوق الشيوخ من الدراسة الصباحية (٢٠٢٥-٢٠٢٦) والبالغ عددهم (٦٩٥٥) طالبا موزعين بواقع (١٨٤١) من الذكور، و (٥١١٤) من الإناث، موزعين على المدارس البالغ عددها (١٥) مدرسة ثانوية، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث موزعة حسب متغير (الجنس)

ت	اسم المدرسة	الجنس		المجموع الكلي للعينة
		ذكور	إناث	
١	ثانوية البتول للبنات		٦٩٤	٦٩٤
٢	ثانوية امنة للبنات		٦٤٦	٦٤٦
٣	ثانوية الهدى للبنات		٥٩٦	٥٩٦
٤	ثانوية فدوى طوقان للبنات		٦٣١	٦٣١
٥	ثانوية طوعة للبنات		٥٥٧	٥٥٧
٦	ثانوية العقلية للبنات		١٨٧	١٨٧
٧	ثانوية افراء للبنات		٢٤٧	٢٤٧
٨	ثانوية الشموع للبنات		٤٨٩	٤٨٩
٩	ثانوية المتفوقات للبنات		٣١١	٣١١
١٠	ثانوية الملتقى للبنات		٤٥٧	٤٥٧
١١	ثانوية الخضراء للبنات		٢٩٩	٢٩٩
١٢	ثانوية مالك الاشتر للبنين	٧٣٠		٧٣٠
١٣	ثانوية الابداع للبنين	٤٧٤		٤٧٤
١٤	ثانوية المتفوقين للبنين	٣٤١		٣٤١
١٥	ثانوية الشهيد فلاح حسن الربيعي للبنين	٢٩٦		٢٩٦

المجموع الكلي للعينة	١٨٤١	٥١١٤	٦٩٥٥

ثالثاً: عينة البحث:

أُختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية متساوية وهي أحد الخطوات المهمة للبحث، ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار المدارس بشكل عشوائي، كما موضح في جدول (٢)، وعلى أساس ذلك تم اختيار (٣٠٠) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية المختارة في قسم تربية سوق الشيوخ التابع لمديرية تربسة محافظة ذي قار موزعين حسب الجنس منهم (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الاناث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول(٢) توزيع عينة البحث حسب الجنس

ت	اسم المدرسة	الجنس		المجموع الكلي للعينة
		ذكور	إناث	
١.	ثانوية البتول للبنات		٣٨	٣٨
٢.	ثانوية امنة للبنات		٣٨	٣٨
٣.	ثانوية الهدى للبنات		٣٧	٣٧
٤.	ثانوية فدوى طوقان للبنات		٣٧	٣٧
٥.	ثانوية الابداع للبنين	٣٨		٣٨
٦.	ثانوية الشهيد فلاح حسن الربيعي للبنين	٣٨		٣٨
٧.	ثانوية المتفوقين للبنين	٣٧		٣٧
٨.	ثانوية مالك الاشتر للبنين	٣٧		٣٧
المجموع الكلي للعينة		١٥٠	١٥٠	٣٠٠

رابعا: اداتا البحث: مقياس اليقظة العقلية ودافعية الانجاز: ولغرض التحقق من أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بما يأتي:

اولا/ مقياس اليقظة العقلية: قامت الباحثة بتبني مقياس (احمد، ٢٠٢٤) لمفهوم اليقظة العقلية المعد من قبل كارداشيوتو (٢٠٠٨) ترجمة حسن و السيد (٢٠٢١)، يتكون مقياس اليقظة العقلية من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين هما، بعد التصرف الواعي، بعد القبول، بواقع ١٠ عبارات علي كل بعد، وقد تم الإجابة عليه حسب المقياس الثلاثي وهو (تنطبق تماما – تنطبق الى حد ما – لا تنطبق)، ويتم التصحيح بإعطاء الاختيار السابق الدرجات الآتية (٣-٢-١)، في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان فى 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.

ثانياً/ مقياس دافعية الإنجاز: وتبني مقياس دافعية الإنجاز أعداد أحمد (٢٠١٩)، يتكون مقياس دافعية الإنجاز من (٤٠) فقرة، وقد تم الإجابة عليه حسب المقياس الثلاثي وهو (تنطبق، تنطبق الى حد ما، لا

تنطبق)، وبالقيم التالية ١،٢،٣ وتتراوح الدرجات على هذا المقياس من ١ الى ١٢٠ درجة والمفردات موزعة على الابعاد الأربعة كالتالي (المثابرة (١٧) فقرة، تحديد الهدف والتوجه للمستقبل (٩) فقرات، الطموح (٨) فقرات، تحمل المسؤولية (٦) فقرات.

- صلاحية الفقرات: قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس اليقظة العقلية البالغة (٢٠) فقرة، وفقرات مقياس دافعية الإنجاز البالغة (٤٠) فقرة على المحكمين والبالغ عددهم (١٢) محكما لبيان آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس على العينة ومدى وضوح التعليمات بالنسبة للعينة وبعد جمع الآراء وتحليلها تم الاستبقاء على الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق، وحصلت الموافقة على صلاحية جميع الفقرات في قياس ما وضعت من أجله، وهي التي ستحلل إحصائياً.
- تصحيح مقياس اليقظة العقلية: تم إعطاء لكل فقرة من فقرات مقياس اليقظة العقلية درجات تتراوح من (٣ –١) والبدائل هي: تنطبق تماما – تنطبق الى حد ما – لا تنطبق). يقابلها سلم الدرجات (٣–٢–١) وبهذه الطريقة تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب على المقياس، فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٦٠) واقل درجة هي (٢٠) هذا وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٤٠) للحكم على عينة البحث.
- تصحيح مقياس دافعية الإنجاز: تم منح كل فقرة من فقرات مقياس دافعية الإنجاز درجات تتراوح بين (١–٣)، مع اعتماد ثلاث بدائل للإجابة هي: (تنطبق، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق). وقد تم ترتيب درجات التصحيح تنازليا (٣–٢–١) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية (١–٢–٣). كما تم استخلاص الخصائص السيكومترية للمقياس، شاملة الصدق والثبات، حيث تم تقييم الصدق من خلال كل من الصدق الظاهري وصدق البناء، بينما احتُسب الثبات باستخدام طريقتي إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي. ويبلغ الحد الأعلى لدرجات المقياس (١٢٠) والحد الأدنى (٤٠)، مع متوسط فرضي مقداره (٨٠).

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس اليقظة العقلية ودافعية الانجاز: أولاً: صدق المقياس:

أ. الصدق الظاهري: يتحقق الباحثون من الصلاحية الظاهرية لمقياس اليقظة العقلية ودافعية الانجاز من خلال تحديد تعريف المقياس ومجال سلوكه وكتابة فقرات بناء على مجال سلوك المقياس، وذلك بعد أن توصل خبراء التعليم والعلوم النفسية إلى توافق في الآراء حول صحة سلوك الفقرات التي تقيس اليقظة العقلية ودافعية الانجاز.

ب.صدق البناء: يشير صدق البناء إلى السمات أو الخصائص السيكولوجية التي تنعكس أو تتجلى في نتائج اختبار أو مقياس معين. ويمثل البناء صفة نفسية أو خاصية لا يمكن ملاحظتها مباشرة، بل يستدل عليها من خلال مجموعة من السلوكيات أو المؤشرات المرتبطة بها.(ملحم، ٢٠١٠: ٣٢٩)

ثانياً: ثبات المقياس:

أ– طريقة الاختبار– إعادة الاختبار: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم إعادة تطبيق المقياس على عينة ثبات مكونة من (٣٠) طالب وطالبة ابتداء من التطبيق الأول بفاصل (١٤) يوما، ثم ارتباط بيرسون

ودرجة التطبيقين الأول والثاني، ومعامل ارتباط المقياس (٠،٨٥) يشير إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠.٧٠) أو أكثر، فهذا مؤشر جيد على ثبات الاختبار في مجالي التربية وعلم النفس (العيسوي، ١٩٨٥: ٥٨).

ب- معادلة ألفا كرونباخ: بهذه الطريقة يتم استخلاص الثبات من درجات استبيان العينة الأساسي بإجمالي (٣٠٠) نموذج، وباستخدام معادلة كرونباخ، يكون معامل الفا هو (٠.٨٨)، وهو معامل ثبات جيد.

وصف مقياسي اليقظة العقلية ودافعية الانجاز بصورتهما النهائية :

يتكون مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية من (٢٠) فقرة, موزعة على بعدين، يختار في ضوئها المفحوص من ثلاث بدائل متدرجة وهي: (تنطبق تماما – تنطبق الى حد ما – لا تنطبق)، تتراوح من (٣) الى (١) وفق للبديل الذي يقترب أو يبتعد عن قياس اليقظة العقلية، لذا فإنَّ أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (٦٠) درجة وأدنى درجة (٢٠) في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (٤٠).

يتكون مقياس دافعية الإنجاز بصيغته النهائية من (٤٠) فقرة، ويقدم للمستجيب ثلاث بدائل للإجابة هي: (تنطبق، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق). وقد تم ترتيب درجات التصحيح تنازليا (٣-٢-١) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية (١-٢-٣). كما تم استنتاج الخصائص السيكومترية للمقياس، شاملة الصدق والثبات، حيث قيس الصدق من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء، بينما احتسب الثبات باستخدام طريقتي إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي. ويبلغ الحد الأعلى لدرجات المقياس (١٢٠) والحد الأدنى (٤٠)، مع متوسط فرضي مقداره (٨٠).

المؤشرات الإحصائية لمقياس اليقظة العقلية ودافعية الانجاز:

قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف الى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالبا وطالبة، أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن المتوسط الحسابي للدرجات بلغ (٥٤.٨٥) بانحراف معياري قدره (٥.٦). وبالمقارنة مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٤٠)، بدا وجود فرق واضح بين المتوسطين. وأكد اختبار العينة الواحدة (t-test)هذا الاختلاف، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٤.٩٤)، وهي أعلى بكثير من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيا بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لصالح عينة البحث. يوضح جدول (٣) هذه النتائج بالتفصيل.

الجدول (٣) دلالات الفروق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس اليقظة العقلية

مقياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية		
اليقظة العقلية	٣٠٠	٥٤.٨٥	٥.٦	٤٠	١٤.٩٤	١.٩٦	٢٩٩	دال عند٠.٠٥

وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفق الاطار النظري والنظرية المعتمدة في هذا البحث اذ أشارت إيلين لانجر (Ellen Langer,1947) في نظريتها (نظرية ذات الحدين)، ان اليقظة العقلية حالة من الانضباط العقلي الذي ينطوي على الاهتمام بالتدريب، ومن ثم تدور اليقظة العقلية حول إعطاء الانتباه، ولا يقصد بها وجود أو غياب الانتباه، ولكن يقصد بها اختبار ومعرفة توجيه الانتباه، ومن ثم وظيفة العقل هو تنظيم الانتباه، وهنالك عناصر أخرى مرتبطة بشكل عام مع اليقظة العقلية مثل القبول والانفتاح على ما هو ملاحظ، فاليقظة عند' لانجر" إذن في المقام الأول ليست تمارين للاسترخاء، فالاسترخاء إذن هو الاثار الجانبية وليس الهدف الأساسي من هذه الممارسة، إذ إن اليقظة العقلية تسهم على تركيز الانتباه، والمرونة بالتفكير والانفتاح على ما هو حديث وله أثر مباشر إيجابي بقدرة الاختيار للأساليب المتمثلة (Langer, 2014, 631).

ويمكن تفسير ذلك، إلى أن اليقظة العقلية متغير نفسى يساعد الفرد على التفكير وتحرير العقل، وخلق أساليب جديدة في التعامل مما يساعد على تنمية الوعى والإدراك، وأيضاً هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الاستغراق فيها مما يؤدى إلى الموضوعية، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد أكثر مرونة نفسية، فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطى الصعاب.

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- اناث).

ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام اختبار العينة المستقلة (t-test) للكشف عن الفروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث). ويوضح جدول (٤) النتائج التفصيلية لهذه الفروق.

جدول (٤) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس(ذكور، أناث)

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٣٠٠	ذكور	١٥٠	٧٦,٥٨	٢,١٧	٠,٥٢	١,٩٦	غير دال
	اناث	١٥٠	٧٦,٧٢	٣,٠٩			

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفق الاطار النظري ونظرية إيلين لانجر (Ellen Langer, 1947) المعتمدة في هذه الدراسة، اذ تقوم اليقظة العقلية على التفكير الإيجابي لكونها تعد أحد طرق النجاح والشعور بالسعادة، وهذا العمل سوف يؤدي إلى الأعمال الإيجابية بمعظم شؤون الحياة، فأن التفكير الإيجابي يعد قوة أبداع خلاقة تنتج وتنجز وتخلق بين كافة اطراف المجمع بين الذكور والاناث، وان عدم التفرقة بين الذكور والاناث يجعل المحكمة تتقدم إلى الأمام، لانهم كانوا ذكورا ام اناثاً فهم لديهم الخبرات.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى أن افراد العينة المتمثلة بـ (طلبة المرحلة الثانوية) من كلا الجنسين يتعرضون لظروف مشابهة أثناء تأدية واجباتهم المدرسية ويتعرضون لمثيرات مشابهة تساعدهم على اثبات ذاتهم واثارة عقلهم وتنشيطه بشكل متشابه، فالحياة داخل المدرسة لا تعتمد على أي جنس (ذكور– اناث) لان في وقتنا هذا ومع طبيعة العصر الذى نعيشه جعلت الطالب أكثر انتباها ووعيا وأصبحت لديهم القدرة على الانفتاح وقبول الرأي الآخر ووجهات النظر الأخرى والخبرات التي يمرون بها مما يساعد على تمتع كل من الذكور والإناث بدرجة متشابهة من اليقظة العقلية، ومن خلال النتيجة اعلاه اتضح بأن طلبة المرحلة الثانوية يتمتعون بيقظة عقلية متقاربة عند (الذكور، والإناث).

الهدف الثالث: التعرف على دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية:

أظهرت نتائج تطبيق مقياس دافعية الإنجاز على عينة البحث (٣٠٠) طالب وطالبة أن المتوسط الحسابي للدرجات بلغ (٩٦.٣٢) بانحراف معياري (١٢.٧٨). وأظهر اختبار العينة الواحدة (t-test) وجود فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (٨٠)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩.٨٩) أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، مما يشير إلى أن دافعية الإنجاز لدى العينة أعلى من المتوسط الفرضي انظر جدول (٥).

الجدول (٥) دلالات الفروق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس دافعية الانجاز

المقياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
دافعية الانجاز	٣٠٠	٩٦.٣٢	٢,٦١	٨٠	٩.٨٩	١,٩٦	٢٩٩	دالة

يتضح من جدول (٥) أن الفروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من دافعية الإنجاز.

مكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى ما أكده ماكليلاند (McClelland) بأن قوة دافعية الإنجاز تختلف من شخص لآخر، تماما كما تختلف طبيعة الأنشطة من حيث مستوى التحدي الذي تفرضه والفرص التي توفرها للفرد للتعبير عن هذا الدافع. لذلك، يجب مراعاة كل من العوامل الشخصية والبيئية عند محاولة تفسير قوة دافعية الإنجاز لشخص محدد يواجه موقفاً معيناً. كما قد يكون الفرد ذاته أكثر اندفاعا نحو الإنجاز في وقت معين مقارنة بوقت آخر. ويرى ماكليلاند أن هذا الميل الدافعي يعكس استجابات توقعية،

سواء كانت إيجابية أو سلبية، تثار في المواقف التي تتطلب السعي نحو التفوق أو التميز، حيث يقيم الفرد أداؤه إما على أنه نجاح يحقق رغباته، أو على أنه خوف من الفشل..

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، إذ يعكس ارتفاع دافعية الإنجاز لدى الطلاب قدرتهم على مواجهة المهام التعليمية الصعبة بكفاءة والسعي لاكتساب مهارات جديدة لحل المشكلات. كما أن الفشل لا يثنيهم، بل يدفعهم لإعادة المحاولة وتجربة استراتيجيات مختلفة، مما يعكس سعيهم المستمر لتحقيق أداء متميز ومتكامل.

رابعاً: الهدف الرابع: الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمقياس دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

بعد فرز درجات مقياس دافعية الإنجاز حسب متغير الجنس، تبين أن المتوسط الحسابي للطلاب بلغ (٧٥.١٢) بانحراف معياري قدره (٢.٠٧)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للطالبات (٧٨.٣٦) بانحراف معياري (٢.٠٢)، مما يوحي ظاهريا بوجود فروق بين الجنسين. وللتأكد مما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية، تم استخدام اختبار العينة المستقلة (t-test) لمجموعتين متساويتين بالعدد، وتوضح نتائج هذا الاختبار في جدول (٦).

جدول (٦) اختبار الفروق بين متوسطات دافعية الانجاز وفق متغير الجنس

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t-test		الدلالة الإحصائية عند(٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
طلاب	١٥٠	٧٥,١٢	٢,٠٧	٢٨٨	١٥,٧٥	١,٩٦	دال احصائياً
طالبات	١٥٠	٧٨,٣٦	٢,٠٢				

يظهر الجدول أن القيمة المحسوبة (٢.١٣٦) تجاوزت القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨٨)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الذكور يمتلكون مساحة أوسع من الوقت والحرية للاطلاع والانفتاح على مصادر المعرفة، إضافة إلى قدرتهم على حضور الورش التدريبية والفعاليات المدرسية، مما يهيئ لهم بيئة مناسبة لتبادل الخبرات وتنمية مهاراتهم المعرفية. كما أن طبيعة التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي عموما، وفي ذي قار خصوصا، تمنح الذكور حرية أكبر مقارنة بالإناث، الأمر الذي يسهم في تعزيز دافعيتهم للتعلم والاطلاع على كل ما هو جديد، وبالتالي يساعدهم في التعامل بفاعلية أكبر مع المواقف البيئية المختلفة. في المقابل، تخضع الإناث لقيود اجتماعية وثقافية تقلل من فرص انفتاحهن على مصادر المعرفة، إذ يدفع القلق الأسري والعادات والتقاليد بعض الآباء إلى الحد من مشاركتهن في الأنشطة المعرفية، مما قد ينعكس سلبا على نمو مهاراتهن المعرفية وتطورها.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية.

بعد ترتيب درجات اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز، جرى تحديد العلاقة بين المتغيرين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يوضحه الجدول (٧).

جدول (٧) العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز

المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت		نوع الارتباط
			المحسوبة	الجدولية	
اليقظة العقلية دافعية الانجاز	٠.٧٣١	٢٩٨	١٨.٤٩٣	١.٩٦	دال عند مستوى٠.٠٥

يتضح من الجدول (٧) أن معامل الارتباط دالٌّ إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز.

ترى الباحثة أن العلاقة المرتفعة بين المتغيرين يمكن تفسيرها بأن اليقظة العقلية تؤدي دورا جوهريا ومستمرا في مختلف مجالات التعلم الإنساني، من معرفة ولغة وإدراك وتعليم. فهي تسهم في تعبئة طاقة طلبة المرحلة الثانوية وتحفيزهم نحو تحقيق الأهداف، كما توجه سلوكهم وتساعدهم على تنويع أساليبهم العقلية في التعامل مع المهمات الدراسية والحياتية وفق طبيعتها، من خلال تحليل صعوباتها إلى عناصر يمكن فهمها والسيطرة عليها، مما يسهم في إيجاد حلول مناسبة لها. وبهذا تعد اليقظة العقلية مدخلاً مهما للتعلم والتعليم، وتسهم في معالجة المشكلات المرتبطة باكتساب المعرفة المتقدمة، الأمر الذي يعزز دافعية الإنجاز لدى الطلبة ويزيد قدرتهم على بلوغ أهدافهم.

تسهم اليقظة العقلية في تعزيز قدرة الفرد على تحقيق الإنجاز من خلال دعمه على المثابرة في مواجهة المشكلات بدرجة عالية من الدافعية. وتعد المثابرة لدى طلبة المرحلة الثانوية مؤشرا أساسيا يلاحظ من خلال إصرار الطالب على إتمام المهام، ولا سيما تلك التي تتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى الهدف. فالطالب الذي يحركه دافع الإتقان يتميز بقدرته على التكيف مع الظروف المحيطة وتغييرها، ويميل إلى اكتساب مهارات جديدة والبحث المستمر عن المعرفة لإتمام مهامه بكفاءة واقتدار. كما يفضل المهام التي تنطوي على تحدّ ، ويسعى دوما إلى تطوير ذاته والارتقاء بأدائه.

ترى الباحثة أنّ كلا من اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز يسهمان في تعميق فهم الطلبة لمحتوى التعلم، وتمكينهم من تطبيق معارفهم في مواقف جديدة وحل المشكلات المتنوعة والمعقدة. فطالب المرحلة الثانوية يمتلك رصيدا من المعلومات والمعطيات التي تتطلب قدرات عالية في التحليل والتفسير والتوظيف. كما تساعد هذه المتغيرات الطالب على اتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة المشكلات، والتعامل معها بمرونة وكفاءة ودافعية عالية.

-الاستنتاجات:

١٠ تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى جيد من اليقظة العقلية..

٢٠ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

٠٣ "تشير النتائج إلى أن الفروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، مما يدل على أن عينة الدراسة تتمتع بدافعية إنجاز بدرجة متوسطة."

٠٤ "لوحظت فروق في إجابات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور."

٠٥"هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز."

-التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، توصي الباحثة بما يأتي:

٠١توصي الباحثة وزارة التربية بالاستفادة من مقياسي البحث لمعرفة خصائص اليقظة العقلية ودافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات عراقية أخرى.

٠٢حث المدرسين على تدريب الطلبة علي القيام بممارسات اليقظة العقلية لأنها تحسن الصحة النفسية وتحسن الانتباه والادراك.

٠٣"ينبغي التركيز على تطوير دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال استخدام المعلمين لأنشطة تعليمية مناسبة تساعد على تنمية هذه الدافعية لديهم.".

-المقترحات:

"استنادا إلى ما سبق واستكمالاً للبحث الحالي، تقترح الباحثة ما يلي:

٠١إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي في كليات الجامعات العراقية الأخرى.

٠٢دراسة دافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

٠٣إجراء دراسات مشابهة حول موضوع اليقظة العقلية باستخدام عينات بحث مختلفة."

مصادر البحث:

•أبو حطب، فؤاد، وآمال. (٢٠١٠). *علم النفس التربوي* (ط. ٩). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

•أحمد، شريفة حسان محمد. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. *مجلة العلوم التربوية*، ٦٠ (١)، ٣١٨–٣٦٩. كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

•أحمد، هدير إبراهيم. (٢٠١٩). علاقة التنمر عبر مواقع التواصل الاجتماعي بدافعية الإنجاز لدى المراهقين. *بحوث عربية في مجلات التربية النوعية*، ١٢ ، ٣٧٤–٤١٩. كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.

•العبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد. (١٩٩٨). *البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه* (ط. ٦). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

•عباس، بيداء هادي. (٢٠٢٣). أثر برنامج إرشادي على وفق أسلوب السيكودراما في تنمية دافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات المدارس الإسلامية. *مجلة الجامعة العراقية*، ٤٢ (٢). ديوان الوقف السني، دائرة التعليم الديني.

•العيسوي، عبد الرحمن محمد. (١٩٨٥). *القياس والتجريب في علم النفس والتربية*. مصر: دار المعرفة للنشر والتوزيع.

•بديوي، زينب حياوي، وعبد، مها صدام. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣* (١)، ٤١٨–٤٤٢. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.

•بولفعة، عائشة. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجزائر.

•جبر، أمل. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. في *أعمال المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع*. جامعة البصرة، العراق.

•حسانين، عواطف محمد. (٢٠١٢). *سيكولوجية التعلم: نظريات – عمليات معرفية – قدرات عقلية*. الجيزة: المكتبة الأكاديمية.

•الهاشم، أماني عبد الله عقلة. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشرق الأوسط، كلية العلوم التربوية، عمان، الأردن.

•السعدي، قيس مغشش. (١٩٨١). قياس دافع الإنجاز الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة بغداد.

•عبد المجيد، مدحت. (٢٠١١). *الصحة النفسية والتفوق الدراسي*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

•قطامي، يوسف، وقطامي، نايفة. (١٩٩٥). أثر درجة الذكاء والدافعية للإنجاز على أسلوب تفكير حل المشكلة لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة. *مجلة دراسات: العلوم التربوية، ٢٣* (١). الجامعة الأردنية، عمان.

•المالح، محمد حسين. (٢٠٢٠). الوعي الصحي وعلاقته بدافعية الإنجاز لمنتخب السباحة بشمال سيناء. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٦* (١٠)، ١. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

•المالكي، عبد الملك مسفر بن حسن. (٢٠٠١). أثر استخدام التعلم التعاوني في تدريس الرياضيات على تحصيل طلاب الصف الثاني المتوسط في الرياضيات واتجاهاتهم نحوها بمدينة جدة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

•ملحم، سامي محمد. (٢٠١٠). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (ط. ٦). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

•نشواتي، عبد المجيد. (١٩٨٥). *علم النفس التربوي* (ط. ٢). عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع.

•يونس، محمد محمود بني. (٢٠٠٧). *سيكولوجيا الدافعية والانفعالات* (ط. ٢). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

•Bennett, D. R. (2011). *Examining the relationship between emotional intelligence of managers and organizational commitment of subordinates* (Order No. 3452478) [Doctoral dissertation, Capella University]. ProQuest Dissertations Publishing.

•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. https://doi.org/10.1177/1073191107311467.

•Korman, A. K. (1974). *The psychology of motivation and behavior research* (2nd ed.). New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.

•Lake, L., & Warren, M. (2018). Does mindfulness prepare adolescents for value–behavioral concordance? Examining the role of value content. *Journal of Adolescence, 68*, 67–76. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.010.

•Langer, E. J. (1990). *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth*. New York, NY: Oxford University Press.

•Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Reading, MA: Addison–Wesley.

•Langer, E. J. (2002). Well-being: Mindfulness and positive evaluation. *Journal of Adult Development, 9*(2), 69–79. https://doi.org/10.1023/A:1015287217988.

•Langer, E. J. (2014). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*(1), 1–9. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148.

•McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott Foresman.

•Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237