



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ

إعداد

الدكتور/عاصم مبروك غازي السماحي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية _ جامعة كفر الشيخ

تاريخ استلام البحث : ٣٠ يونيو ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ٢١ يوليو ٢٠٢٤ م

DOI:

مستخلص :

هدف البحث إلى الكشف عن النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك الكشف عن تأثير كل من النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) وتفاعلاتهما على اليقظة العقلية والحيوية الذاتية و العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٩١٠) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، وتراوحت أعمارهم بين (٢٣-٤٥) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٥,٧٥) عامًا، وانحراف معياري قدره $(\pm 3,972)$ ، بواقع (١٢٧) ذكور، و(٧٨٣) إناث، وقد اشتملت أدوات البحث على: مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد/ الباحث، ومقياس العزم الأكاديمي إعداد/ جلجل وهنداوي (٢٠٢٣)، اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وباستخدام معامل الارتباط وتحليل التباين الثنائي وتحليل الانحدار المتعدد وأساليب تحليل المسار، توصلت النتائج إلى وجود نموذج سببي يوضح علاقات التأثير والتأثر المسارات القائمة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقبل والحيوية الذاتية كمتغير وسيط والعزم الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية، وعدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، كما أنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا من خلال أبعاد

اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم بعض التوصيات التربوية والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية _ الحيوية الذاتية _ العزم الأكاديمي _ طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

Modeling causal relationships between Mindfulness and both: subjective vitality and academic Grit among Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University

Dr/ Assem Mabrouk Ghazi Al Samahy

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education _ Kafr El-Sheikh University

Abstract:

The research aimed to identify the structural model of causal relationships between Mindfulness, subjective vitality and academic Grit among Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, as well as to reveal the impact of gender (males and females) and academic specialization (psychology, mental health, comparative education, curricula and teaching methods, pedagogy, kindergartens) and the academic band (general diploma, professional diploma, special diploma, master's, doctorate) and their interactions on Mindfulness, subjective vitality and academic Grit among Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, and the basic research sample consisted of (910) male and female Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, and their ages ranged between (23-45) years, with an average age of (25.75) years, and a standard deviation of ($\pm 3,972$), by (127) males, and (783) females, and the research tools included: Mindfulness Scale Prepared by / researcher, subjective vitality scale prepared by / researcher, and academic Grit scale Prepared by / Jaljal and Hindawi (2023), the research relied on the descriptive approach, and using the correlation coefficient, binary variance analysis and multiple regression analysis And the method of course analysis, the results found the existence of a causal model that shows the relationships of influence and influence of the existing paths between Mindfulness as a future variable and subjective vitality as an intermediate variable and academic Grit as a dependent variable among Higher Education students at the Faculty of Education, and the results also showed a statistically significant correlation between the scores of the research sample members on the Mindfulness scale and their scores on the academic Grit scale, and the existence of a statistically significant correlation between the scores of the research sample members on the subjective vitality scale and their scores on the scale Academic Grit, and the existence of a statistically significant correlation between the scores of the research sample members on the subjective vitality scale and their scores on the academic Grit scale, and the existence of a statistically significant correlation between the scores of the research sample members on the Mindfulness scale and their scores on the subjective vitality scale, and the absence of a statistically significant effect of

the interaction between gender (males and females) and academic specialization (psychology, mental health, comparative education, curricula and teaching methods, pedagogy, kindergarten) and the academic band (general diploma, professional diploma, special diploma, master's, doctorate) In the degrees of Mindfulness, subjective vitality and academic Grit among graduate students, it is also possible to predict the academic Grit of Higher Education students through the dimensions of Mindfulness and subjective vitality, and in light of the results of the research, some educational recommendations and research proposals were presented.

Keywords: Mindfulness - subjective vitality - Academic Grit - Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University

مقدمة:

تمثل مرحلة الدراسات العليا قمة الهرم التعليمي، لما لها من أهمية في إمداد المجتمع بالعديد من الباحثين والمتخصصين الذين يسهمون في إيجاد حلول لجميع المشكلات سواء العلمية أو المجتمعية، وتطبيق نتائج أبحاثهم لدفع المجتمع للرقى والتقدم والازدهار، الأمر الذي يستوجب دراسة المتغيرات المعرفية والوجدانية والأكاديمية التي تسهم في تحسين وعيهم بما يدور حولهم من أحداث ومستجدات، وتطوير إمكاناتهم وقدراتهم العقلية والأكاديمية، ومساعدتهم على الإقبال على الحياة.

ويعد قرار الالتحاق بالدراسات العليا أحد القرارات الهامة التي يترتب عليها العديد من المهام والمسئوليات التي تفوق مرحلة التعليم الجامعي، وقد يصاب طالب الدراسات العليا بالقلق والخوف من عدم قدرته على إنجاز تلك المهام والمسئوليات نتيجة الصعوبات التي قد تعترضه؛ مما يسبب له الإحباط أو تثبيط الهمة، ومن هنا يأتي دور العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا؛ حيث يعتبر العزم الأكاديمي الحصن الواقي للطلاب عندما يصابون بخيبة الأمل ومشاعر الملل والانتكاسات التي قد تحدث لهم أثناء عملية التعلم، فالعزم الأكاديمي مزيج من الجهد والمثابرة في العمل الدؤوب والاتساق مع الاهتمام من أجل تحقيق أهداف طويلة الأمد (Duckworth, 2007)، ويضيف كل من (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015) أن العزم الأكاديمي يعد عامل وقائي لطالب الدراسات العليا من الآثار السلبية للضغوط التي يتعرض لها، لكنه يتأثر بتقييم تلك الضغوط من خلال النظر إلى التحديات والضغوطات التي يتعرض لها على أنها تحديات إيجابية بدلاً من إدراكها على أنها تهديدات، ولذلك ينبغي أن يتمتع طلاب الدراسات العليا بمستوى مرتفع من العزم الأكاديمي لما له تأثيرات إيجابية على نتائجهم وسلوكياتهم الأكاديمية، بالإضافة إلي بذل المزيد من الجهد والمثابرة في أداء المهام الأكاديمية باهتمام وشغف على الرغم من وجود تحديات وعقبات لتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

ولكي يتمكن طلاب الدراسات العليا من مواصلة عملهم الأكاديمي باهتمام وشغف لتحقيق أهدافهم الدراسية والتغلب على أي عقبات أو تحديات تمنعهم من تحقيق أهدافهم، لا بد أن يتمتع هذا الطالب بحيوية ذاتية مرتفعة؛ حيث تعد الحيوية الذاتية من المتغيرات الإيجابية الهامة التي ترتبط بالشعور الإيجابي والحماس لدي الطالب وتدفعه للتقدم نحو

الحياة بهمة ونشاط، فالحيوية الذاتية هي الطاقة الجسدية والعقلية التي تنشأ من توجيه الذاتي والدعم والاستقلالية والدوافع الذاتية، وتمثل هذه الطاقة مورداً قوياً يساعد الطلاب على تنظيم الأعمال الهادفة (Arslan, 2021, 18)، وترتبط الحيوية الذاتية بمؤشرات دالة على الصحة النفسية والبدنية للطلاب؛ حيث يرى كل من (Dec & Ryan, 2008, 183) أن الحيوية الذاتية تشير إلى امتلاك الطالب لطاقة عقلية وجسدية، كلما زادت الحيوية الذاتية قل عدد الأخطاء التي يرتكبها الطالب أثناء أداءه مهمة معينة، فضلاً على أنها تساعد على إحداث توازن بين الدراسة والضغط الحياتية بشكل صحيح فهي آلية داعمة للنجاح والتفوق الدراسي، وتشير (المصري، ٢٠٢٠، ٢٥٠) إلى أن الحيوية الذاتية المرتفعة لدى الطلبة تعمل على رفع درجة الدافعية والطموح والمثابرة لتحقيق الهدف بنجاح، فيما يؤدي انخفاض درجة الحيوية الذاتية إلى الاستسلام بسهولة والشعور باليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا.

وفي المجال الأكاديمي، ازداد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية، حيث تعتبر اليقظة العقلية شكلاً من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكه والسيطرة على توتره وقلقه في المواقف الأكاديمية، كما تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة لأخرى بشكل متسارع، وبالتالي تمنع تشتت انتباهه، وتبعده عن الأفكار السلبية وتجعل تركيزه منصب على اللحظة الراهنة، مما يؤدي إلى رفع قدرات الطالب الأكاديمية والإبداعية (محمود وعيسى، ٢٠٢١، ٤٣)، فاليقظة العقلية مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، فهي تؤدي إلى تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، وتحسين الصحة البدنية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية (Hassed, 2016). بالإضافة إلى أنها تعد منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية وتأثيراتها الفعالة في الأداء والسلوك والتوافق بكافة أشكاله (البحيري وطلب، ٢٠١٤)، وتوصلت نتائج دراسة (Weinstein et al., 2009) إلى قدرة اليقظة العقلية على معالجة الضغوط ومستويات التوتر، كما كشفت دراسة Napora (2013) عن العلاقة الإيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لدى الطلاب.

فاليقظة العقلية تؤدي إلى التعلم الفعال والقدرة التنظيمية للمهام الأكاديمية وهما أمران في غاية الأهمية لطلبة الدراسات العليا الذين يتعين عليهم إدارة وظائفهم الأكاديمية بشكل

مستقل وكامل من خلال التخطيط والتنظيم وتحقيق أفضل النتائج - علاوة على ذلك - تمنح اليقظة العقلية الطلاب الفرصة لتحقيق النمو الشخصي والثقة في ذكائهم وتنمي لديهم القدرة على الأداء الحالي والمستقبلي (Corti & Gelati, 2020, 17)، وتؤدي الممارسة الواعية لليقظة العقلية إلى العديد من النتائج الإيجابية نفسياً وجسدياً، حيث تؤدي إلى تغيير نفسي كبير يُمكننا ملاحظته وزيادة الوعي بعملية التفكير والإحساس تجاه المواقف الحالية، وتغيير بنية ووظيفة الدماغ بطرق إيجابية، وإدراك الفرد للبيئة المحيطة وجعله مُدركاً تماماً لعملية اتخاذ القرار (Gupt et al., 2021, 8). فالطلاب الذين يمارسون اليقظة العقلية لديهم رضا أكبر عن الحياة وضجر أقل من خلال زيادة الوعي ونشر المزيد من الاستراتيجيات الموجهة نحو الاستقلالية، بينما الطلاب ذوو اليقظة العقلية المنخفضة يُعانون من الملل وانخفاض الرضا عن الحياة من خلال المزيد من الاجترار والافتقار إلى استراتيجيات التحفيز الذاتي (Waterschoot et al., 2021, 5)، لذلك أصبح الاهتمام بمتغير اليقظة العقلية مطلباً تربوياً ضرورياً لانعكاسه على الحالة الذهنية وحالة الوعي لدى طلبة الدراسات العليا.

ويرى الباحث أن فهم العلاقات الارتباطية والسببية بين تلك المتغيرات في البيئات الأكاديمية مع مراعاة ما بها من تنوع ديموغرافي قد يسهم في الارتقاء بالعملية التعليمية والتربوية من خلال المساعدة في حل بعض المشكلات ذات الأهمية في تلك السياقات مما قد يؤدي إلى تعظيم النواتج الإيجابية المرتبطة بالطلاب والمؤسسات التعليمية.

وانطلاقاً مما تقدم، سعى البحث الحالي إلى التوصل إلى نموذج بنائي ملائم يفسر العلاقات السببية بين كل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، فضلاً عن الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية على العلاقة بين العزم الأكاديمي وكل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

مشكلة البحث:

بدأ إحساس الباحث بمشكلة البحث من خلال تدريس بعض المقررات لبعض طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ إذ استدعى انتباهه أثناء معاشته للطلاب وجود تباين واختلاف بينهم في درجة انتباههم وتركيزهم على موضوعات الدراسة وكذلك الأنشطة الأكاديمية، فبعض الطلبة يمتلكون القدرة على الانتباه والاهتمام والتركيز على موضوعات الدراسة والانفعال بها وهؤلاء غالباً يكونوا أكثر استفساراً وتقديماً للأسئلة حول موضوعات الدراسة ولديهم شغف لمعرفة المزيد من المعلومات وأكثر مشاركة وتفاعلاً مع الأنشطة الأكاديمية والبحثية داخل القاعات الدراسية وخارجها، والبعض الآخر يفتقرون القدرة على هذه الأمور ويؤدون عملهم بدون وعي أو حماس أو تركيز، وقد أشار (Langer) إلى دور اليقظة العقلية وأهميتها في الحياة اليومية، وأهميتها في زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة للمشكلات والمواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد، كما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، كما أنهم يكونوا أكثر إبداعاً واتزاناً نفسياً وأقل اضطراباً (Langer & Moldoveanu, 2000, 30).

تعرض طلبة الدراسات العليا للعديد من الضغوط النفسية، نتيجة عوامل وظروف متعددة منها عوامل أكاديمية، أسرية، اجتماعية، أو عوامل نفسية تعزي للطالب ذاته، ولكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، كما يتمتع بالطاقة والحيوية والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط، فيما قد تؤثر تلك الضغوط النفسية بشكل سلبي على الطالب فيفتقد إلى الحماس والنشاط والدافعية للدراسة وتحقيق النجاح في الجانب الأكاديمي.

وترى (المصري، ٢٠٢٠) أن وصول الطلبة لمرحلة الدراسات العليا والاستمرار فيها ومواجهة الصعوبات والعقبات التي قد تقف أمامهم، تحتاج إلى درجة مرتفعة من الحيوية والهمة والنشاط والدافعية والمثابرة لتحقيق الهدف والحصول على الشهادة الجامعية، ويضيف (Kawabeta, et al., 2017, 1793) أن الحيوية بناء ديناميكي معقد يتأثر بكلاً من العوامل المادية والنفسية، والشعور الإيجابي بالحيوية ظاهرة بارزة وذات أهمية وظيفية لصحة الإنسان والتحفيز والرفاهية

واليقظة العقلية إذا كانت ذات أهمية للأداء على المهام الأكاديمية فإن العزم الأكاديمي يعد من أهم مقومات النجاح في الحياة الأكاديمية فامتلاك الطالب العزم الأكاديمي يحميه من خيبات الأمل ويحافظ على جهده رغم مرار تكرار الفشل التي قد يمر بها معتمداً على امتلاكه حيوية ذاتية تساعده على التمتع بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على العقبات التي تواجهه، كما أوضح (Clark & Malecki, 2019) أن العزم الأكاديمي سمة شخصية تتضمن المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويله المدى؛ حيث تشير المثابرة إلى المجهود الشاق نحو تحقيق الأهداف على الرغم من المتاعب، والسعي للتغلب على الاخفاقات والإحباطات التي يواجهها، بينما يشير الشغف إلى السعي نحو الأهداف وشغف التحدي في تحقيق هذه الأهداف الأكاديمية.

وتوصلت العديد من الدراسات إلى أن اليقظة العقلية قد تكون مُنبئ بمستوى الحيوية الذاتية كما في دراسة (Akin et al., 2016; Martin et al., 2019; Garima & Seema, 2021؛ عرفة، ٢٠٢١؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢١؛ الرشدان، ٢٠٢٢)، فضلاً عن فعالية التدريب عليها يُحسن مستوى الحيوية الذاتية كما في دراسة (Canby et al., 2015)، بينما أوضحت نتائج دراسة (Ivan & Nicole, 2019) وجود تأثير سالب لليقظة العقلية على الحيوية الذاتية، إلا أن الآليات التي تمكن خلق هذا التأثير لا تزال بحاجة إلى البحث والاستقصاء للكشف عنها وفهمها، فضلاً عن توافر بعض الدراسات التي أوضحت إمكانية التنبؤ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية من خلال مستوى الحيوية الذاتية كما في دراسة (جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

من خلال ما سبق يمكن تسليط الضوء على إحدى السمات الشخصية الواجب توافرها لدى طلبة الدراسات العليا، فهي مؤشر مهم للإنجاز ومواجهة ضغوط وأعباء الحياة الأكاديمية وهو العزم الأكاديمي، وعلى الرغم من أهمية كل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية كل على حدة في تفسير درجة معينة من التباين في العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، إلا أن تناولهما معاً في نموذج قد ينتج عنه توضيح العلاقة بشكل أفضل وتفسير درجة أكبر من التباين في مستوى العزم الأكاديمي، ونظراً لعدم وجود أية دراسات في البيئة العربية والغربية - في حدود اطلاع الباحث - تناولت هذه المتغيرات مجتمعة، واهتمت بنمذجة العلاقات السببية بين متغيرات البحث الحالي "اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم

الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ" فثمة مبرر لإجراء هذا البحث وتوضيح طبيعة العلاقات بين المتغيرات الثلاثة من خلال كشف النقاب عن الكيفية التي تربط هذه المتغيرات ببعضها البعض، فهناك أسباب ومتغيرات وسيطة قد تسهم إسهاماً كبيراً في تفسير وفهم تلك العلاقات بشكل أدق وأعمق.

ورغم أهمية هذه المتغيرات لعمليتي التعليم والتعلم والدراسة والبحث للطلبة في جميع المراحل التعليمية، إلا أن معظم الدراسات التي أجريت حول اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي _ في حدود إطلاع الباحث _ تمت على طلبة الجامعة أو طلبة المدارس في مراحل التعليم قبل الجامعي، ولم تتطرق أي من هذه الدراسات إلى بحث هذه المتغيرات مجتمعة لدى طلبة الدراسات العليا، وعلى صعيد آخر، فقد لاحظ الباحث عدم وجود أية دراسات بحثت في أثر بعض العوامل الديموغرافية (النوع، التخصص الأكاديمي، والفرقة الدراسية) على العلاقة بين العزم الأكاديمي وكل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، على الرغم من أهمية ذلك - من وجهة نظر الباحث - لتحقيق فهم شامل ومتعمق للعلاقات بين تلك المتغيرات في البيئة الجامعية شديدة التنوع والتباين عبر طيف من المتغيرات الديموغرافية والتي قد تؤسس لوجود فروق فردية بين طلبة الدراسات العليا في أبعاد وجدانية ومعرفية وسلوكية متعددة، وهو ما أسهم في تبلور الشق الثاني من مشكلة البحث الحالي في ذهن الباحث.

ومن خلال ما تقدم يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١_ هل يمكن التوصل إلى نموذج سببي يوضح علاقات التأثير والتأثر المسارات القائمة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقبل والحيوية الذاتية كمتغير وسيط والعزم الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.
- ٢_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.
- ٣_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.
- ٤_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية.

٥_ هل يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

٦_ هل يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا.

٧_ هل يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

٨_ هل يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال درجات طلبة الدراسات العليا على مقياسي اليقظة العقلية والحيوية الذاتية.

أهداف البحث:

١_ الكشف عن النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٢_ التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٣_ التعرف على طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٤_ التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٥_ الكشف عن تأثير كل من النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) وتفاعلاتهما

علي اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

٦- الكشف عن تأثير كل من النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) وتفاعلاتهما علي الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا.

٧- الكشف عن تأثير كل من النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) وتفاعلاتهما علي العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

٨- الكشف عن مُنبئات العزم الأكاديمي في ضوء مكونات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:
أولاً- الأهمية النظرية:

تحدد الأهمية النظرية للبحث الحالي في:

١- إثراء المجال التربوي بما يقدمه البحث الحالي من إطار نظري يتناول متغيرات الدراسة الحالية وهي اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي، وأيضاً مساهمة الاتجاهات العلمية المعاصرة للبحث في المتغيرات الإيجابية للشخصية والسمات الإيجابية لسلوك الإنسان ذات التأثير الفعال في المهارات الحياتية والبحثية.

٢- أهمية المرحلة العمرية لعينة البحث الحالي وهي مرحلة الدراسات العليا بكلية التربية، حيث تعد تلك المرحلة ذات أهمية كبيرة، فهي تمثل شريحة مهمة وقطاع كبير من الطلبة، فبهم تنهض وتتقدم المجتمعات والأمم، بما يقدمونه من إنتاج علمي وبحوث علمية متخصصة تتناول المشكلات التي يواجهها المجتمع بطريقة علمية منظمة وإيجاد حلول لها.

٣- يساعد البحث الحالي في الكشف عن طبيعة العلاقات السببية بين متغيرات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي، مما قد يحقق فهماً أدق وأعمق لطبيعة العلاقات بين تلك المتغيرات الحيوية ذات الأثر الكبير في السياقات الحياتية والأكاديمية والتربوية لدى

طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٤- قد تكشف نتائج البحث الحالي عن بيانات ذات أهمية فيما يتصل بأثر بعض المتغيرات والخصائص الديموغرافية لطلبة الدراسات على العلاقات بين متغيرات الدراسة، وهو ما يزال جانباً غير مطروحاً في أغلب الدراسات والبحوث السابقة.
ثانياً - الأهمية التطبيقية:

تحدد الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في:

١- إثراء المكتبة العربية بمقياس اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لطلبة الدراسات العليا ويلائم البيئة المصرية، وكذلك تقنين مقياس العزم الأكاديمي والتحقق من توفر الخصائص القياسية له على طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٢- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تقديم الأسس والإرشادات التي تساعد القائمين على برامج الدراسات العليا وحثهم على تحسين وتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بما قد يسهم في إثراء وتحسين مهاراتهم الحياتية والأكاديمية والبحثية وبعض المتغيرات الانفعالية.

٣- قد تساعد نتائج البحث الحالي في توجيه نظر الباحثين والقائمين على العملية التعليمية إلى الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا لما لهم من تأثير على المخرجات التربوية المختلفة، بالإضافة إلى النجاح في الحياة الأكاديمية والبحثية.

٤- يتوقع أن توجه نتائج البحث الحالي أنظار المسؤولين والقائمين على التعليم العالي إلى أهمية بعض العوامل السيكولوجية والديموغرافية التي قد تؤثر على الأداء المعرفي لطلبة الدراسات العليا، مما قد يساعدهم على التخطيط الجيد ووضع السياسات والقواعد التنظيمية التي تكفل جودة العملية التعليمية.

المفاهيم الاجرائية لمتغيرات البحث:

١- اليقظة العقلية: Mindfulness

ويعرف الباحث اليقظة العقلية في البحث الحالي إجرائياً على أنها:

تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحالية، بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة أو الأحداث المستقبلية، ووصف هذه الخبرات وتقبلها والتعايش معها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، مما يساعد الطالب على التفكير بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف المطلوبة،

وتتضمن الأبعاد التالية: (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

- الملاحظة **observation**: تشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية مثل: (الإحساس، الانفعالات، الأصوات، الأشكال، المعارف، الروائح).

- الوصف **Description**: يشير إلى التعبير لفظياً بشكل واضح ومفهوم عن الخبرات الداخلية والخارجية والتعبير عنها من خلال الانفعالات والمعارف والمشاهد والأصوات.

- التصرف بوعي **Act with awareness**: يشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر أو الموقف الراهن ومعرفة تطوراتها.

- عدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non judgment of inner experience**: تشير إلى عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر والانفعالات الداخلية.

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية **Non-reactive of inner experience**: تشير إلى متابعة الأفكار والمشاعر التي تأتي وتعود، دون أن يتفاعل معها أو ينشغل بها انتباهه وتركيزه عن الموقف الراهن.

وتقاس إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ في مقياس اليقظة العقلية الذي أعده الباحث الحالي والمكون من الأبعاد التالية: (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

٢_ الحيوية الذاتية: **subjective vitality**

ويعرف الباحث الحيوية الذاتية في البحث الحالي إجرائياً على أنها:

حالة من الشعور الإيجابي تجاه الحياة، تشير إلى امتلاك الفرد للطاقة والنشاط والحماس والهمة العالية والدافعية التي تمكنه من أداء مهامه بكفاءة وتفاؤل، ومواجهة التحديات التي يتعرض لها بفاعلية من أجل إنجاز وتحقيق أهدافه، وتتضمن الأبعاد التالية (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية).

- الحيوية البدنية **(Physical Vitality)**: تشير إلى امتلاك الفرد للعافية البدنية والصحية

التي تمدده بالطاقة لإنجاز المهام والأنشطة المختلفة بهمة ونشاط، فضلاً عن التمتع بنظام غذائي متوازن، والنوم بصورة جيدة.

- **الحيوية الذهنية (Mental Vitality):** تشير إلى امتلاك الفرد للطاقة الذهنية واليقظة العقلية الكافية التي تمكنه من التفكير الإيجابي المرن، وحل المشكلات بطرق ابتكارية، والقدرة على اتخاذ القرار، والتحليل المنطقي للأحداث، وتحديد الإخفاقات والتغلب عليها.

- **الحيوية الانفعالية (Emotional Vitality):** تشير إلى امتلاك الفرد للطاقة والمزاج الإيجابي الذي يمكنه من ضبط وتنظيم الانفعالات، والتعبير عنها بكفاءة بشكل لفظي وغير لفظي والنظرة الإيجابية للحياة والاستمتاع بها، والشعور بالرضا العام.

- **الحيوية الاجتماعية (social Vitality):** تشير إلى امتلاك الفرد القدرة على التفهم والتنبه أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذي يمكنه من التأثير في الآخرين وحثهم على النجاح ومشاركتهم مناسباتهم الاجتماعية المختلفة، فضلاً عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح المرح والدعابة.

- **الحيوية الروحية (Spiritual Vitality):** تشير إلى امتلاك الفرد للقيم الروحية العليا كقيمة الحق والخير والجمال، والتي تمكنه من التعامل مع الآخرين وفقاً لها ومن ثم الارتقاء الأخلاقي، فضلاً عن الشعور بالسكينة والطمأنينة والصفاء التي تساعد على النمو السوي والصمود أمام العقبات.

وتقاس إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ في مقياس الحيوية الذاتية الذي أعده الباحث الحالي والمكون من الأبعاد التالية: (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية).

٣_ العزم الأكاديمي: Academic Grit

يتبنى الباحث تعريف (جلج وهنداوي، ٢٠٢٣) للعزم الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون توقف أو ملل، وشغفه لعملية التعلم بحماس واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه المنشودة على الرغم من الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه، ويتكون من بعدان هما:

البعد الأول: المثابرة الأكاديمية: ويتضمن بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون توقف أو ملل لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً، على الرغم من التحديات والمصاعب والسعي المستمر للتغلب على الإخفاقات والإحباطات التي يواجهها في مساره الأكاديمي.

البعد الثاني: الشغف الأكاديمي: ويشير إلي السعي لتحقيق الأهداف المنشودة على الرغم من الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه، وهو شغف لعملية التعلم بحماس واستمرار لتحقيق الأهداف الأكاديمية.

ويُقاس إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الدراسات العليا على مقياس العزم الأكاديمي بأبعاده الفرعية ودرجته الكلية.

٤_ طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ:

Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr

El-Sheikh University

ويقصد بهم الطلاب والطالبات المقبولين والمقيدين فعلياً في برامج الدراسات العليا بعد الانتهاء من المرحلة الجامعية الأولى، ويلتحقون بالدراسة في المستويات العليا من الدراسات المتقدمة في التخصصات النفسية والتربوية المختلفة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (الدبلوم العام في التربية - الدبلوم المهني في التربية - الدبلوم الخاص في التربية - الماجستير في التربية - الدكتوراه في التربية).

محددات البحث:

تتمثل في المحددات الزمانية والمكانية للبحث حيث تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، كما تحدد البحث موضوعياً بدراسة العلاقات والتأثيرات بين اليقظة العقلية وكل من الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي باستخدام أسلوب تحليل المسار، وكذلك في الأدوات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات وأساليب المعالجة الإحصائية، وعينة البحث من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية من عدة تخصصات وهي (الدبلوم العام في التربية - الدبلوم المهني في التربية - الدبلوم الخاص في التربية - الماجستير في التربية - الدكتوراه في التربية).

الاطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

١ - مفهوم اليقظة العقلية:

ترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بالصحة النفسية، فلها تأثير قوي على الأداء والتفكير بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابات التكيف المطلوبة، حيث شهد العقدين الأخيرين نمواً متزايداً في الدراسات النفسية التي تناولت متغير اليقظة العقلية Mindfulness، سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي، أو في الجانب الاجتماعي كشكل من أشكال الممارسة التأملية. ولقد تعددت التوجهات والرؤى النظرية لليقظة العقلية في أدبيات علم النفس، فهناك من تعامل معها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية أو علمية للوعي أو أسلوب معرف، أو حتى توجه نحو الحياة مثل: (Renshaw, 2014)، في حين تناولها البعض الآخر كعملية عقلية، أو حالة مؤقتة مثل: (Vago & Silbersweig, 2012) وأحياناً أخرى يُنظر إليها على أنها نوع من الممارسات التأملية أو نوع من التدخل العلاجي مثل: (Bleckburn, 2020).

ومع تعدد التوجهات والرؤى النظرية تعددت أيضاً تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوم نفسياً، ونجد أن معظم التعريفات ركزت على أن اليقظة العقلية تتضمن تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحالية، بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة أو الأحداث المستقبلية، ووصف هذه الخبرات وتقبلها، والتعايش معها دون إصدار أحكام تتبعية عليها. ومن خلال استقراء الدراسات والتعريفات التي تناولت مصطلح اليقظة العقلية، وجد الباحث أن هناك تبايناً في ترجمة مصطلح Mind Fullness، فبعض الباحثين استخدمه في التربية تحت مسمى الاستغراق العقلي مثل: النرش (٢٠١٦)، والبعض استخدم مصطلح اليقظة الذهنية أو يقظة الذهن مثل: محمد (٢٠١٨)، بديوي وعيد (٢٠١٨)، أبو حلاوة (٢٠٢٢)، والبعض استخدم مصطلح اليقظة العقلية مثل: البحيري وآخرون (٢٠١٤)، النجار (٢٠٢٠)، زايد (٢٠٢٣)، غنايم (٢٠٢٣)، عمار (٢٠٢٤)، ويرى الباحث أن مصطلح اليقظة العقلية هو أدق المصطلحات السابقة، وأكثرها ارتباطاً لأفكار وثقافة المجتمع الذي تدور حوله فكرة المفهوم، ولذا تبناه الباحث الحالي.

وقد عرف (Bishop et al., 2004, 234) اليقظة العقلية على أنها "عملية تتضمن تنظيم الانتباه لتحقيق الوعي بالخبرة الحاضرة مع تبني موقف متطلع ومنفتح ومتقبل إزاءها، في حين عرفها (kabat-Zina, 2005, 4) على أنها توجيه الانتباه بطريقة مقصودة وتركيزه في اللحظة الحاضرة دون إصدار أي أحكام عقلية، كما عرفها (Baer et al., 2006, 42) بأنها: الانتباه الكامل لكل ما يحدث في الوقت الراهن بلا أحكام مسبقة على هذه الأحداث بدون انغماس في ماضٍ انتهت أحداثه ولا مستقبل قد لا يحدث فيكون الإنسان إيجابياً أكثر.

بينما تعرفها (Proulx, 2008, 58) على أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة دون إصدار حكم أو تقييم للموقف، ويضيف (Watford & Stafford, 2015, 90) أن اليقظة العقلية حالة عقلية تتميز بخصائص استثنائية من الانتباه والوعي، كما يعرفها (Long & Christian, 2015, 1409) على أنها تكوين نفسي يتصل بالانتباه والوعي بالخبرات الحاضرة دون تقييمها أو إصدار أحكام عليها، بينما يعرف (النجار، ٢٠٢٠، ١٣) اليقظة العقلية على أنها مراقبة الفرد المستمرة للأحداث، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام عليها، واتفق مع هذا التعريف كل من (شليبي وآل معيض، ٢٠٢١، ٦٢٩) بأن اليقظة العقلية هي: تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحاضرة وقبولها دون إصدار حكم على الخبرة أو الانفعالات أو الأفكار والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، وتعرف أيضاً على أنها: حالة من الاهتمام النشاط باللحظة الحالية وسمة من سمات الوعي التي تُعزز رفاهية الفرد، ويتم وصف هذه الحالة وبملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام (Gupt et al., 2021, 8)، وتعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على الاهتمام بالتجارب والإدراك الكامل للمحفزات الداخلية والخارجية والتركيز عليها في اللحظة الحالية (Crego et al., 2021, 928).

ويركز كل من (سالم وأبو سريع، ٢٠٢٣، ١١) على الخصائص الداخلية للمتعلمين، فقد أشار إلى أن اليقظة العقلية تشير إلى طريقة الطلاب في التفكير التي تركز على أهمية الانتباه إلى البيئة، ووعيهم بأفكارهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم كما تحدث فعلاً، دون إصدار حكم عليها، وتضيف (غنايم، ٢٠٢٣، ٨٧) أن اليقظة العقلية تشير إلى التأمل الداخلي

للمرحلة الحالية والتركيز على المواقف والأحداث الإيجابية والعلمية على حد سواء وتقبلها دون أن يتعين على الفرد إصدار حكم على تلك المواقف، وقد عرفها (عمار، ٢٠٢٤، ٢٥٥) على أنها قدرة المراهق على الانتباه الواعي المنفتح غير التقييمي وغير المتحيز وغير المتفاعل لأفكاره ومشاعره الحاضرة لحظة بلحظة في سياق حياته اليومية.

٢- خصائص اليقظة العقلية:

يتفق كل من (Watford & Stafford 2015)، وسالم وأبو سريع (٢٠٢٣)، والضيدان (٢٠٢٣) على أن اليقظة العقلية هي موقف عقلي يميزه عدة خصائص تهدف إلى تنميتها لدى الطالب لكل من أهمها التعاطف والحيادية والمراقبة والوصف والتصرف بوعي تجاه ما قد يطرأ من أهداف حتى وإن كانت غير سارة دون أن يتعين على الطالب إصدار حكم على تلك المواقف، كما أنها تتميز بمجموعة من الخصائص الحالية:

- وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أو الخارجية المحيطة بالطالب، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة بها (Brown & Ryan, 2003, 836).

- تركز اليقظة العقلية على الاسترخاء الجسدي بشكل مختلف عما قد يشعر به المتدرب في أي جلسة من جلسات التأمل الأخرى.

- تؤدي اليقظة العقلية إلى الشعور بالاتزان.

- اليقظة العقلية هي صورة من صور الوعي الذاتي.

- تعتمد اليقظة العقلية على توجيه الانتباه بشكل مركز على ما يجري في الوقت الراهن دون تشتت.

- تعتمد اليقظة العقلية على عدم اقتضاء الرغبة في التحكم فيما يدور من أحداث في اللحظة الحالية، وإنما فقط على الطالب أن يدع الأحداث تمر بتلقائية.

- تعتمد اليقظة العقلية على عدم إعطاء تصنيف الأفكار التي قد تطرأ على ذهن الطالب أثناء وقوع الحدث، فهذه الأفكار يمكن أن تتغير (الضيدان، ٢٠٢٣، ٢٨).

٣- أبعاد اليقظة العقلية:

لقد تعددت النماذج المفسرة لأبعاد ومكونات اليقظة العقلية في ضوء التوجهات النظرية والبحثية، حيث أظهرت الأدبيات النفسية أهمية اليقظة العقلية للفرد ودورها في التنبؤ بالعديد

من المتغيرات النفسية مما أدى إلى تزايد الاهتمام بالأحداث التي هدفت اكتشاف أبعادها ومكوناتها العاملية وتفسيرها، وقد أجرى (Baer et al., 2006) عدة دراسات حول اليقظة العقلية بغرض الكشف من أبعادها ومكوناتها الفرعية من خلال تطبيق خمسة مقاييس للعوامل والأبعاد الفرعية لليقظة العقلية والكشف عن تشعباتها عباراتها بالعوامل والأبعاد الفرعية المكونة لها، وقد أسفرت هذه الدراسات عن خمسة عوامل وأبعاد فرعية تتكون منها اليقظة العقلية، وهذا النموذج هو ما اعتمد عليه البحث الحالي، وهذه المكونات والأبعاد هي:

أ- الملاحظة **observation**: وتشير إلى المراقبة والانتباه بتركيز الخبرات الداخلية والخارجية (مثل: الإحساس، المعارف، الأصوات، الأشكال، الروائح).

ب- الوصف **Description**: ويشير إلى التعبير بشكل لفظي واضح ومفهوم عن الخبرات الداخلية ومشاعره وانفعالاته.

ج- التصرف بوعي **Act with awareness**: ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر أو الموقف الراهن.

د- عدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non Judgment of inner experience**: عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

هـ- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية **Non-reactive of inner experience**: ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود، دون أن يتفاعل معها أو ينشغل بها أو يتشتت انتباهه وفقدان تركيزه على المواقف الحاضرة (Baer et al., 2006, 30-32).

وقد اعتمد الباحث الحالي عند دراسته لمتغير اليقظة العقلية على نموذج (Baer et al., 2006) لأبعاد ومكونات اليقظة العقلية، لشمولية هذه الأبعاد والمكونات وملائمتها لأهداف وعينة البحث الحالي وهم طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ من خلال التعامل بوعي مركز مع الموقف الراهن، بالإضافة إلي تجاهل المشتتات الموجودة في البيئة المحيطة، والتعرف على الأفكار والمشاعر ووصفها عن طريق الكلمات، وتجنب إصدار أحكام تقييمية عليها.

٤- أهمية اليقظة العقلية:

احتل متغير اليقظة العقلية اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة ونجد أن لليقظة العقلية أهمية كبيرة في حياة الفرد؛ حيث إنها تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي، وتزيد من وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما أنها تعمل على تغيير أنماط السلوك غير الصحي، وكذا تعمل على زيادة الشعور بالسلام الداخلي والتعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية (Ocel, 2017)، كما أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من معدلات السعادة لدى الفرد، وتسهم في خفض التوتر والضغوط، وتجعل الفرد قادر على استثمار طاقته العقلية والانفعالية بشكل أفضل لتحقيق أهدافه، إضافة إلى أن تطويرها يساعد في تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، بحيث نصبح مسئولون عن أنفسنا وأفعالنا (عبد المجيد، ٢٠٢١، ١٨٩).

أما في المجال الأكاديمي فإن اليقظة العقلية تساعد الطالب على زيادة تركيزه وانتباهه في اللحظة الراهنة، وتجعله يتصرف بوعي في المواقف المختلفة، كما تساعده على الاستماع لآراء الآخرين وتقبلها، وزيادة قدرته على التحكم في انفعالاته وقراراته في المواقف المختلفة، كما تساعد اليقظة العقلية في خفض توتر الطالب وقلقه، وزيادة قدراته على التكيف والتفكير الإيجابي، مما يرفع من مستواه الأكاديمي، فاليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة (الرشدان، ٢٠٢٢، ٣٣٧).

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن اليقظة العقلية من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية للطلبة ولها تأثير إيجابي في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي، حيث كشفت دراسة النجار (٢٠٢٠) عن ارتباط اليقظة العقلية إيجابياً بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، كما أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على الشعور بجودة الحياة من خلال تحسين المناعة النفسية، مما يدعم سعادته النفسية ويحقق له طيب الحياة (أبو صويص وعربيات، ٢٠٢١؛ Marais et al., 2020)، وكذا فإن اليقظة العقلية تزيد شعور الطلبة بالصمود الأكاديمي (رمضان، ٢٠٢١)، كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على مواجهة الضغوط من خلال تحسين إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من

حولته، مما يخفض الاكتئاب، والقلق، والمخاوف المعرفية لديه (البصير وعرفان، ٢٠٢٢؛ Blackburn, 2020؛ Stapp & Lambert, 2020)، كما أشارت دراسة غنايم (٢٠٢٣) لوجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية لدى طلبة الجامعة، وأشارت دراسة الرشدان (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، كما أشارت دراسة سليم (٢٠١٨) لوجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

ثانياً: الحيوية الذاتية Subjective Vitality:

١- مفهوم الحيوية الذاتية:

تعد الحيوية الذاتية أحد أهم المتغيرات التي يتضمنها علم النفس الإيجابي، الذي يدرس مصادر القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من تحقيق السعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية ذات القيمة ومواجهة الضغوط التي يتعرضون لها ومن ثم الإقدام على الحياة، ومن ضمن مصادر القوة للفرد تمتعه بالحيوية الذاتية، وتعد الحيوية الذاتية حالة من الشعور الإيجابي تجاه الحياة، والتي تمد الفرد بالطاقة والنشاط والحماس والهمة العالية، التي تمكنه من أداء مهامه بكفاءة وتفاؤل، ومواجهة التحديات التي يتعرض لها بفاعلية من أجل إنجاز وتحقيق أهدافه.

ويعد مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت على يد Deci & Ryan (1985)، وقد عرفها (Ryan & Frederick, 1997, 530) بأنها حالة من الشعور الجيد بالتنبؤ واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة الإيجابية والنشاط والتحمس. كما عرفها كل من (Peterson & Seligman, 2004, 273) بأنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط، تصل إلى تنشيط الآخرين على الإقبال على الحياة بهمة، فالحيوية تصف الجانب الديناميكي للرفاهية الذي يتميز بالتجربة الذاتية كمؤشر من الحيوية والطاقة، ويضيف كل من (أبو حلاوة والحسيني، ٢٠١٦، ٢٣١) بأنها خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والإقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، بالإضافة إلى أنها خبرة ذات طابع كلي، تتضمن الحيوية البدنية، والاجتماعية، والانفعالية، والعقلية والروحية.

وتعرف الحيوية الذاتية بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعبر عن

نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتقاد، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً (سليم، ٢٠١٦، ١٨٢)، وتعد كلاً من الحيوية الجسمية والذهنية والانفعالية أقرب للمفهوم الواحد المتكامل الذي يمثل مفهوم الحيوية الذاتية، وإذا حدث خلل في أحدهم انعكس ذلك على المفهوم الأصلي، ولا يمكن كذلك الاهتمام بالمفهوم الأصلي للحياة الذاتية دون الانتباه لمكوناته، فالحياة الذاتية بأبعادها الثلاثة تعني امتلاء الفرد بالطاقة والقوة التي تدفعه للاستمرار في حياة ذات معنى وهدف تصل به لما يسمى بالرفاهية النفسية (مصطفى، ٢٠١٨، ٤٥).

بينما عرفها كل من (Ozcan & Yaman, 2020, 912) على أنها تجربة ذاتية ترتبط بالعواطف الإيجابية الحية والنشاط والحماس للإنجاز والعمل والانفتاح على الخبرات، كما تعرف بالحيوية الذاتية على أنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتقاد، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً، كما تعرف بأنها مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تتم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماسة والهمة والشعور بالاعتقاد والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغط، علاوة على الحيوية الاجتماعية المتمثلة في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي، مما يحفز الشخص للاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة (المصري، ٢٠٢٠، ٢٤٣)، وتضيف (العبيدي، ٢٠٢٠، ٢٩) أن الحيوية الذاتية هي الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة.

وتعرف أيضاً بأنها شعور عام بالطاقة والحيوية والنشاط والحماس مع التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه وأنشطته بتركيز عال وقدرة على إنجاز وتحقيق أهدافه، والتطلع لما هو

جديد كل يوم في حياته (عبد الفتاح، ٢٠٢٠، ٢٦٩)، كما تشتمل الحيوية الذاتية على التفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالإنجاز وغياب المشاعر السلبية (Garima & Seema, 2021, 195)، بينما يعرفها (أكبر والشوملي، ٢٠٢١، ١٣٧) على أنها "حالة امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية موفراً مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الإعمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة"، وتعرف أيضاً بأنها الإدراك الإيجابي للذات من توفر الطاقة والشعور بالحياة وليس بالضرورة أن يكون متعلقاً بعلم وظائف الأعضاء (Bertrams, 2021, 2)، كما تعرف بأنها بناء ديناميكي يعكس التجربة الذاتية للفرد في الحياة والطاقة الجسدية والعقلية، والأشخاص ذوو الحيوية الذاتية العالية هم أكثر نشاطاً وإنتاجية، مما يدعم المواجهة الأفضل للتحديات، ويعزز الرفاهية النفسية، ويزيد من التكيف النفسي (Arslan, 2021, 25)، ويمكن تعريفها بأنها حالة من الشعور الإيجابي التي تدفع الفرد نحو الإقدام على الحياة بهمة ونشاط وحماس، وأن يكون الفرد فعالاً ومنتجاً في المجتمع، وهي مؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية (عبد الرحمن، ٢٠٢٢، ٩٤)، وتعني أيضاً أن يكون الشخص منتعشاً، ملئ بالطاقة والرغبة في الحياة، وعندما تكون الحيوية منخفضة تؤدي إلى الإحباط والتعب وعدم القدرة على أداء المهام والأنشطة المناسبة، وعلى العكس من ذلك فإن الحيوية العالية تزيد من الطاقة والقدرة على أداء الأنشطة ويكون لدى الشخص مزاج جيد (Abolghaeminejad et al., 2022, 2-3)، وهي شكل من أشكال الرفاهية النفسية وتدل على توافر الطاقة التي يمكن للفرد استخدامها مع بيئته بشكل تكيفي، وهي تعتبر مؤشراً إيجابياً على نتائج الصحة البدنية والرفاهية العامة (Dodge et al., 2022. 1).

بينما عرفها كل من (حنور والطار، ٢٠٢٢، ٦٠٧) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة تجعل الفرد في حالة من التحمس نحو المستقبل والإقدام على الحياة مع تنشيط الدافعية الإيجابية لديه من أجل الوصول إلى الأداء الأفضل وتتضمن الأبعاد التالية (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية)، وتضيف (معوض، ٢٠٢٤، ٤٣١) بأن الحيوية الذاتية تُعد سمة إيجابية في الشخصية تشير

إلى امتلاك الفرد للطاقة والحيوية والحماس وتزيد من قدرته على أداء النشاط بفاعلية وتفاؤل ويسعى لتحقيق أهدافه ويواجه التحديات والضغوط التي يتعرض لها بفاعلية والإقبال على الحياة والاندماج مع الآخرين وتشتمل على الحيوية البدنية، الحيوية العقلية، الحيوية الانفعالية، والحيوية الاجتماعية، والحيوية الروحية).

٢- خصائص الأشخاص الذين يتمتعون بالحيوية الذاتية:

توصف الحيوية الذاتية باعتبارها التجربة الواعية لامتلاك الفرد الطاقة والحيوية والتي تصور بأنها متاحة لتنظيم العمل الهادف، وهناك ثلاث حاجات نفسية تحدد شروط الحيوية الذاتية وهي:-

الحاجة إلى الكفاءة: والتي تفهم على أنها شعور الفرد بالفاعلية في التفاعل مع بيئته الخاصة.

الحاجة إلى الاستقلالية: والتي تفهم على أنها شعور إرادي لدى الفرد بدلاً من أن تتحكم فيه العوامل الخارجية.

الحاجة إلى الترابط كشعور مهم ومتواصل مع الآخرين (Goldbeck et al.,

2019, 18).

وتشير (المصري، ٢٠٢٠، ٢٤٦) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية الذاتية لديه عدة خصائص تتمثل في الاقتدار الشخصي، والحماس، والشعور بالكفاءة، والتفاؤل، والمثابرة، والدافعية، والطاقة الإيجابية، والإقدام على الحياة دون خوف أو تردد، كما يشير (Arslan, 2021, 28) إلى أن الأفراد ذوو الحيوية الذاتية المرتفعة يتصفون بأنهم أكثر نشاطاً وأكثر إنتاجية، ولديهم قدرة أفضل على التعامل مع التحديات ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويضيف كل من (Baruch et al., 2014, 523) أن الأشخاص ذوو المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية يمكنهم أن يطوروا حلولاً أكثر إبداعاً للمشكلات المرتبطة بالعمل، ويعالجون المشكلات بطرق ابتكارية، مما يؤدي إلى تحقيق إنجازات كبيرة، وزيادة رضا الفرد في العمل.

وتضيف دراسة (معوض، ٢٠٢٤، ٤٣٧) أن الشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية

لديه مجموعة صفات وهي: الهمة العالية، والشعور بالطاقة، وضبط الانفعالات، والصفاء النفسي، ومعالجة الصعوبات، والتحكم في البيئة المحيطة، والفاعلية والنشاط، والشجاعة

والحماس، والابتهاج، والشعور بالأمل، والإقبال على الحياة، وارتفاع الروح المعنوية، والشعور بالإيجابية.

بينما تشير دراسة (العبيدي، ٢٠٢٠، ٣١) أن الشخص الفاقد للحيوية الذاتية يعاني من التعب الجسدي، ومشكلات النوم، وبعض الأعراض النفسية، كالشعور بالقلق، وعدم الشعور بالاستقرار، فضلاً عن الشعور بالضيق، ونقص الروح المعنوية، والشعور بالعجز، وضعف الانتباه، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وغالباً تنهار علاقاته الاجتماعية بأقرب المحيطين به.

٣- أبعاد الحيوية الذاتية:

اتفقت دراسة كل من (Ryan & Kurtus, 2012 : Kevin, 2013 : frederik, 1997؛ سليم، ٢٠١٦؛ المصري، ٢٠٢٠؛ عبد الفتاح، ٢٠٢٠؛ عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ Arslan, 2021؛ حنور والطار، ٢٠٢٢؛ فرحات، ٢٠٢٣؛ معوض، ٢٠٢٤؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣) على أن الحيوية الذاتية مفهوم مركب يشمل على عدة أبعاد متمثلة في:

أ- الحيوية البدنية Physical vitality:

يرى (kurtus, 2012) أن الحيوية البدنية تشير إلى امتلاك الفرد الطاقة للقيام بالأشياء ولديه القوة والقدرة على التحمل وهذه القدرة ليست مهمة فقط في الأنشطة الرياضية ولكنها مهمة في العمل والمهام اليومية والقدرة على فعل الأشياء بقوة، حيث أن الحيوية تتطلب أن يكون الفرد بصحة جيدة وخالياً من الأمراض نسبياً، ولا يعتبر الشخص المعاق مصاباً ويمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية، حتى عندما يكون مريضاً يمكن أن يتمتع بالحيوية.

وقد لاحظ الباحث التحاق الكثير من الطلاب والطالبات بالدراسة في المستويات المتقدمة من الدراسات العليا في التخصصات النفسية والتربوية المختلفة بكلية التربية على الرغم من وجود بعض الإعاقات لديهم كإعاقة البصرية والحركية، وهذا يؤكد أن إصابة الشخص بإعاقة ما لا تعني فقدانه للحيوية البدنية، حيث أن المحدد العام للحيوية البدنية هو شعور الطالب بقدرته على أداء مهامه بفاعلية وعدم معاناته من الإصابات والأمراض المعيقة له على تحقيق هدفه.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحيوية البدنية على أنها "امتلاك الفرد للعافية البدنية والصحية التي تمدّه بالطاقة لإنجاز المهام والأنشطة المختلفة بهمة ونشاط، فضلاً عن التمتع بنظام غذائي متوازن، والنوم بصورة جيدة".

ب- الحيوية الذهنية **Mental Vitality**:

يتفق كل من (فرحات، ٢٠٢٣، ٢٣٨) و(المصري، ٢٠٢٠، ٢٤٧) أن الحيوية الذهنية تعني امتلاك الفرد الطاقة العقلية واليقظة والدافعية العقلية التي تمكنه من التفكير الهادئ المتزن الواضح، وتحمل الضغوط، والتعامل مع المشكلات بفاعلية، واستخدام استراتيجيات تفكير جديدة.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحيوية الذهنية على أنها "امتلاك الفرد للطاقة الذهنية واليقظة العقلية الكافية التي تمكنه من التفكير الإيجابي المرن، وحل المشكلات بطرق ابتكارية، والقدرة على اتخاذ القرار، والتحليل المنطقي للأحداث، وتحديد الإخفاقات والتغلب عليها.

ج- الحيوية الانفعالية **Emotional Vitality**:

يعرف (Tajer, 2012, 265) الحيوية الانفعالية بأنها الارتباط النشط بالعالم، مع القدرة على التنظيم الانفعالي الفعال والإحساس العام بالرفاهية، وتضيف (المصري، ٢٠٢٠، ٢٤٨) أن الحيوية الانفعالية تتمثل في شعور الفرد بالهمة والنشاط والحماس والمثابرة والدافعية العالية للإنجاز، والقدرة على ضبط وتنظيم انفعالاته، والمواجهة الإيجابية للمشكلات، وتبنيه اتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله راضياً سعيداً مستمتعاً بحياته ومقبلاً عليها بغض النظر عن منغصات الحياة.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحيوية الانفعالية بأنها: امتلاك الفرد للطاقة والمزاج الإيجابي الذي يمكنه من ضبط وتنظيم الانفعالات والتعبير عنها بكفاءة بشكل لفظي وغير لفظي، والنظرة الإيجابية للحياة والاستمتاع بها، والشعور بالرضا العام.

د- الحيوية الاجتماعية **Social Vitality**:

يُضيف (Schernoff, 2010, 326-327) بعداً آخر للحياة الذاتية وهو الحيوية الاجتماعية على أساس أن انفعالات الفرد سواء الإيجابية أو السلبية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة، وإن الانفعالات

البشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها إلا في مواقف اجتماعية، فالحيوية الاجتماعية تشير إلى حالة التنبه والاستبصار العام التي تتواجد لدى البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين، وتتضمن بهذا المعنى عناصر أساسية مثل سرعة التجاوب الانفعالي والاجتماعي، مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم للتفاعل الاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحيوية الاجتماعية بأنها "امتلاك الفرد القدرة على التفهم والتنبيه أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذي يمكنه من التأثير في الآخرين وحثهم على النجاح ومشاركتهم مناسباتهم الاجتماعية المختلفة، فضلاً عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح المرح والدعابة.

هـ- الحيوية الروحية **spiritual vitality**:

يقصد بها الاندفاع النشط الإيجابي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة فضلاً عن امتلاك مقومات التأثير الروحي ودفعهم تجاه الارتقاء الأخلاقي (سليم، ٢٠١٦، ١٩١).

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الحيوية الروحية بأنها "امتلاك الفرد للقيم الروحية العليا كقيمة الحق والخير والجمال، والتي تمكنه من التعامل مع الآخرين وفقاً لها ومن ثم الارتقاء الأخلاقي، فضلاً عن الشعور بالسكينة والطمأنينة والصفاء التي تساعد على النمو السوي والصمود أمام العقبات.

ويرى الباحث أن أبعاد الحيوية الذاتية ترتبط ببعضها البعض فالحيوية الذهنية تتطلب حيوية بدنية نظراً لأن التدفق التلقائي للدم المغذي بالأوكسجين والمواد الغذائية ضروريان لتنشيط العمليات المعرفية كما ذكر (kurtus, 2012) كذلك تقل احتمالية الإصابة بالأمراض البدنية عندما يتمتع الفرد بالحيوية الانفعالية، كما أن الحيوية الاجتماعية تنبثق من تمتع الفرد بالنواحي الانفعالية الإيجابية، بالإضافة إلى أن الفرد الذي يتسم بالحيوية الروحية يتمتع بقدر عالٍ من الحيوية الانفعالية والذهنية لأنه يصبح قادر على الصمود أمام العقبات والتحديات التي تواجهه، والنظرة الإيجابية للحياة والاستمتاع بها.

٤- أهمية الحيوية الذاتية:

تعد الحيوية الذاتية من العوامل ذات التأثير الإيجابي على الطلاب خلال المرحلة الجامعية، حيث تم تد الطلاب بالطاقة اللازمة للتعامل مع التحديات والضغوطات وتقييم حياتهم بصورة أفضل (Ozcan & Yaman, 2020)، كما تظهر أهمية الحيوية الذاتية وما تتضمنه من خصائص إيجابية مثل الطاقة والنشاط والحماس، في أن الطلبة ذوو الحيوية الذاتية المرتفعة أقل عرضة للمرض، فهم يتمتعون بالقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية، مما يجعلهم يشعرون بالسلامة والصحة النفسية الجيدة، كما أنهم يستخدمون أساليب متنوعة في عملية التعلم ترفع من احتمالية وصولهم إلى التفوق والتميز الأكاديمي (Algharaibeh, 2020, 930). فقد كشفت دراسة كل من (جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣) أن الحيوية الذاتية تؤثر إيجابياً على العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، ويؤكد على ذلك أيضاً نتائج دراسة كل من (أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى أن ارتفاع الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة أدى إلى ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومن جانب آخر فقد أشارت (أكبر والشوملي، ٢٠٢١) إلى أن الافتقار للحياة الذاتية، يؤدي إلى ارتفاع درجة الإرهاق البدني والنفسي بشكل عام، وبشكل خاص لدى الطلبة في البيئة الدراسية مما قد يؤدي إلى انخفاض مستواهم الأكاديمي، كما أشارت دراسة (Garima & Seema, 2021) إلى أن الحيوية الذاتية تؤثر إيجابياً على الذكاء الروحي واليقظة العقلية، وهذا يؤكد ما أشارت إليه (Akin, 2012) أن الحيوية الذاتية تعد من العوامل الأساسية التي بموجبها يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية ومقوماتها مثل النجاح أو تحقيق الأهداف، والرضا عن الحياة وانعكاساتها للراحة النفسية والجسدية.

وفي هذا الصدد، فقد أوضح (Deci & Ryan, 2008) أن الحيوية الذاتية ترفع درجة الانتاجية والقدرة على التعامل مع الإجهاد والضغط النفسي مما يساعد الطالب على تحقيق النجاح الدراسي، كما أشارت دراسة المصري (٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن ارتفاع الحيوية الذاتية لدى الطلبة أدى إلى ارتفاع مستوى الدافعية والطموح وقوة التحمل والتعامل مع الضغوط في المجال الأكاديمي، فيما أدى انخفاض الحيوية الذاتية إلى انخفاض الدافعية والاستسلام بسهولة والشعور باليأس وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين.

ثالثاً: العزم الأكاديمي Academic Grit:

١- مفهوم العزم الأكاديمي:

يعد مفهوم العزم الأكاديمي من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس التربوي الذي جذب اهتمام الباحثون، فهو سمة من السمات الشخصية الواجب توافرها لدى طلاب القرن الحادي والعشرين، كما أنها أصبحت أحد المعايير العالمية في تعليم الطلاب، لأنها تحتاج إلى المزيد من المثابرة والجهد من جانب الطلاب، الأمر الذي دفع العلماء في البحوث النفسية والتربوية إلى البحث في القدرات غير المعرفية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي للطلاب في الآونة الأخيرة، لأنها تلعب دوراً مهماً في تحقيق النصوص الأكاديمي للطلاب والنتائج الإيجابية في التعلم والإلتزام والعمل الجاد (Duckworth & Yeager, 2015, 238).

ويعرف العزم الأكاديمي بأنه مزيج من الجهد والمثابرة في العمل الدؤوب والاتساق مع الاهتمام من أجل تحقيق أهداف طويلة الأمد، وله تأثيرات إيجابية على السلوكيات الأكاديمية للطلاب ونتائجهم، فهو يعد الحصن الواقي للطلاب عندما يصابون بخيبة الأمل، ومشاعر الملل أو الانتكاسات التي قد تحدث لهم أثناء عمليات التعلم (Duckworth et al., 2007, 1089)، ويضيف (Duckworth et al., 2007) أن العزم الأكاديمي يتضمن القدرة على الحفاظ على كل من الاهتمام والجهد في المهام التي تتطلب بعض الوقت لإنجازها، فالأفراد ذوي العزم الأكاديمي المرتفع لا يبتعدون عن أهدافهم الأصلية، وبالتالي يمكن اعتبار أن جوهر العزم هو متابعة أو تكريس مقصود ويستمر للمهام والالتزامات التي يتم تجربتها لتحقيق أهداف الفرد بشكل فعال والشخص الناجح هو الذي يتمتع بمثابرة إضافية ولا يكون متحمساً للغاية فقط وإنما حريص أيضاً على التركيز على تحقيق أهداف طويلة المدى وأكثر طموحاً، فضلاً عن كونه أكثر قدرة على التكيف وأقل اهتماماً بالروتين اليومي.

ويعرف العزم من خلال عناصر رئيسية تتمثل في أهداف واضحة، والاستمرار في العمل الجاد لتحقيقها، والشغف تجاه هذا الأهداف، وتؤكد الأهداف الواضحة على الهدف والتوجيه، والعمل الدؤوب يشير إلى مثابرة الجهد والتي تهتم بالصلابة الذهنية لمواصلة العمل تحت الضغط في حين أن الإلتزام والشغف في متابعة الأهداف يدور حول استمرار الاهتمام (Lam & Zhou, 2019, 1664)، بينما ينظر إلى العزم الأكاديمي على أنه الحالة النفسية

والقدرة على الحفاظ على الاهتمامات الشغوفة والجهد والمثابرة المستمرة من خلال السعي المستمر للتغلب على الإخفاقات، فالعزم قوة نفسية تحافظ على الدافع الحسابي والجهد المستمر من أجل الوصول إلى الأهداف الأكاديمية وتحقيق النجاح (Kim, 2020; Yoon et al., 2020)، ويضيف (van zyl et al., 2020) أن العزم الأكاديمي هو عامل مهم يساهم في الإنجاز الشخصي وتوقع النجاح بشكل أكثر كفاءة.

ويشير العزم الأكاديمي إلى مستوى الدافع الذي يظهره الأفراد لأجل الوصول لأهدافهم على المستوى الطويل، ويعكس مستوى الشغف والمثابرة للأهداف طويلة المدى، ويتضمن العمل الحاد تجاه الأهداف الصعبة والحفاظ على الجهد والاهتمام على مر السنين على الرغم من الإخفاق والعقبات والتحديات (Hernandez et al., 2020, 142)، بينما يعرف (Wu et al., 2022, 5) العزم الأكاديمي على أنه خاصية فردية ترتبط بالمثابرة والانفعالات في تحقيق أهداف أكاديمية طويلة المدى وهو مؤشر مهم للإنجاز الأكاديمي.

ويعرف كل من (العصيمي والحميدي، ٢٠٢٢، ٢٧) العزم الأكاديمي على أنه قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة بدون كلل أو ملل، وذلك لفترة زمنية طويلة لأداء مهامه الدراسية المتوافقة والمتسقة مع اهتماماته الدراسية، بينما يعرفه (عطا، ٢٠٢٤، ٣٩٢) بأنه سمة شخصية تتضمن المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويلة المدى، ويطلق عليه العزم الأكاديمي لأنه يستخدم في سياق الأوساط الأكاديمية، ويشمل بعدين أساسيين هما استمرار الاهتمام (الشغف)، والمثابرة في الجهد.

٢- أبعاد العزم الأكاديمي:

تتباين الدراسات والبحوث السابقة في ما إذا كان العزم هو بنية أحادية أو متعددة الأبعاد تتكون من عاملين أو أكثر، حيث أشارت دراسات (Abuhassan & Bates, 2015; Datu et al., 2016; Wolters & Hussain, 2015) إلى أن العزم مفهوم يتكون من عاملين، بينما أعد (Postigo et al., 2020) مقياسًا للعزم (EGO) Oviedo Grit Scale وتم التحقق من بنيته العملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتي أكدت نتائجه وجود عامل عام للعزم، أي أن العزم بنية أحادية البعد، ويتفق هذا التصور مع دراستي (Gonzalez et al., 2018; Areepattamannil & Khine, 2018) (al., 2020).

وينظر (Duckworth & Quinn, 2009) إلى العزم باعتباره مفهومًا يتكون من عاملين هما: المثابرة في بذل الجهد: وتتضمن الجهود التي يبذلها الفرد بمرور الوقت لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً، على الرغم من التحديات والمصاعب التي تواجهه، واتساق الاهتمام (الشغف): والذي يشير للسعي نحو الأهداف عبر الزمن والسياقات والحماس الأكاديمي. وقد أعد (Duckworth & Quinn, 2009) مقياس للعزم Grit-O ونسخة مختصرة منه Grit-S، وتحقق من التصور السابق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي وأكدت النتائج نفس البناء العاملي المكون من عاملين هما: المثابرة في الجهد، واتساق الاهتمام.

وفي السياق الأكاديمي أسفرت نتائج دراسة (Marentes – Castillo et al., 2019) عن وجود عاملين للعزم هما الاهتمام والجهد. ويتفق (Porter, 2019) في تعريفه للعزم مع تصور (Duckworth et al, 2007) ويطلق عليه العزم الأكاديمي لأنه يستخدم في سياق الأوساط الأكاديمية، وقد حاولت دراسة (Porter, 2019) إعداد مقياس العزم الأكاديمي عبارة عن مواقف أو قصص قصيرة قد تحدث في الواقع وذات صلة بالسياق الأكاديمي ويتكون من بعدين هما: اتساق الاهتمام، والمثابرة في الجهد، بينما حدد (Clark & Malecki, 2019) ثلاثة أبعاد للعزم الأكاديمي وهي:

- الصمود Resilience: وهو القدرة على المقاومة أو تجنب الإخفاقات أو الصدمات، فضلاً عن القدرة على الارتداد من النكسات، والازدهار بالرغم من الصعوبات والتحديات.
- التصميم Determination: وهو تكريس الجهد لتحقيق الأهداف طويلة الأجل، ويسمح التصميم للأفراد بالشعور بالسيطرة على حياتهم.
- التركيز Focus: وهو إعطاء الأولوية لهدف واحد على الآخر، وتركيز انتباه الفرد عليه. وترتبط هذه العملية ارتباطاً وثيقاً بمهارات تنظيم الانتباه التي تُمكن الأفراد من الحفاظ على انتباههم ومواصلة متابعة الأهداف.

وعلى جانب آخر، قامت (دوكم وآخرون، ٢٠٢١) ببناء مقياس المثابرة الأكاديمية وفقاً لتصور (Duckworth & Quinn, 2009) وتم التحقق بنيتها العملية. وأشارت النتائج إلى وجود عاملين هما: الحرص على بذل الجهد: وهو حرص الطالب على العمل الجاد

لمواجهة الصعوبات والتحديات والإخفاقات، ومواصلة الأداء وهو استمرار حماس الطالب في أداء مهامه الأكاديمية لتحقيق الأهداف الأكاديمية بعيدة المدى.

وفي نفس السياق الأكاديمي أسفرت نتائج دراسة (جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣) عن وجود عاملين للعزم الأكاديمي هما:

المثابرة الأكاديمية: وتتضمن بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون توقف أو ملل لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً.

والشغف الأكاديمي: الذي يشير إلى السعي لتحقيق الأهداف المنشودة على الرغم من الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه.

ومما سبق يتضح تباين أبعاد العزم الأكاديمي بتباين تصورات الباحثين، وسوف يتبنى الباحث الحالي التصور الأكثر شمولاً وهو أن العزم الأكاديمي يتكون من بعدين هما: المثابرة الأكاديمية والشغف الأكاديمي وسوف يعتمد البحث الحالي على هذا التصور من خلال مقياس العزم الأكاديمي إعداد (جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

٣- الأسس النفسية التي يقوم عليها العزم الأكاديمي:

ويوضح (Duckworth, 2016: Reed & Jeremiah, 2017) أربعة

خصائص نفسية للأفراد مرتفعي العزم تتمثل في الاهتمامات والممارسة، والغرض، والأمل، ويمكن تنمية هذه الخصائص النفسية بهدف تنمية العزم لدى الطلاب، فالعزم أحد القوى النفسية المتعلمة الذي ينمو بالتدريب والخبرات والممارسة:

أ- الاهتمامات: حيث تتطلب وجود كمية من الشغف، فالطلاب الذين يتمتعون بالعزم الأكاديمي نجدهم شغوفين بالأشياء التي يقومون بأدائها، حيث يؤدي الاهتمام إلى زيادة الأداء والعمل الجاد.

ب- الممارسة: وتعني التحسن المستمر في أداء الطلاب بغض النظر عن مستوى الكفاءة الذي حققوه، فالممارسة تسهم في زيادة إتقان الفرد لمهارته، وتساعده على التقدم في الأداء.

ج- الغرض: فالهدف أو الغرض من أداء الطالب للمهمة يجعله يستمر في أدائها، كما أن تحديد الهدف يسهم في حث الفرد نفسه على تقديم المزيد من الجهد، والذي يسهم في الرفاهة الذاتية حيث يشعر الفرد أن الجهد يستحق العناء، فالاهتمام بالعمل والممارسة يؤدي

إلى التقدم في الأداء لكن الشعور بالقيمة والغرض يحافظ على التقدم لفترة زمنية طويلة.
 د- الأمل: فالأمل يساعد الطلاب في التطوع للمستقبل، وتخطي العقبات، ورؤية أهدافهم وهي تتحقق أمام أعينهم، فشعور الطالب أنه يستطيع تحقيق أهداف يحافظ على حالة الشغف والمثابرة (Reed & Jeremiah, 2017, 252).

وتشير نتائج دراسة (Duckworth et al., 2007) إلى أن العزم يعد من أهم المتغيرات المستخدمة في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي والمثابرة إلى جانب بعض العوامل المنبئة التقليدية مثل القدرات المعرفية والذكاء، كما أظهرت نتائج دراسة (Duckworth, et al., 2011) أن الطلاب الذين يتمتعون بالعزم هم الذين يثابرون من أجل القيام بالأنشطة المكلفون للقيام بها حتى وإن كان أداء هذه الأنشطة غير سار بالنسبة لهم، أو حتى وإن واجهتهم تحديات أثناء أدائها.

ويتشابه مفهوم العزم كعامل وقائي مع بعض المفاهيم النفسية مثل الصلابة، إلا أنها تختلف عن العزم في أنها تتضمن بعض مهارات صنع القرار والانفتاح لتعديل الخطط الأصلية عند مواجهة العقبات، لذا فإن مرتفعي الصلابة لديهم القدرة على تحديد الأفعال البديلة في المواقف الصعبة واختيار أفضل البدائل لتغيير خطط المسار، وعلى العكس فإن مرتفعي العزم يتمسكون بالخطط التي تم تحديدها ولا ينحرفون عنها (Black, 2014)، ويختلف العزم عن الصمود، فالعزم لا يعبر عن القدرة على الصمود لمواجهة الفشل أو المحن فحسب وإنما يتضمن المثابرة والالتزام العميق تجاه الأهداف لمدة زمنية طويلة (Lucky et al., 2022).

الدراسات السابقة:

أولاً □ الدراسات التي ربطت بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية:

فقد هدفت دراسة (Canby et al., 2015) إلى تحديد أثر اليقظة العقلية في الحيوية الذاتية، والضيق النفسي، وضبط النفس، والوعي العاطفي. وتم استخدام مقياس اليقظة والانتباه والوعي، ومقياس الضيق النفسي، ومقياس ضبط النفس، ومقياس الوعي العاطفي، ومقياس الحيوية الذاتية. وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (٤٤) طالباً وعضو هيئة تدريس، بواقع (١٩) فرداً للمجموعة التجريبية، و(٢٥) فرداً للمجموعة الضابطة، وذلك

في كلية (Beloit Wisconsin) في الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجها أن مستويات الحيوية الذاتية لدى المجموعة التجريبية، التي تعرضت لتدخل مكثف لمستوى اليقظة العقلية، كانت أعلى من المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي مستوى من مستويات اليقظة العقلية، بينما هدفت دراسة (Akin, et al., 2016) إلى تحديد الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الحيوية الذاتية وجودة الصداقة. وتم استخدام مقياس جودة الصداقة، ومقياس اليقظة العاطفية والمعرفية، ومقياس الحيوية الذاتية، وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (٢٧٣) طالباً جامعياً في جامعة ساكاري في تركيا. أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبين الحيوية الذاتية، كما قام (Martin et al., 2019) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من أطباء الصحة النفسية. ومتغيري جودة الحياة النفسية والرضا كمتغيرات وسيطة (compassion satisfaction). وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس اليقظة والانتباه والوعي، ومقياس راف لجودة الحياة النفسية، ومقياس جودة الحياة المهنية، وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (١١٣) طبيباً في الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجها أن الأطباء الذين يتمتعون بمستويات عُليا من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة، كما وأظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، بينما قام (Ivan & Nicole, 2019) بدراسة هدفت التعرف إلى الإجهاد الملموس وثلاث استراتيجيات للتكيف (كبت المشاعر، وإعادة التقييم والعمل المباشر) كوسائط في العلاقة بين اليقظة العقلية والأحداث المجهدة والحيوية الذاتية، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأحداث المجهدة، ومقياس الحيوية الذاتية، كما استخدمت الدراسة التقارير اليومية كل يوم لمدة أسبوعين حول تجارب العينة في الإجهاد، والتأقلم والحيوية الذاتية وحالة اليقظة العقلية، وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً من طلبة في جامعة الغرب الأوسط في الصين، وتشير النتائج إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الطلبة على التعامل مع الإجهاد عن طريق إدراك أقل من التوتر وتشجيع استراتيجيات التكيف التكيفية في الحيوية الذاتية، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والأحداث المجهدة والحيوية الذاتية، وهدفت دراسة عرفه (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، وإمكانية

التنبؤ بتقدير الجسم من خلال الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وذلك على عينة قوامها (١٦٤) طالباً وطالبة (٧٧ ذكر، ٨٧ إناث) بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد: **Baer et al., (2006)** وترجمة: البحيري وآخرون (٢٠١٤)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠.٠١ بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠.٠١ بين أبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية وكل من بعد الوصف والتصريف بوعي في اللحظة الحاضرة، وعند مستوى ٠.٠٥ مع بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، كما أمكن التنبؤ بتقدير الجسم من خلال متغيري الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، كما أجرى (Garima & Seema, 2021) دراسة هدفت إلى معرفة أثر الحيوية الذاتية على كل من اليقظة العقلية والذكاء الروحي، وكذلك الكشف عن أثر الإجهاد على متغيرات الدراسة الثلاثة لدى المهنيين في الهند، وقد أتبعَت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية من إعداد: **(Ryan & Frederick, 1997)**، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد: **(Baer et al., 2006)**، ومقياس مهارات الذكاء الروحي من إعداد: **(Wigglesworth & Cindy, 2012)** على مجموعة من المشاركين الذين بلغ قوامهم (٤٧٣) إدارياً يعملون في منظمات مختلفة بالهند، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الحيوية الذاتية تؤثر إيجابياً على الذكاء الروحي واليقظة العقلية، وأن الإجهاد يؤثر سلباً على كل من الحيوية الذاتية والذكاء الروحي واليقظة، بينما هدفت دراسة الرشدان (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة تبعاً للنوع، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن الارتباطي، وذلك على عينة قوامها (٤٠٠) طالباً وطالبة، حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد: العبيدي (٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد **(Brown & Ryan (2003)**، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى

دلالة (٠.٠١) وذلك في اتجاه الذكور، فيما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأوضحت دراسة أبو الليمون والربيع (٢٠٢٢) والتي كانت تهدف إلى إجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، كما بينت وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقياس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقياس التوافق الجيد للنموذج؛ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية (مباشرة) ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ثانياً □ الدراسات التي ربطت بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي:

فقد هدفت دراسة (Nelson & Baltes, 2016) لدراسة العلاقة الارتباطية بين الاندماج والنجاح والعزم الأكاديمي على عينة من (١١٦) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية بين الاندماج والنجاح الأكاديمي والعزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بينما أشارت دراسة ناصف (٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقة بين النهوض الأكاديمي والعزم الأكاديمي، والنمو الإيجابي، وأساليب التواصل الأسري لدى طالب الصف الأول الثانوي، وتكونت العينة من (٤٥٤) طالباً وطالبة، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات الطالب في النهوض الأكاديمي بمكوناته الفرعية وكل من: العزم الأكاديمي، والنمو الإيجابي، وأساليب التواصل الأسري، وأمكن التنبؤ من العزم الأكاديمي بالنهوض الأكاديمي ومكوناته المختلف. كذلك أجرى (Firth et al., 2019) دراسة هدفت إلى معرفة أثر اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي، والقدرة على التعامل مع الألم، والتوتر. وتم استخدام مقياس العواطف الإيجابية والسلبية، ومقياس

التوتر المدرك، ومقياس اليقظة والانتباه والوعي، ومقياس الكفاءة الذاتية (GSES). وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (٩٢) طالبًا جامعيًا في الترويج. أظهرت نتائجها، عدم وجود أثر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية. وقد سعت دراسة زكي (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى العزم الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية ببنها، والكشف عن الفروق في كل من ضبط الانتباه والعزم الأكاديمي والاندماج في التعلم الإلكتروني باختلاف النوع والتخصص الدراسي، والتوصل لنموذج سببي يفسر علاقات التأثير والتأثر بين العزم الأكاديمي كمتغير مستقل، وضبط الانتباه كمتغير وسيط، والاندماج في التعلم الإلكتروني والتحصيل الدراسي كمتغيرات تابعة على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا و ٢٧٠ طالبة)، توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من العزم الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من العزم الأكاديمي، كما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في كل من العزم الأكاديمي، ووجود تأثيرات موجبة مباشرة دالة إحصائياً للعزم الأكاديمي على ضبط الانتباه. وتأثيرات موجبة مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائياً للعزم الأكاديمي وضبط الانتباه على (التحصيل الدراسي) بالإضافة إلى توسط ضبط الانتباه العلاقة بين العزم الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

ثالثاً □ الدراسات التي ربطت بين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي:

فقد قام (Malik et al., 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على مفهوم الحيوية الذاتية في العمل لدى الأكاديميين في المملكة المتحدة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الالتزام بالهدف، ومقياس تنشيط العلاقات، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٧٩)، وأظهرت الدراسة أن العلاقات المنشطة تسهم بشكل كبير في الالتزام بالهدف، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة تنشيط العلاقة والحيوية الذاتية والالتزام الأكاديمي. بينما سعت دراسة العبيدي (٢٠٢٠) التعرف إلى الحيوية الذاتية في ضوء بعض المتغيرات بين الطلبة، وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية، وقد طُبّق على عينة مكونة من (١٢٠) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، أظهرت نتائجها أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية، ووجود فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض

متغيرات الطلبة، وقد هدفت دراسة المصري (٢٠٢٠) إلى الكشف عن الفروق التي تعزي لبعض المتغيرات الديموغرافية (المرحلة الدراسية - الحالة الوظيفية - الحالة الاجتماعية) في الحيوية الذاتية لدى طالب الدراسات العليا، بالإضافة إلى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٤٠) طالباً وطالبة، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج متمثلة في وجود فروق تعزي للمرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزي للحالة الوظيفية في اتجاه الطلاب الذين يعملون، وعدم وجود فروق تعزي للحالة الاجتماعية، بينما هدفت دراسة عبد الرحمن (٢٠٢٢) إلى معرفة مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة؛ وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية النوع (ذكور/ إناث)، التخصص الأكاديمي كليات (العلوم/ الإنسانيات/ الفنون)، الفرقة الدراسية (أولى/ رابعة)، محل الإقامة (حضر/ ريف)، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٩٢١) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ٢٣)، وأستخدم في الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (من إعداد الباحثة) وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائياً تعزي إلى النوع (ذكور/ إناث) في الحيوية الذاتية وكانت الفروق في اتجاه الذكور، عدم وجود فروق تعزي للتخصص الأكاديمي في الحيوية الذاتية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزي للمرحلة الدراسية (الأولى/ الرابعة) في الحيوية الذاتية، وجود فروق دالة إحصائياً تعزي لمحل الإقامة (حضر/ ريف) في الحيوية الذاتية، وكانت الفروق في اتجاه طلاب الريف، وقد سعت دراسة ياسين (٢٠٢٢) والتي كانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك على عينة قوامها (١٢٧) من طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية من (إعداد/ الباحث)، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية بواسطة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وعدم وجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع، أو التخصص، بينما وجدت فروق في الانفتاح والانبساطية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى المستوى الاقتصادي،

وتعتبر الدراسة التي قام بها كل من جلجل وهنداوي (٢٠٢٣) من الدراسات المهمة في هذا المجال فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، ووصف الفروق في العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية والحيوية الذاتية تبعاً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والمرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه)، وتكونت عينة البحث من (١٥٤) تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٣ - ٣٥) عاماً بمتوسط قدره (١٤، ٢٦) عاماً، وانحراف معياري (± ٢.٥٦)، من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، منهم (٧٢) ذكوراً، الإناث (٨٢) إناثاً، وبلغ عدد طلبة مرحلة الماجستير (٨٦) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد طلبة مرحلة الدكتوراه (٦٨) طالباً وطالبة، واشتملت أدوات البحث على مقياس العزم الأكاديمي ومقياس فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد/ الباحثان) ومقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد/ المصري، ٢٠٢٠) وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً تبعاً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والمرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

رابعاً □ الدراسات التي ربطت اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى:

فقد هدفت دراسة سليم (٢٠١٨) الكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة دمنهور، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالفرقة الثالثة عام، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليهم مجموعة من الأدوات: استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة وتعريب الباحث ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الطفو الأكاديمي إعداد الباحث، وكشفت الدراسة عن إسهام اليقظة العقلية (الملاحظة، والوصف والتصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية،

وكذلك توصلت الدراسة إلى توسط التفكير الإيجابي بين كلاً من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة في اليقظة العقلية أو التفكير الإيجابي أو الطفو الأكاديمي يعزي للنوع أو التخصص الدراسي، وكذلك فقد هدفت دراسة النجار (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، على عينة قوامها (٢٩٦) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاندماج الأكاديمي من بعض أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد الحاجة إلى المعرفة لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، كما توصلت نتائج دراسة (Mayer et al., 2019) إلى إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط الأكاديمية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية، من خلال مستوى سمة اليقظة العقلية لديهم، حيث استخدم مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (Baer et al., 2006)، ومقياس وعي الانتباه اليقظ (Brown & Ryan, 2003) لقياس اليقظة العقلية في الدراسة، بينما سعت دراسة النجار (٢٠٢٠) إلى التعرف على الإسهام النسبي لليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، على عينة مكونة من (٢٩٦) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتوصلت النتائج إلى وجود إسهام نسبي دال إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) عدا بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، وعلى صعيد آخر، فقد هدفت دراسة أبو صويص وعربيات (٢٠٢١) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لجودة الحياة في كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في، وذلك على عينة قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جودة الحياة والمناعة النفسية واليقظة العقلية، بينما سعت دراسة رمضان (٢٠٢١) إلى التنبؤ بالصمود الأكاديمي في ضوء مكونات اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس اليقظة العقلية لـ Baer et al., 2006 ترجمة البحيري وآخرون ٢٠١٤، وتم تطبيقها على عينة قوامها (٣١٢) طالباً بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى العرب

بالجامعة من خلال التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وقد هدفت دراسة شلبي وآل معيض (٢٠٢١) إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٢٧٧) طالب وطالبة، وقد دعمت البيانات الامبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، بينما أشارت دراسة البصير وعرفان (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٠٦٧) طالب وطالبة بست جامعات حكومية مصرية، وقد أظهرت النتائج وجود وساطة جزئية للضغوط الأكاديمية المدركة في العلاقة بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية لدى عينة البحث، وقد كشفت دراسة غنايم (٢٠٢٣) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً، وكذا الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات الشخصية الإيجابية موضع البحث باليقظة العقلية، وذلك علي عينة قوامها (٢٠٧) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً بكلية التربية بالإسماعيلية، وقد أشارت النتائج إلي وجود قدرة تنبؤية لمتغيرات الشخصية الإيجابية موضع البحث باليقظة العقلية، بينما هدفت دراسة كل من ابن يحيى والعمرى (٢٠٢٣) إلى مطابقة نموذج مقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة على كل من مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الطفو الأكاديمي، ومقياس العناء الذاتي تبعاً للحالة الاجتماعية وذلك على عينة قوامها (٣٠٠) من طالبات الدراسات العليا، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، ووجود تأثير ارتباطي موجب ودال إحصائياً بين اليقظة العقلية والعناء الذاتي، وسعت دراسة يونس والعنوم (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين كل من الكفاءة الاجتماعية الانفعالية واليقظة العقلية وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز من خلال نمذجة سببية مقترحة تركز إلى أسس معرفية تبنت أسلوب تحليل المسار لتفسير دافعية الإنجاز، وقد أسفرت النتائج عن استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع النموذج الافتراضي، والذي تضمن تأثيرات موجهة مباشرة دالة إحصائياً عند مستوى

(٠١) لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات والوعي الذاتي على طلب المساعدة الأكاديمي. ولكل من أبعاد الإدارة الذاتية والوعي الذاتي وطلب المساعدة الأكاديمي على اليقظة العقلية. ووجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات والوعي الذاتي على اليقظة العقلية، كما هدفت دراسة عمار (٢٠٢٤) إلى تحديد أفضل نموذج بنائي لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢٤) من طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن زيادة رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية تتنبأ بزيادة المواجهة النشطة والمواجهة القائمة على تنظيم الانفعال وتنبأ أيضاً انخفاض المواجهة التجنبية.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يمكن استنتاج مايلي:

_ أكدت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة قوية بين العزم الأكاديمي والنتائج الإيجابية للتعلم وأيضاً العديد من المتغيرات مثل الحيوية الذاتية وضبط الانتباه والقدرة على التكيف والاندماج الأكاديمي والنهوض الأكاديمي مثل: دراسة كل من (Nelson, 2016)؛ زكي، ٢٠٢١؛ العصيمي والحميدي، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ أظهرت بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها الإيجابي في العديد من المتغيرات مثل: التفكير الإيجابي، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتحكم الانتباهي، وجودة الحياة والنعاء الذاتي، والمناعة النفسية مثل: دراسة كل من (saensen et al., 2018؛ سليم، ٢٠١٨؛ رمضان، ٢٠٢١؛ أبو صويص وعربيات، ٢٠٢١؛ ابن يحيى والعمري، ٢٠٢٣).

_ أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والعديد من المتغيرات مثل: الصمود الأكاديمي والطفو الأكاديمي والحيوية الذاتية والحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية، واستراتيجية المواجهة ورأس المال النفسي مثل دراسة كل من (النجار، ٢٠١٩؛ Ivan & Nicole, 2019؛ عرفة، ٢٠٢١؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢؛ يونس والعنوم، ٢٠٢٣؛ عمار، ٢٠٢٤).

_ أوضحت نتائج عديد من الدراسات أن تمتع الطالب بمستوي مرتفع من الحيوية الذاتية يؤثر

بالإيجاب علي أدائه الأكاديمي وتحصيله الأكاديمي وشعوره بالحماس والنشاط وأيضاً العديد من المتغيرات مثل: اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والوعي العاطفي والذكاء الروحي وضبط النفس وجودة الصداقة وفاعلية الذات البحثية مثل دراسة كل من (Martin et al., 2015؛ Canby et al., 2016؛ Akin et al., 2019؛ Garima & Seema, 2019؛ المصري، ٢٠٢٠؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ Rosini et al., 2017؛ ٢٠٢١؛ الرشدان، ٢٠٢١؛ ياسين، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ أظهرت بعض الدراسات مثل: دراسة (الضيع وطلب، ٢٠١٣؛ Rosini et al., 2017) أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تخلص الطالب من مركزية الأفكار، وفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وتقليل الفجوة بين أهداف الطالب واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، بما يساعد في النجاح أكاديمياً وحياتياً وبالتالي وجود علاقة منطقية بين اليقظة العقلية والعديد من المتغيرات المعرفية مثل العمليات المعرفية وأساليب التفكير وأساليب حل المشكلات والعزم الأكاديمي والحيوية الذاتية.

_ أشارت بعض الدراسات إلى وجود أثر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي مثل دراسة (Firth et al., 2019).

_ أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك إسهام نسبي دال إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي ومن ثم زيادة الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية مثل دراسة (النجار، ٢٠٢٠).

_ أظهرت بعض الدراسات وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي مثل دراسة كل من (Malik et al., 2015؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية (Martin et al., 2015؛ Canby et al., 2016؛ Akin et al., 2019؛ Garima & Seema, 2019؛ عرفة، ٢٠٢١؛ chang et al., 2021؛ Hewitt & Kealy, 2022؛ الرشدان، ٢٠٢٢؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢)، بينما أشارت نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية مثل دراسة (Ivan & Nicole, 2019).

_ أظهرت بعض الدراسات وجود فروق أو تباين في اليقظة العقلية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) (شلبي وآل معيض، ٢٠٢١؛ البصير وعرفان، ٢٠٢٢)، بينما أظهرت بعض الدراسات الأخرى عدم وجود فروق أو تباين في اليقظة العقلية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) (سليم، ٢٠١٨؛ المعموري، ٢٠١٨؛ بدر، ٢٠١٩؛ النجار، ٢٠٢٠؛ إبراهيم، ٢٠٢١؛ الرشدان، ٢٠٢٢).

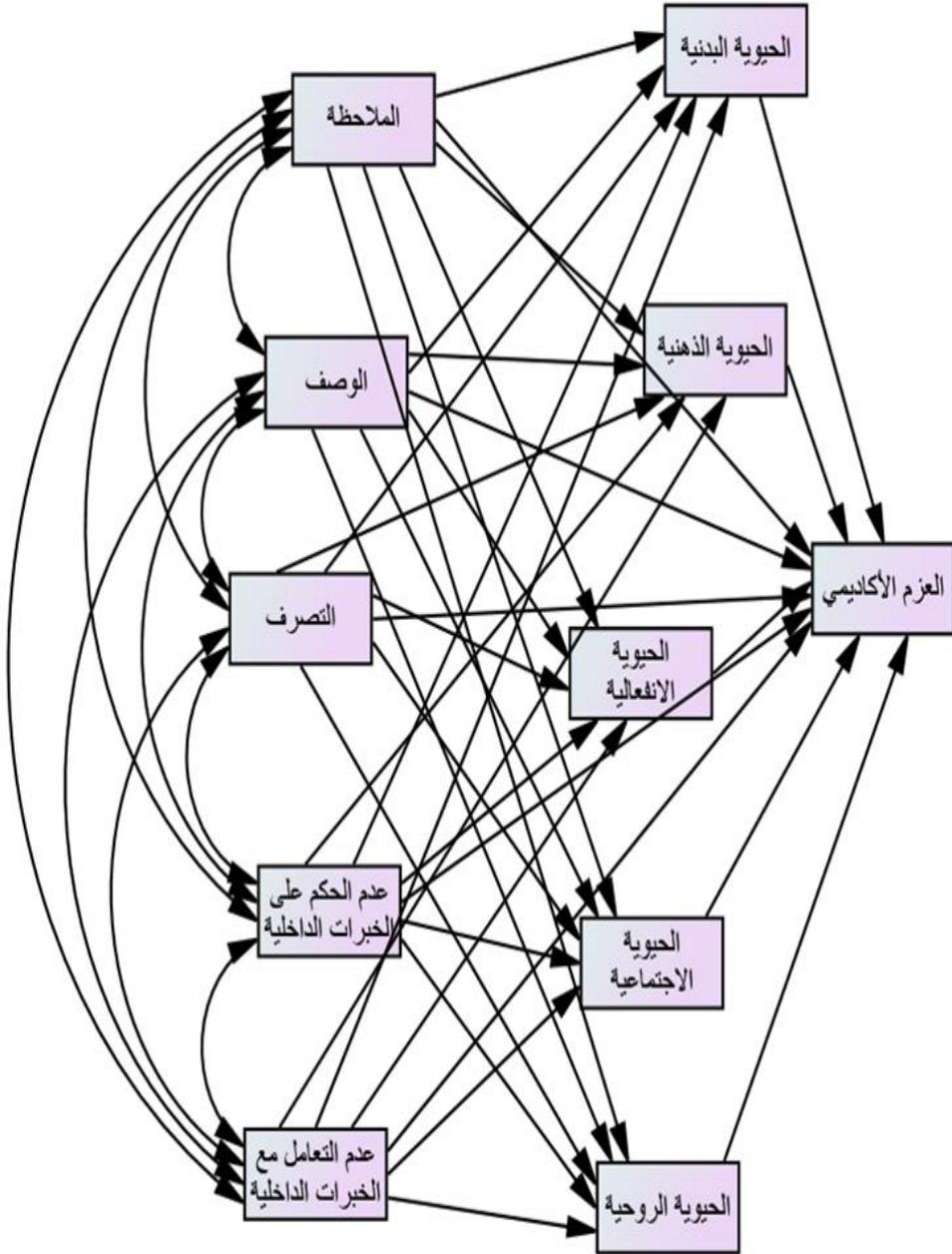
_ أظهرت بعض الدراسات وجود فروق أو تباين في الحيوية الذاتية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) (الرشدان، ٢٠٢٢)، بينما أظهرت بعض الدراسات الأخرى عدم وجود فروق أو تباين في اليقظة العقلية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) (Alkin, 2012, Ryan, 2010؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ سليم، ٢٠٢١؛ حنور والعتار، ٢٠٢٢؛ عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ ياسين، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ أظهرت بعض الدراسات وجود فروق أو تباين في العزم الأكاديمي تبعاً للنوع (ذكور وإناث) (Hodge, 2018؛ Clark & Malecki, 2019؛ زكي، ٢٠٢١؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ أظهرت بعض الدراسات أهمية الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا (المصري، ٢٠٢٠؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

_ ندرة الدراسات والبحوث العربية في _ حدود إطلاع الباحث _ التي اهتمت بدراسة النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية وكل من: الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

ومن خلال ما سبق عرضه وما أشارت إليه الأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يسعى البحث الحالي إلي اختبار النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية والمسارات القائمة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقبل والحيوية الذاتية كمتغير وسيط والعزم الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، والشكل (١) يوضح هذا النموذج:



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقات بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج البحوث والدراسات السابقة صيغت فروق البحث علي النحو التالي:

١_ يمكن التوصل إلى نموذج سببي يوضح علاقات التأثير والتأثر المسارات القائمة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقبل والحيوية الذاتية كمتغير وسيط والعزم الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٢_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.

٣_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.

٤_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية.

٥_ لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

٦_ لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا.

٧_ لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

٨_ يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال درجات طلبة الدراسات العليا على مقياس اليقظة العقلية والحيوية الذاتية.

٣_ أدوات البحث:

أ_ مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد/ الباحث).

▪ الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

▪ إعداد المقياس:

تم إعداد المقياس في محاولة لتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والكتب المتخصصة التي تناولت اليقظة العقلية ومكوناتها المختلفة مثل: (البحيري وآخرون، ٢٠١٤؛ سليم، ٢٠١٨؛ النجار، ٢٠٢٠؛ Marais et al., 2020؛ corti & Gelati, 2020؛ stapp & Wisener & Khoury, Waterschoot et al., 2021؛ Lambert, 2020؛ إبراهيم، ٢٠٢١؛ رمضان، ٢٠٢١؛ عطا، ٢٠٢١؛ شلبي وآل معيض، ٢٠٢١؛ البصير وعرفان، ٢٠٢٢؛ يونس والعنوم، ٢٠٢٣؛ زايد، ٢٠٢٣؛ عمار، ٢٠٢٤) وتتمثل استفادة الباحث بوجه عام من الأطر النظرية والدراسات الخاصة باليقظة العقلية في التعرف على الأدوات الأكثر استخداماً لقياس اليقظة العقلية، والتعرف على أبعادها، والذي أشتق من الباحث بشكل عام للمقياس.

، بالإضافة إلى إطلاع الباحث على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي صممت لقياس اليقظة العقلية والتي أعدت من قبل على عينات أخرى مثل: (Baer et al., 2004)؛ Baer et al., 2006 ترجمة البحيري وآخرون، ٢٠١٤؛ Lau et al., 2006؛ Frank et al., 2016؛ حسن، ٢٠١٧؛ أبو حسان، ٢٠١٩؛ عبد المجيد، ٢٠٢١؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢؛ الدهيسات وبني ملحم، ٢٠٢٢؛ الضيدان، ٢٠٢٣؛ سالم وأبو سريع، ٢٠٢٣؛ الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣) وذلك لتحديد أبعاد اليقظة العقلية وخاصة لدى عينة البحث الحالي، والاستفادة منها في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد، وكذلك كيفية تطبيق المقياس الحالي على هؤلاء الطلاب، وتحديد بدائل الاستجابة لمقياس اليقظة العقلية الحالي العالي.

▪ آراء الخبراء

تم عرض المقياس وعباراته (٥٠) عبارة على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٤) عبارات تم الاتفاق على رفضها في قياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا لعدم سلامة صياغة العبارات ووضوح اللغة، وعدم تمثيلها لمكونات اليقظة العقلية؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة.

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق

▪ **الصدق العاملي:** استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمّ تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٦) عبارات حيث قلت نسبة تشعبها على أي من العوامل $> ٠,٣$ ، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٤٠) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على خمس عوامل، ولكن قبل التعرض لنتائج التحليل العاملي يتم إجراء اختبار (Kaiser Mayer-Olkin, (Kmo)، للتأكد من مدى كفاية العينة والذي يجب أن تكون أكبر من (٠,٥٠)، واتضح أنه بلغ (٠,٧٨٠)، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المرغوب به وهذا يدل على كفاية العينة ومناسبتها للتحليل العاملي، وجدول (٢) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الخمس.

جدول (٢)

قيم تشبعت العبارات على عوامل اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

رقم العبارة	التشبع على العامل الأول	رقم العبارة	التشبع على العامل الثاني	رقم العبارة	التشبع على العامل الثالث
١	٠,٦٥٤	٢	٠,٤٠١	٣	٠,٥١٥
٦	٠,٦٨٥	٧	٠,٥٣٧	٨	٠,٤٩٩
١١	٠,٦١٢	١٢	٠,٥٦٩	١١	٠,٥٠٣
١٦	٠,٦٨٦	١٧	٠,٤٤١	١٨	٠,٥٦٦
٢١	٠,٥٨٣	٢٢	٠,٥٤٨	٢٣	٠,٥٠٩
٢٦	٠,٦١٤	٢٧	٠,٤٦٧	٢٨	٠,٥٢١
٣١	٠,٥٩٠	٣٢	٠,٥٦٩	٣٣	٠,٥٢٨
٣٦	٠,٦٧٠	٣٧	٠,٥٥٩	٣٨	٠,٥٠٠
نسبة التباين	١٤,٦١٥%	نسبة التباين	٧,٢٣٤%	نسبة التباين	٥,٦٥٩%
الجذر الكامن	٦,٦٤٦	الجذر الكامن	٣,٠٩٤	الجذر الكامن	٢,٤٦٣
رقم العبارة	التشبع على العامل الرابع	رقم العبارة	التشبع على العامل الخامس		
٤	٠,٥٨١	٥	٠,٤٩٦		
٩	٠,٥٧١	١٠	٠,٤٩٦		
١٤	٠,٤٩٨	١٥	٠,٤٩٦		
١٩	٠,٥٢٧	٢٠	٠,٣٤٠		
٢٤	٠,٤٧٨	٢٥	٠,٣٢٨		
٢٩	٠,٤١٤	٣٠	٠,٥٥١		
٣٤	٠,٥١٤	٣٥	٠,٤٤٠		
٣٩	٠,٥١٦	٤٠	٠,٤٠٠		
نسبة التباين	٥,٥٣٢%	نسبة التباين	٥,٢٩٤%		
الجذر الكامن	٢,٤١٣	الجذر الكامن	٢,٣١٧		

يتضح مما سبق تشبع (٤٠) عبارة على (٥) عوامل، وهذه الأبعاد هي كالتالي:-

- ١- الملاحظة: وتعني الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية مثل: (الإحساس، الانفعالات، الأصوات، الأشكال، المعارف، الروائح).
- ٢- الوصف: وتعني التعبير لفظياً بشكل واضح ومفهوم عن الخبرات الداخلية والخارجية والتعبير عنها من خلال الانفعالات والمعارف والمشاهد والأصوات.
- ٣- التصرف بوعي: وتعني التعامل بوعي مركز مع الحاضر أو الموقف الراهن ومعرفة تطوراتها.
- ٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر والانفعالات الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتعني متابعة الأفكار والمشاعر التي تأتي وتعود، دون أن يتفاعل معها أو ينشغل بها انتباهه وتركيزه عن الموقف الراهن.
الثبات : قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا- كرونباخ، وجدول (٣) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٣)
قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الملاحظة	٠,٨٠٢	٠,٧٠٧
الوصف	٠,٨٣٣	٠,٧٥٠
التصرف بوعي	٠,٨٧١	٠,٧٨٦
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٨٨٠	٠,٧٩١
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	٠,٨٢٥	٠,٧٣٠
الدرجة الكلية	٠,٨٩٠	٠,٨١١

يتضح من جدول (٣) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.
الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٤) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٤)
قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية
الملاحظة	**٠,٧٥٦	**٠,٧٤٢	**٠,٧٧٨	**٠,٧٨٠	**٠,٨٠١
الوصف	-	**٠,٧٦٠	**٠,٧٠٨	**٠,٧٦٠	**٠,٨٩٣
التصرف بوعي	-	-	**٠,٧٦٦	**٠,٧٦٢	**٠,٨٩٦
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	-	-	-	**٠,٧٦٠	**٠,٨٩١
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	-	-	-	-	**٠,٨٠٧

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

من جدول (٤) نجد أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

▪ الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية وكيفية تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة ذات اتجاه إيجابي، موزعة

على خمسة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الملاحظة (٨ عبارات)، والبعد الثاني: الوصف (٨ عبارات)، والبعد الثالث:

التصرف بوعي (٨ عبارات)، والبعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية (٨ عبارات)،

والبعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٨ عبارات)، تهدف إلى قياس اليقظة

العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، ويتم تطبيق المقياس على أفراد العينة من

خلال الاستجابة على عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من خمسة استجابات وفقاً

لأسلوب ليكرت الخماسي (تنطبق دائماً - تنطبق غالباً - تنطبق أحياناً - تنطبق نادراً - لا

تنطبق مطلقاً)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) لكل استجابة على التوالي، وبذلك تتراوح

الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٠ - ٢٠٠)؛ حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع اليقظة

العقلية لدى طالب الدراسات العليا علي المقياس المستخدم في البحث الحالي، والجدول (٥)

يوضح أرقام عبارات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (٥)

عبارات المقياس موزعة على أبعاد الخمسة لليقظة العقلية (الصورة النهائية)

عدد العبارات	أرقام العبارات	أبعاد المقياس
٨ عبارات	٣٦-٣١-٢٦-٢١-١٦-١١-٦-١	الملاحظة
٨ عبارات	٣٧-٣٢-٢٧-٢٢-١٧-١٢-٧-٢	الوصف
٨ عبارات	٣٨-٣٣-٢٨-٢٣-١٨-١٣-٨-٣	التصرف بوعي
٨ عبارات	٣٩-٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٨ عبارات	٤٠-٣٥-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية

ب_ مقياس الحيوية الذاتية لطلبة الدراسات العليا (إعداد/ الباحث).

▪ الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية

التربية.

▪ إعداد المقياس:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الحيوية الذاتية في محاولة لتحديد مستوى

الحياة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، حيث تمت مراجعة الأطر النظرية

والدراسات السابقة التي تناولت الحيوية الذاتية وتعريفاتها النظرية والتي اشتق منها الباحث الشكل العام للمقياس مثل: (مصطفى، ٢٠١٨؛ عبد البر، ٢٠٢٠؛ عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ Arslan, 2021؛ الرشدان، ٢٠٢٢؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢؛ ياسين، ٢٠٢٢)، بالإضافة إلى إطلاع الباحث على ما توفر من مقاييس في الدراسات السابقة التي أجريت حول الحيوية الذاتية؛ والتي قام الباحثون فيها بإعداد مقاييس الحيوية الذاتية التي تتناسب مع أهدافه ودراساتهم، وكذلك تم الإطلاع على ما توفر من مقاييس في أبحاث عربية وأجنبية صممت لقياس الحيوية الذاتية والتي أُعدت من قِبَل على عينات أخرى مثل: (Ryan & frederick, 1997؛ سليم، ٢٠١٦؛ المصري، ٢٠٢٠؛ عبد الفتاح، ٢٠٢٠؛ عبد الصمد وآخرون، ٢٠٢٠؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ النوري وكطوف، ٢٠٢٠؛ Arslan, 2021؛ حنور والطار، ٢٠٢٢؛ فرحات، ٢٠٢٣؛ معوض، ٢٠٢٣).

وذلك لتحديد أبعاد الحيوية الذاتية وخاصة لدى عينة البحث الحالي، والاستفادة منها في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد، وكذلك كيفية تطبيق المقياس الحالي على هؤلاء الطلاب، وتحديد بدائل الاستجابة على مقياس الحيوية الذاتية الحالي، وقد وجد الباحث ضرورة إعداد مقياس يقيس به الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، وذلك للإعتبارات الآتية:

- عدم ملائمة المقاييس الأجنبية ومفرداتها لأهداف البحث الحالي، نظراً لاختلاف البيئة والثقافة، كمقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ Ryan & Fredrik, 1997) الذي قام (سليم، ٢٠١٦) بترجمته وتقنيه على البيئة المصرية، إلا أن الباحث يرى أن المقياس لم يتناول الأبعاد الخمسة للحيوية الذاتية، الذي تم تحديدها من قبل البحوث والدراسات السابقة، كما أنه يضم (٧ عبارات) فقط، وهذا من وجهة نظر الباحث قد لا يغطي المحتوى السلوكي للحيوية الذاتية بشكل كافٍ.

- عدم ملائمة المقاييس المتوافرة في البيئة العربية التي تقيس الحيوية الذاتية لأهداف وعينة البحث الحالي.

- وجد الباحث أن بعض المقاييس طويلة جداً كمقياس (المصري، ٢٠٢٠)، حيث كان المقياس مكون من (٦٢ عبارة)، والبعض الآخر لا يتناسب مع البيئة المصرية كمقياس (العبيدي، ٢٠٢٠) حيث صمم لأفراد البيئة العراقية، وكذلك مقياس (النوري وكطوف،

- ٢٠٢٠) تم تطبيقه على عينة من المرشدين والمرشدات في بغداد.
 - وأيضاً لشمولية المقياس الحالي، وملائمته لأهداف وعينة البحث.
 ▪ آراء الخبراء

تم عرض المقياس وعباراته (٥٢) عبارة على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٤) عبارات تم الاتفاق على رفضها في قياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا لعدم سلامة صياغة العبارات ووضوح اللغة، وعدم تمثيلها لمكونات الحيوية الذاتية؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٨) عبارة.

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق

- الصدق العاملي: استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتم تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٣) عبارات حيث قلت نسبة تشعبها على أي من العوامل $> ٠,٣$ ، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٤٥) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على خمس عوامل، ولكن قبل التعرض لنتائج التحليل العاملي يتم إجراء اختبار Kaiser Mayer-Olkin, (Kmo)، للتأكد من مدى كفاية العينة والذي يجب أن تكون أكبر من (٠,٥٠)، واتضح أنه بلغ (٠,٨٠١) وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المرغوب به وهذا يدل على كفاية العينة ومناسبتها للتحليل العاملي، وجدول (٦) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الخمس.

جدول (٦)

قيم تشبعات العبارات على عوامل الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا.

رقم العبارة	التشبع على العامل الأول	رقم العبارة	التشبع على العامل الثاني	رقم العبارة	التشبع على العامل الثالث
١	٠,٥٨٣	٢	٠,٧٤٩	٣	٠,٦٥٤
٦	٠,٧١٨	٧	٠,٦٢٠	٨	٠,٨٣٠
١١	٠,٥٧٨	١٢	٠,٥٣٠	١١	٠,٥١٥
١٦	٠,٨٤٤	١٧	٠,٥٤٨	١٨	٠,٥٨٧
٢١	٠,٣٢٨	٢٢	٠,٥٥١	٢٣	٠,٥٤١
٢٦	٠,٦١٦	٢٧	٠,٥٠٤	٢٨	٠,٣٤٦
٣١	٠,٦٠٣	٣٢	٠,٥٤٢	٣٣	٠,٥١٧
٣٦	٠,٦١٤	٣٧	٠,٥٩٨	٣٨	٠,٤٣٤
٤١	٠,٨٠٢	٤٢	٠,٥٤٧	٤٣	٠,٦٧٣
نسبة التباين	١٦,٥٤٥%	نسبة التباين	٩,٥٥٢%	نسبة التباين	٧,٩٢١%
الجذر الكامن	٧,٤٤٥	الجذر الكامن	٤,٢٩٨	الجذر الكامن	٣,٥٦٤
رقم العبارة	التشبع على العامل الرابع	رقم العبارة	التشبع على العامل الخامس		
٤	٠,٦٥٤	٥	٠,٣٣٨		
٩	٠,٨٣٠	١٠	٠,٣٠٥		
١٤	٠,٤٩١	١٥	٠,٤٦٧		
١٩	٠,٥٠٢	٢٠	٠,٤٦٠		
٢٤	٠,٤٠٩	٢٥	٠,٣١٩		
٢٩	٠,٣٨٠	٣٠	٠,٤٦٤		
٣٤	٠,٣٦٥	٣٥	٠,٤٠٨		
٣٩	٠,٤٢٠	٤٠	٠,٣٣٠		
٤٤	٠,٣٢٢	٤٥	٠,٤٢٢		
نسبة التباين	٥,٤١٣%	نسبة التباين	٤,٥٢٢%		
الجذر الكامن	٢,٤٣٦	الجذر الكامن	٢,٠٣٥		

يتضح مما سبق تشبع (٤٥) عبارة على (٥) عوامل، وهذه الأبعاد هي كالتالي:-

١- الحيوية البدنية: وتعني امتلاك الفرد للعافية البدنية والصحية التي تمدّه بالطاقة لإنجاز المهام والأنشطة المختلفة بهمة ونشاط، فضلاً عن التمتع بنظام غذائي متوازن، والنوم بصورة جيدة.

٢- الحيوية الذهنية: وتعني امتلاك الفرد للطاقة الذهنية واليقظة العقلية الكافية التي تمكنه من التفكير الإيجابي المرن، وحل المشكلات بطرق ابتكارية، والقدرة على اتخاذ القرار،

والتحليل المنطقي للأحداث، وتحديد الإخفاقات والتغلب عليها.

٣- الحيوية الانفعالية: وتعني امتلاك الفرد للطاقة والمزاج الإيجابي الذي يمكنه من ضبط وتنظيم الانفعالات، والتعبير عنها بكفاءة بشكل لفظي وغير لفظي والنظرة الإيجابية للحياة والاستمتاع بها، والشعور بالرضا العام.

٤- الحيوية الاجتماعية: وتعني امتلاك الفرد القدرة على التفهم والتنبه أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذي يمكنه من التأثير في الآخرين وحثهم على النجاح ومشاركتهم مناسباتهم الاجتماعية المختلفة، فضلاً عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح المرح والدعابة.

٥- الحيوية الروحية: وتعني امتلاك الفرد للقيم الروحية العليا كقيمة الحق والخير والجمال، والتي تمكنه من التعامل مع الآخرين وفقاً لها ومن ثم الارتقاء الأخلاقي، فضلاً عن الشعور بالسكينة والطمأنينة والصفاء التي تساعد على النمو السوي والصمود أمام العقبات.

الثبات : قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا-كرونباخ، وجدول (٧) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الحيوية البدنية	٠,٨١٢	٠,٧٩٠
الحيوية الذهنية	٠,٧٦٧	٠,٦٩٦
الحيوية الانفعالية	٠,٧١١	٠,٥٨٨
الحيوية الاجتماعية	٠,٧٠١	٠,٥١٥
الحيوية الروحية	٠,٦٩٩	٠,٥٠٦
الدرجة الكلية	٠,٨٣٤	٠,٧٢٩

يتضح من جدول (٧) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية

للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

للمقياس وجدول (٨) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	الحيوية الروحية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الذهنية	الأبعاد
**٠,٨٣٠	**٠,٦٣٣	**٠,٦٩٠	**٠,٧٢٥	**٠,٦٦٨	الحيوية البدنية
**٠,٨٣٨	**٠,٧٣٣	**٠,٨٠٢	**٠,٨١٢	-	الحيوية الذهنية
**٠,٨٥١	**٠,٧٦١	**٠,٨٠٩	-		الحيوية الانفعالية
**٠,٨٤٠	**٠,٧٨٤	-			الحيوية الاجتماعية
**٠,٨٧٤	-				الحيوية الروحية

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

من جدول (٨) نجد أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي

للمقياس.

الصورة النهائية لمقياس الحيوية الذاتية وكيفية تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥ عبارة) ذات إتجاه إيجابي، موزعة على خمسة

أبعاد، كالتالي:

البعد الأول: الحيوية البدنية (٩ عبارات)، البعد الثاني: الحيوية الذهنية (٩ عبارات)، البعد

الثاني: الحيوية الانفعالية (٩ عبارات)، البعد الثالث: الحيوية الانفعالية (٩ عبارات)، البعد

الرابع: الحيوية الاجتماعية (٩ عبارات)، البعد الخامس: الحيوية الروحية (٩ عبارات)، تهدف

إلى قياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، ويتم تطبيق المقياس على

أفراد العينة من خلال الاستجابة على عبارات المقياس اختبار استجابة واحدة من خمسة

استجابات وفقاً لأسلوب ليكرت الخماسي (تنطبق دائماً - تنطبق غالباً - تنطبق أحياناً -

تنطبق نادراً - لا تنطبق أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) لكل استجابة على التوالي،

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٤٥ - ٢٢٥)، حيث تشير الدرجة العليا

إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى طالب الدراسات العليا على المقياس المستخدم في

البحث الحالي، والجدول (٩) يوضح أرقام عبارات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة

النهائية للمقياس.

جدول (٩)

عبارات المقياس موزعة على الأبعاد الخمسة للحيوية الذاتية (الصورة النهائية)

أبعاد المقياس	أرقام العبارات	عدد العبارات
الحيوية البدنية	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١	٩ عبارات
الحيوية الذهنية	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢	٩ عبارات
الحيوية الإنفعالية	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣	٩ عبارات
الحيوية الاجتماعية	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤	٩ عبارات
الحيوية الروحية	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥	٩ عبارات

ج- مقياس العزم الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا إعداد/ جلجل وهنداوي (٢٠٢٣).

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة تهدف إلي تحديد مستوى العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، منهم (١٠) في البعد الأول وهو الشغف الأكاديمي، و(١٠) في البعد الثاني وهو المثابرة الأكاديمية، ويتم تقدير درجات المقياس على تدرج خماسي (دائماً = ٥، غالباً = ٤، أحياناً = ٣، نادراً = ٢، أبداً = ١) للعبارة الإيجابية، وبالتالي فإن الدرجة الكلية للمقياس تراوح ما بين (٢٠ - ١٠٠)؛ حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى العزم الأكاديمي لدى طالب الدراسات العليا.

الخصائص السيكومترية للمقياس

- صدق المقياس

قامت معدتا المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب الدراسات العليا (عينة الخصائص السيكومترية = ٥٠) على مقياس العزم الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي (إعداد/ ناصف، ٢٠١٨) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٦٤ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف قيمة المفردة، وجدول (١٠) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

جدول (١٠)

معاملات ارتباط صدق المفردات لمقياس تجهيز العزم الأكاديمي بعد حذف قيمة المفردة

رقم العبارة	صدق المفردة في الأول	رقم العبارة	صدق المفردة في البعد الثاني
١	٠,٦٢٤	١١	٠,٦٩٧
٢	٠,٦٠٩	١٢	٠,٦٥٦
٣	٠,٦٣١	١٣	٠,٧٠٧
٤	٠,٦٦٦	١٤	٠,٦٦٧
٥	٠,٦٦٣	١٥	٠,٧٤٤
٦	٠,٦٦١	١٦	٠,٦٨٠
٧	٠,٦٢٣	١٧	٠,٥٨٥
٨	٠,٦٤٠	١٨	٠,٥٩٥
٩	٠,٦٨١	١٩	٠,٦٢٢
١٠	٠,٦٥٠	٢٠	٠,٦٠٣

(**) دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن صدق المفردات بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي

إليه بعد حذف قيمة المفردة مرتفع ودال، ويشير إلى صدق المقياس في البحث الحالي.

ثبات المقياس

قامت معدنا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكمترية ن=٥٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكانت القيم (٠,٨١٤ ، ٠,٨٢٣ ، ٠,٨٦٩) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس علي الترتيب، وبطريقة ألفا- كرونباخ، وكانت قيم معاملات ثبات ألفا- كرونباخ هي (٠,٧٧٢ ، ٠,٧٧٤ ، ٠,٧٨٧) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس علي الترتيب، وهي قيم موجبة ومرتفعة وتدل علي تمتع المقياس بالثبات والاستقرار.

وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص

السيكمترية ن=٢٠٠) بطريقة: إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وجدول (١١) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس العزم الأكاديمي.

إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	الأبعاد
٠,٨٢٧	الشغف الأكاديمي
٠,٨١٣	المثابرة الأكاديمية
٠,٨٥٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١١) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة علي المقياس في البحث الحالي مما يدل علي تمتع المقياس بالثبات والاستقرار ومن ثم يمكن الاعتماد عليه بثقة واطمئنان.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط لبيرسون، التحليل العاملي Factor analysis في حساب صدق وثبات أدوات البحث، تحليل التباين الثنائي **Tow_ Way Analysis of Variance**، تحليل الانحدار المتعدد، كما تم استخدام أسلوب تحليل المسار **Path Analysis** بين متغيرات البحث من خلال برنامج **Amos**.

الإحصاء الوصفي والتأكد من الاعتدالية لمتغيرات البحث:

استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإظهار الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة، كما تم حساب معامل الالتواء والتفرطح لحساب الاعتدالية في التوزيع، وجدول (١٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢)
الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث

المتغير	البعد الفرعي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		معامل التفرطح	
					قيمه	الخطأ المعياري	قيمه	الخطأ المعياري
اليقظة العقلية	الملاحظة	٩١٠	٣١,٥٧	٤,٩٦	-٠,٤٣٨	٠,٠٨١	٠,٢١٠	٠,١٦٢
	الوصف	٩١٠	٣٠,١٢	٥,٧٥	-٠,٣٨٤	٠,٠٨١	٠,٠٣٤	٠,١٦٢
	التصرف بوعي	٩١٠	٣١,٧٨	٥,٠٠	-٠,٥١٧	٠,٠٨١	٠,٣٠٣	٠,١٦٢
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٩١٠	٣٠,٨٧	٥,١٥	-٠,٢٨٣	٠,٠٨١	٠,٠٠٤	٠,١٦٢
	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	٩١٠	٣٠,٤٩	٥,٤٣	-٠,٤٠٧	٠,٠٨١	٠,١٤٢	٠,١٦٢
	الدرجة الكلية	٩١٠	١٥٤,٨٥	٢٣,٥٢	-٠,٣٣٩	٠,٠٨١	٠,٣٩٠	٠,١٦٢
الحيوية الذاتية	الحيوية البدنية	٩١٠	٣٦,٢٨	٤,٣٩	-٠,٦٠٣	٠,٠٨١	٠,٩١٠	٠,١٦٢
	الحيوية الذهنية	٩١٠	٣٥,٧٩	٥,٤٧	-٠,٥٢٦	٠,٠٨١	٠,١٧٢	٠,١٦٢
	الحيوية الانفعالية	٩١٠	٣٧,٥٧	٤,٨٤	-٠,٦٥٤	٠,٠٨١	٠,١٠٨	٠,١٦٢
	الحيوية الاجتماعية	٩١٠	٣٧,٩٠	٥,٣٢	-٠,٧٨١	٠,٠٨١	٠,٣٨٩	٠,١٦٢
	الحيوية الروحية	٩١٠	٣٨,١٩	٤,٦٩	-٠,٧٨٢	٠,٠٨١	٠,٥٢٤	٠,١٦٢
	الدرجة الكلية	٩١٠	١٨٥,٧٥	٢١,٩٥	-٠,٦٧٥	٠,٠٨١	٠,٥٦٨	٠,١٦٢
العزم الأكاديمي	الشغف الأكاديمي	٩١٠	٣٩,٤٥	٧,٦٩	-٠,٧٤٤	٠,٠٨١	٠,٤٤١	٠,١٦٢
	المثابرة الأكاديمية	٩١٠	٤٠,٨٩	٦,٨٦	-٠,٧٣١	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٠,١٦٢
	الدرجة الكلية	٩١٠	٨٠,٣٤	١٣,٩١	-٠,٦٩٧	٠,٠٨١	٠,٣١٩	٠,١٦٢

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث من طلبة الدراسات العليا تراوحت بين (-١، +١)، ومعاملات التفرطح تراوحت ما بين (-٣، +٣)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات البحث وهي اليقظة العقلية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)، والحيوية الذاتية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)، والعزم الأكاديمي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)، مما يشير إلى استخدام الإحصاء البارامتري في اختبار فروض البحث.

نتائج فروض البحث

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها ومناقشتها:

وينص الفرض على أنه: " يمكن التوصل إلى نموذج سببي يوضح علاقات التأثير والتأثر المسارات القائمة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقبل والحيوية الذاتية كمتغير وسيط والعزم الأكاديمي كمتغير تابع لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية " .

وقد اقترح الباحث شكلاً للنموذج بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة التي

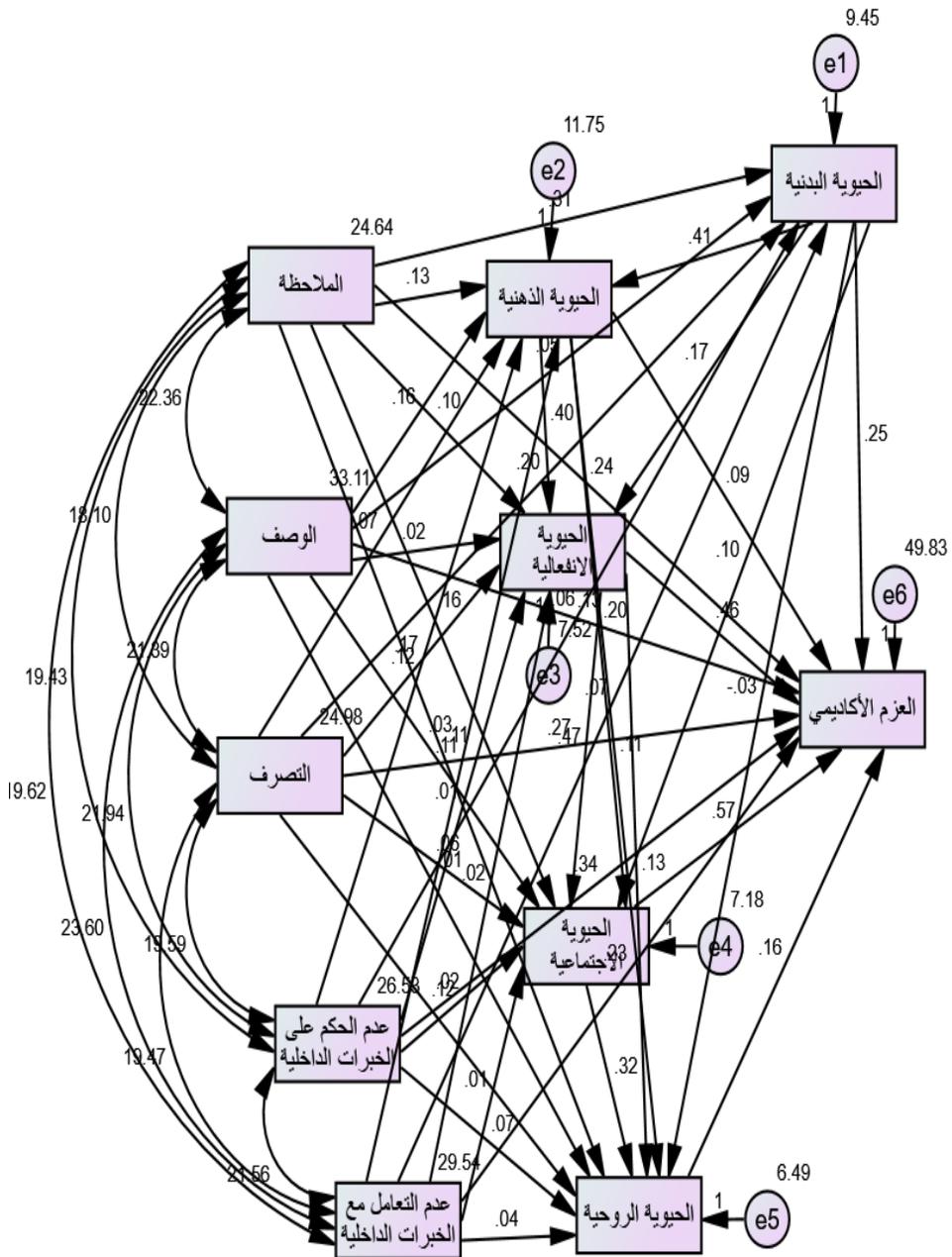
استند إليها وكان كما بشكل (٢)

التحقق من مطابقة النموذج المقترح والوصول إلى النموذج الأمثل:

وللتحقق من مدى ملائمة النموذج المقترح تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path

Analysis من خلال برنامج Amos. ويوضح جدول (١٣) مؤشرات الملاءمة للنموذج

المقترح التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج.



شكل (٢) نموذج مقترح علاقات التأثير والتأثر بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا

وهذا النموذج أثبت حسن مطابقته بالنسبة لعينة البحث وجدول (١٣) يوضح مؤشرات

حسن المطابقة لهذا النموذج:

جدول (١٣) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدالة)	٠,٠٠٠ (٠, غير دالة)	أن تكون غير دالة إحصائياً.
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	٠,٠٠٠	صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة كافية.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	١,٠٠٠	(صفر) إلى (١) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترح تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
مؤشرات حسن المطابقة AGFI	٠,٩٩	
مؤشرات المطابقة النسبي RFI	٠,٩٩	
مؤشرات المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	١,٠٠٠	
مربع متوسط مربع التقريب (MSEA)	٠,٠٠٠٠٠١	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٣) أن جميع مؤشرات التطابق للنموذج تدل على ملائمة

النموذج، حيث أن جميع المؤشرات السابقة تقع في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

نتائج تحليل المسار: ويمكن توضيح نتائج التأثير كما في جدول (١٤) كالتالي:-

جدول (١٤)

نتائج تحليل المسار للنموذج المقترح

المسار	التأثير الكلي	التأثير المباشر	التأثير غير المباشر	خ	قيمة ت	الدالة
الملاحظة على الحيوية البدنية	٠,٣٠٨	٠,٣٠٨	-	٠,٠٣٨	٨,١٧٨	٠,٠٠١
الوصف على الحيوية البدنية	٠,٠٥٢	٠,٠٥٢	-	٠,٠٣٣	١,٥٧٨	غير دالة
التصرف بوعي على الحيوية البدنية	٠,١٩٨	٠,١٩٨	-	٠,٠٣٦	٥,٥٦٧	٠,٠٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية على الحيوية البدنية	٠,٠٥٥	٠,٠٥٥	-	٠,٠٣٧	١,٤٨٩	غير دالة
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على الحيوية البدنية	٠,٠٦٧	٠,٠٦٧	-	٠,٠٣٣	٢,٠٠٠	٠,٠٠٥
الملاحظة على الحيوية الذهنية	٠,١٣٤	٠,١٣٤	-	٠,٠٤٣	٣,٠٧٣	٠,٠٠١
الوصف على الحيوية الذهنية	٠,١٥٩	٠,١٥٩	-	٠,٠٣٧	٤,٣٠١	٠,٠٠١
التصرف بوعي على الحيوية الذهنية	٠,٠٦٦	٠,٠٦٦	-	٠,٠٤٠	١,٦٤١	غير دالة
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,١٢١	٠,١٢١	-	٠,٠٤٢	٢,٩١٦	٠,٠٠١

المسار	التأثير الكلي	التأثير المباشر	التأثير غير المباشر	خ	قيمة ت	الدالة
على الحيوية الذهنية						
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على الحيوية الذهنية	٠,١٠٩	٠,١٠٩	-	٠,٠٣٧	٢,٩٢٨	٠,٠١
الملاحظة على الحيوية الانفعالية	٠,٠٩٥	٠,٠٩٥	-	٠,٠٣٥	٢,٧٣٠	٠,٠١
الوصف على الحيوية الانفعالية	٠,٠٢٠	٠,٠٢٠	-	٠,٠٣٠	٠,٦٦٠	غير دالة
التصرف بوعي على الحيوية الانفعالية	٠,١٦٥	٠,١٦٥	-	٠,٣٢	٥,١٢٥	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية على الحيوية الانفعالية	٠,٠٠٨	٠,٠٠٨	-	٠,٠٣٣	٠,٢٣٩	غير دالة
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على الحيوية الانفعالية	٠,٠٢١	٠,٠٢١	-	٠,٠٣٠	٠,٦٨٦	غير دالة
الملاحظة على الحيوية الاجتماعية	٠,١٦٠	٠,١٦٠	-	٠,٠٣٤	٤,٦٧٥	٠,٠١
الوصف على الحيوية الاجتماعية	٠,٠٢٥	٠,٠٢٥	-	٠,٠٢٩	٠,٨٦٢	غير دالة
التصرف بوعي على الحيوية الاجتماعية	٠,٠٦٤	٠,٠٦٤	-	٠,٠٣٢	٢,٠١١	٠,٠٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية على الحيوية الاجتماعية	٠,٠١٦	٠,٠١٦	-	٠,٠٣٣	٠,٤٨٩	غير دالة
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على الحيوية الاجتماعية	٠,٠١١	٠,٠١١	-	٠,٠٢٩	٠,٣٨٠	غير دالة
الملاحظة على الحيوية الروحية	٠,١٠٦	٠,١٠٦	-	٠,٠٣٣	٣,٢١٤	٠,٠١
الوصف على الحيوية الروحية	٠,٠٠٧	٠,٠٠٧	-	٠,٠٢٨	٠,٢٦٥	غير دالة
التصرف بوعي على الحيوية الروحية	٠,١١٦	٠,١١٦	-	٠,٠٣٠	٣,٧٩٠	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية على الحيوية الروحية	٠,٠٦٨	٠,٠٦٨	-	٠,٠٣١	٢,٢٠٢	٠,٠٥
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على الحيوية الروحية	٠,٠٤٠	٠,٠٤٠	-	٠,٠٢٨	١,٤٤٢	غير دالة
الملاحظة على العزم الأكاديمي	٠,٧٠٦	٠,٢٣٩	٠,٤٦٧	٠,٠٩٢	٢,٦٠١	٠,٠٥
الوصف على العزم الأكاديمي	٠,٢٨٢	٠,١٣١	٠,١٥١	٠,٠٧٧	١,٦٩٦	غير دالة
التصرف بوعي على العزم الأكاديمي	٠,٦٢٤	٠,٢٧٠	٠,٣٥٤	٠,٠٨٥	٣,١٧٢	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية على العزم الأكاديمي	٠,٤٦٩	٠,٣٤٠	٠,١٣٠	٠,٠٨٦	٣,٩٣٤	٠,٠١
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية على العزم الأكاديمي	٠,٣٦٧	٠,٢٣٤	٠,١٣٣	٠,٠٧٧	٣,٠٢٩	٠,٠١
الحيوية البدنية على العزم الأكاديمي	٠,٢٥٠	٠,٢٥٠	-	٠,٠٨٣	٣,٠١٧	٠,٠١
الحيوية الذهنية على العزم الأكاديمي	٠,٠٩٤	٠,٠٩٤	-	٠,٠٧٩	١,١٨٤	غير دالة

المسار	التأثير الكلي	التأثير المباشر	التأثير غير المباشر	خ	قيمة ت	الدالة
الحيوية الانفعالية على العزم الأكاديمي	٠,٤٦١	٠,٤٦١	-	٠,٠٩٥	٤,٨٢٦	٠,٠١
الحيوية الاجتماعية على العزم الأكاديمي	٠,٥٧٠	٠,٥٧٠	-	٠,٠٩٢	٦,١٨٦	٠,٠١
الحيوية الروحية على العزم الأكاديمي	٠,١٥٨	٠,١٥٨	-	٠,٠٩٢	١,٧٢٣	غير دالة

ومن جدول (١٤) يمكن صياغة المعادلات البنائية للتأثير المباشر بين المتغيرات على النحو التالي:

الحيوية البدنية = ٠,٣٠٨ + الملاحظة + ٠,١٩٨ + التصرف بوعي + ٠,٠٦٧ + عدم التعامل مع الخبرات الداخلية

الحيوية الذهنية = ٠,١٣٤ + الملاحظة + ٠,١٥٩ + الوصف + ٠,١٢١ + عدم الحكم على الخبرات الداخلية + ٠,١٠٩ + عدم التعامل مع الخبرات الداخلية.

الحيوية الانفعالية = ٠,٠٩٥ + الملاحظة + ٠,١٦٥ + التصرف بوعي.

الحيوية الاجتماعية = ٠,١٦٠ + الملاحظة + ٠,٠٦٤ + التصرف بوعي.

الحيوية الروحية = ٠,١٠٦ + الملاحظة + ٠,١١٦ + التصرف بوعي + ٠,٠٦٨ + عدم الحكم على الخبرات الداخلية.

العزم الأكاديمي = ٠,٢٣٩ + الملاحظة + ٠,٢٧٠ + التصرف بوعي + ٠,٣٤٠ + عدم الحكم على الخبرات الداخلية + ٠,٢٣٤ + عدم التعامل مع الخبرات الداخلية + ٠,٢٥٠ +

الحيوية البدنية + ٠,٤٦١ + الحيوية الانفعالية + ٠,٥٧٠ + الحيوية الاجتماعية.

كما يوجد تأثير غير مباشر لأبعاد اليقظة العقلية على العزم الأكاديمي من خلال الحيوية الذاتية، وكان التأثير غير المباشر (٠,٤٦٧) لبعد الملاحظة، (٠,١٥١) لبعد الوصف، (٠,٣٥٤) لبعد التصرف بوعي، (٠,١٣٠) لبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، (٠,١٣٣) لبعد عدم التعامل مع الخبرات الداخلية، وكلهم دالين إحصائيًا فيما عدا تأثير بعد الوصف.

واستناداً إلى النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الأول من فروض البحث؛ إذ حقق النموذج البنائي المقترح في البحث الحالي لتوصيف العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي المحكات الإحصائية للمطابقة مع بيانات عينة البحث، حيث تبين وجود تأثير مباشر دال إحصائياً لكل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية على العزم الأكاديمي، وكذلك وجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية فيما عدا بعد الوصف على العزم الأكاديمي بوساطة الحيوية الذاتية، وهو ما يشير إلى أن وساطة الحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية وساطة جزئية **partial mediation**.

وأوضحت نتائج اختبار هذا الفرض حسن ملائمة النموذج البنائي الذي اقترحه الباحث في ضوء الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة لتفسير العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، وتتفق نتائج الفرض الأول مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات ذات الصلة، حيث أظهرت بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها الإيجابي في العديد من المتغيرات مثل: التفكير الإيجابي، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتحكم الانتباهي، وجودة الحياة والعناء الذاتي، والمناعة النفسية مثل دراسة كل من (saensen et al., 2018؛ سليم، ٢٠١٨؛ رمضان، ٢٠٢١؛ أبو صويص وعربيات، ٢٠٢١؛ ابن يحيى والعمرى، ٢٠٢٣).

وكذلك تتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والعديد من المتغيرات مثل: الصمود الأكاديمي والطفو الأكاديمي والحيوية الذاتية والحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية، واستراتيجية المواجهة ورأس المال النفسي مثل دراسة كل من (النجار، ٢٠١٩؛ Ivan & Nicole, 2019؛ عرفة، ٢٠٢١؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢؛ يونس والعنوم، ٢٠٢٣؛ عمار، ٢٠٢٤).

وتتفق أيضاً النتائج السابقة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية والعديد من المتغيرات مثل: اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والوعي العاطفي والذكاء الروحي وضبط النفس وجودة الصداقة وفاعلية الذات البحثية مثل دراسة كل من (Akin et al., 2016؛ Canby et al., 2015).

Garima & Seema, ٢٠٢٠؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ المصري، ٢٠٢٠؛ Martin et al., 2019

2021؛ الرشدان، ٢٠٢١؛ ياسين، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

وكذلك مع ما أشارت إليه بعض الدراسات بأن هناك علاقة ارتباطية بين العزم الأكاديمي والعديد من المتغيرات مثل الحيوية الذاتية وفاعلية الذات البحثية وضبط الانتباه والقدرة على التكيف والاندماج الأكاديمي والنهوض الأكاديمي مثل دراسة كل من (Nelson, 2016؛ زكي، ٢٠٢١؛ العصيمي والحبيدي، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣).

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء ما أشارت إليه دراسة كل من (الضبع وطلب، ٢٠١٣؛ Rosini et al., 2017) بأن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تخلص الطالب من مركزية الأفكار، وفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وتحسين الحالة المزاجية السلبية، وتقليل الفجوة بين أهداف الطالب واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والتقليل من استخدام آليات الدفاع النفسية، والحد من انكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات، بالسيطرة على ردود الأفعال في اللاوعي، وتعديل ردود الأفعال تجاه المواقف السلبية، بما يساعد في النجاح أكاديمياً وحياتياً وبالتالي وجود علاقة منطقية بين اليقظة العقلية والعديد من المتغيرات المعرفية مثل العمليات المعرفية وأساليب التفكير وأساليب حل المشكلات والعزم الأكاديمي والحيوية الذاتية.

كما يمكن فهم الوساطة الجزئية للحيوية الذاتية في تأثير اليقظة العقلية على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء إمكانية وجود متغيرات وسيطة أخرى قد تنقل تأثير اليقظة العقلية على العزم الأكاديمي مثل التنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية والتحكم المعرفي والمناعة النفسية والصمود النفسي، وهو ما يحتاج إلى مزيد من البحث للتحقق منه. وبالتالي فإن النتائج السابقة بوجود نموذج بنائي ومسارات دالة إحصائياً للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي يؤكد على أهمية وإسهام اليقظة العقلية وتأثيرها في العديد من متغيرات الجانب المعرفي للسلوك الإنساني ومنها الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي ويقدم دليل للمسارات البحثية والميدانية والدراسات والبحوث التجريبية التي تسعى إلى تحسين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي".
ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، وجدول (١٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا (ن=٩١٠)

العزم الأكاديمي			اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	المثابرة الأكاديمية	الشغف الأكاديمي	
**٠,٧٤٤	**٠,٧٣٤	**٠,٦٩٠	الملاحظة
**٠,٧١٨	**٠,٦٨٧	**٠,٦٨٦	الوصف
**٠,٧٣٠	**٠,٧٢٨	**٠,٦٧١	التصرف بوعي
**٠,٧٣٣	**٠,٧١٩	**٠,٦٨٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٧٠٩	**٠,٦٩٥	**٠,٦٦٣	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية
**٠,٨١٢	**٠,٧٩٦	**٠,٧٥٩	الدرجة الكلية

(**) دالة عند ٠,٠١

(*) دالة عند ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (١٥) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، والعزم الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض الثاني.

وتفسر نتائج الفرض الثاني في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Firth et al., 2019) والتي أشارت إلى وجود أثر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي.

وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Hassed, 2016) بأن اليقظة العقلية طريقة في التفكير تحفز الإنتباه إلى المتغيرات البيئية وأنها تشمل على مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التعاطف والتواصل، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء الأكاديمي وهذه العناصر لها صلة قوية بالعزم الأكاديمي وأبعاده الفرعية: الشغف الأكاديمي والمثابرة الأكاديمية.

كما اتفقت نتائج الفرض الثاني للبحث السابق عرضها مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الخاصة بعملية التعليم والتعلم والمهام الأكاديمية وللتحصيل الدراسي ذات الصلة المباشرة بالعزم الأكاديمي معرفياً وسلوكياً ووجدانياً، ومنها نتائج دراسة (franco et al., 2011) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية اليقظة العقلية في تحسين الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات وتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى طلاب الجامعة، وكذلك ما أشارت إليه نتائج دراسة (Braush, 2011) بأن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالطموح والإنجاز الأكاديمي وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وهي من المتغيرات التي ترتبط بقوة العزم الأكاديمي، وكذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة (النجار، ٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن هناك إسهام نسبي دال إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي ومن ثم زيادة الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض الثاني للبحث بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، وجدول (١٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجات الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا (ن=٩١٠)

العزم الأكاديمي			الحيوية الذاتية
الدرجة الكلية	المثابرة الأكاديمية	الشغف الأكاديمي	
**٠,٦٨١	**٠,٦٦٩	**٠,٦٣٥	الحيوية البدنية
**٠,٧٢٣	**٠,٦٩٢	**٠,٦٩١	الحيوية الذهنية
**٠,٧٦٠	**٠,٧٣٣	**٠,٧١٩	الحيوية الانفعالية
**٠,٧٨١	**٠,٧٤٩	**٠,٧٤٥	الحيوية الاجتماعية
**٠,٧٣٢	**٠,٧٣١	**٠,٦٧٠	الحيوية الرحية
**٠,٨٣٠	**٠,٨٠٦	**٠,٧٨٢	الدرجة الكلية

(**) دالة عند ٠,٠١

(*) دالة عند ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (١٦) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، والعزم الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض الثالث.

وتفسر نتائج الفرض الثاني في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات

السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Malik et al., 2015؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣) والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي. وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Ryan & Fredrick, 1997) بأن الحيوية الذاتية تشير إلى قدرة الفرد على إمتلاك الطاقة الإيجابية واليقظة والحماس والنشاط والفاعلية التي ترتبط بالمؤشرات النفسية كالدافعية الذاتية والرفاهية النفسية، كما تتفق هذه النتيجة مع نظرية الإصرار الذاتي (SDT) بأن الحيوية الذاتية هي شعور داخلي ينبثق من الذات وأن الأفعال هي تعبير حقيقي عن الذات.

كما اتفقت نتائج الفرض الثالث للبحث السابق عرضها مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات المرتبطة بالمهام الأكاديمية والتحصيل الدراسي ذات الصلة المباشرة بالعزم الأكاديمي من جميع الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية ومنها نتائج دراسة (Deci & Ryan, 2008) والتي أشارت نتائجها أن الحيوية الذاتية ترتبط بمؤشرات دالة على الصحة النفسية والبدنية للأفراد، فالحيوية الذاتية هي امتلاك الفرد لطاقة عقلية وجسدية، كلما زادت الحيوية الذاتية قل عدد الأخطاء التي يرتكبها الطلبة أثناء أداء مهمة معينة، فضلاً على أنها تساعده على إحداث

توازن بين الدراسة والضغط الحياتية بشكل صحيح فهي آلية داعمة للنجاح والتفوق الدراسي. وكذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Malik et al., 2015) والتي أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة تنشيط العلاقة والحيوية الذاتية والالتزام الأكاديمي وهي من المتغيرات التي ترتبط بقوة بالعزم الأكاديمي. وقد أظهرت نتائج (العبيدي، ٢٠٢٠) أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من الحيوية الذاتية والتي تؤثر بدورها على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض الثالث للبحث بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي.

٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا، وجدول (١٧) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا (ن=٩١٠)

الحيوية الذاتية						اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	الحيوية الروحية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الذهنية	الحيوية البدنية	
**٠,٧٨٢	**٠,٧٠٩	**٠,٧٢٠	**٠,٦٨١	**٠,٦٨٤	**٠,٦٧٥	الملاحظة
**٠,٧٤٤	**٠,٦٦٦	**٠,٦٧٨	**٠,٦٥٦	**٠,٦٧٧	٠,٦١٩	الوصف
**٠,٧٥٣	**٠,٦٩٥	**٠,٦٨٣	**٠,٦٧٨	**٠,٦٤٨	**٠,٦٣٨	التصرف بوعي
**٠,٧٣٧	**٠,٦٨٠	**٠,٦٦٥	**٠,٦٤٦	**٠,٦٦٢	**٠,٦١٥	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٧١٨	**٠,٦٥٥	**٠,٦٤٧	**٠,٦٣١	**٠,٦٥١	**٠,٥٩٨	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية
**٠,٨٣٥	**٠,٧٦١	**٠,٧٥٨	**٠,٧٣٦	**٠,٧٤٣	**٠,٧٠٢	الدرجة الكلية

(**) دالة عند ٠,٠١

(*) دالة عند ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (١٧) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، والحيوية الذاتية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض الرابع.

وتفسر نتائج الفرض الرابع في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Canby et al., 2015؛ Akn et al., 2016؛ Martin et al., 2019؛ عرفة، ٢٠٢١؛ chang et al., 2021؛ Hewitt & Kealy, 2021؛ Garima & Seema, 2021؛ et al., 2021؛ 2022؛ الرشدان، ٢٠٢٢؛ أبو الليمون والربيع، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Chang et al., 2021) والذي يرى أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الطالب على أهدافه، فالطالب يكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وبالتالي يستطيع اختيار المهام والأنشطة المناسبة لتحقيق أهدافه وفق تنظيم ذاتي مستقل، ويعمل ذلك التنظيم الذاتي المستقل بشكل إيجابي مع الحيوية الذاتية للطالب فيساعده على تحقيق أهدافه بنجاح وفاعلية.

وفي سياق متصل فالحيوية الذاتية ترتبط بالمناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والوعي والتركيز وهذا ما تشير إليه اليقظة العقلية، فالطلاب ذوو الدرجة المرتفعة في اليقظة العقلية يتميزون بالقدرة على التحليل والتفكير الناقد والمجرد والتفكير التأملي والإبداعي، وهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية واتخاذ القرار المناسب بإستقلالية، مما يدل على تمتعهم بالحيوية الذاتية (المصري، ٢٠٢٠). بينما تختلف نتائج الفرض الرابع للبحث مع نتائج دراسة كل من (Ivan & Nicole, 2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض الرابع للبحث بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية.

٥- نتائج الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه: " لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا".

ولمعالجة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائي، وجدول (١٨) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية في اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا

الدرجة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الملاحظة	النوع (ذكور وإناث)	٠,٠٥٢	١	٠,٠٥٢	٠,٠٠٢	غير دالة
	الفرقة الدراسية	٧٥,٩٤١	٤	١٨,٨٩٥	٠,٧٧٢	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	١٣٩,١٣٨	٥	٢٧,٨٢٨	١,١٣١	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٧٣,٧٨٣	٤	١٨,٤٤٦	-٠,٧٥	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٩٤,٠٣١	٤	٢٣,٥٠٨	٠,٩٥٦	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	١٦٥,٦١٩	١٢	١٣,٨٠٢	٠,٥٦١	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٢,٠٥٢	١	٢,٠٥٢	٠,٠٨٣	غير دالة
	الخطأ	٢١٦٠,١٢٤	٨٧٨	٢٤,٦٠٣		
	الكلية	٢٢٤٢٤,٨٥٧	٩٠٩			
	الوصف	النوع (ذكور وإناث)	٨,٨٠٤	١	٨,٨٠٤	٠,٢٧١
الفرقة الدراسية		١١٠,٦٥٢	٤	٢٧,٦٦٣	٠,٨٥٣	غير دالة
التخصص الأكاديمي		٢٣٨,٧٥٠	٥	٤٧,٧٥٠	١,٤٧٢	غير دالة
النوع × الفرقة الدراسية		٨٨,١٩٤	٤	٢٢,٠٤٩	٠,٦٨٠	غير دالة
النوع × التخصص الأكاديمي		١٣١,٥٨٠	٤	٣٢,٨٩٥	١,٠١٤	غير دالة
الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي		٣٠٧,٠٧٦	١٢	٢٥,٥٩٠	٠,٧٨٩	غير دالة

البي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٤,٥٦٢	١	٤,٥٦٢	٠,١٤١	غير دالة
	الخطأ	٢٨٤٨٢,٧٧٩	٨٧٨	٣٢,٤٤١		
	الكلية المصحح	٣٠١٢٦,٦٩٩	٩٠٩			
التصرف بوعي	النوع (ذكور وإناث)	٢,٢٥٦	١	٢,٢٦٥	٠,٠٩١	غير دالة
	الفرقة الدراسية	٦٠,٩١٤	٤	١٥,٢٢٨	٠,٦١٣	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٥٠,٩٠٠	٥	١٠,١٨٠	٠,٤١٠	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٢٩,٠٣٤	٤	٧,٢٥٨	٠,٢٩٢	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٥٨,٠٤١	٤	١٤,٥١٠	٠,٥٨٤	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٢١٠,٦٠٠	١٢	١٧,٥٥٠	٠,٧٠٦	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,٠٠٤	١	٠,٠٠٤	٠,٠٠٠	غير دالة
	الخطأ	٢١٨٢٥,٤٨٦	٨٧٨	٢٤,٨٥٨		
	الكلية المصحح	٢٢٧٢٩,٧٨٥	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	٠,٠١٠	١	٠,٠١٠	٠,٠٠٠	غير دالة
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	الفرقة الدراسية	١٢٣,٤١٥	٤	٣٠,٨٥٤	١,١٦٨	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٢٠٣,٦٢٤	٥	٤٠,٧٢٥	١,٥٤٢	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	١١١,٦٣٦	٤	٢٧,٩٠٩	١,٠٥٧	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٢٠٦,٤٤٥	٤	٥١,٦١١	١,٩٥٤	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	١٧٨,١٩٥	١٢	١٤,٨٥٠	٠,٥٦٢	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,١٩٢	١	٠,١٩٢	٠,٠٠٧	غير دالة
	الخطأ	٢٣١٨٤,٨٦٢	٨٧٨	٢٦,٤٠٦		
	الكلية المصحح	٢٤١٤٥,٩٥٧	٩٠٩			
عدم التعامل مع	النوع (ذكور وإناث)	٣٤,٧٤٤	١	٣٤,٧٤٤	١,١٨٠	غير دالة
	الفرقة الدراسية	١٥١,٨٠٠	٤	٣٧,٩٥٠	١,٢٨٩	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	١٣٦,٣٠٨	٥	٢٧,٢٦٢	٠,٩٢٦	غير دالة

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	ت. ح.
غير دالة	١,٤٨٠	٤٣,٥٩٠	٤	١٧٤,٣٥٩	النوع × الفرقة الدراسية	
غير دالة	٠,٧٥٥	٢٢,٢٤٨	٤	٨٨,٩٩٣	النوع × التخصص الأكاديمي	
غير دالة	٠,٨٢٢	٢٤,٢١٨	١٢	٢٩٠,٦١٤	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	
غير دالة	١,٦٩٥	٤٩,٩٢٢	١	٤٩,٩٢٢	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	
		٢٩,٤٥٠	٨٧٨	٢٥٨٥٦,٨٢٩	الخطأ	
			٩٠٩	٢٦٨٨٥,٤٩٠	الكلية المصحح	
غير دالة	٠,٠٠٣	١,٦٧٩	١	١,٦٧٩	النوع (ذكور وإناث)	
غير دالة	١,٠٨٠	٥٩٠,٥٢٧	٤	٢٣٦٢,١٠٧	الفرقة الدراسية	
غير دالة	١,١٥٠	٦٢٨,٥١٢	٥	٣١٤٢,٥٦٠	التخصص الأكاديمي	
غير دالة	٠,٩٤٤	٥١٥,٨٧٩	٤	٢٠٦٣,٥١٦	النوع × الفرقة الدراسية	
غير دالة	١,٠٥١	٥٧٤,٦٣٣	٤	٢٢٩٨,٥٣٤	النوع × التخصص الأكاديمي	
غير دالة	٠,٦٩٤	٣٧٩,٢٠١	١٢	٤٥٥٠,٤٠٩	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	
غير دالة	٠,٠١٦	٨,٩٧٩	١	٨,٩٧٩	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	
		٥٤٦,٥٤٢	٨٧٨	٤٧٩٨٦٣,٤٤٣	الخطأ	
			٩٠٩	٥٠٣١٤٣,٥٦٢	الكلية المصحح	

الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٨) التالي:-

- ١) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للنوع (ذكور وإناث) على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- ٢) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) على اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- ٣) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) على اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة

الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.

٤) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.

٥) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والفرقة الدراسية على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.

٦) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً،

٧) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً، ومن هذه النتائج يمكن قبول الفرض الخامس.

وقد توصلت نتائج البحث الحالي لعدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) على مقياس اليقظة العقلية، وذلك لأن كلا الجنسين من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية يمتلكون درجات متكافئة من القدرة على الملاحظة والوصف فهم يدققون على التفاصيل في كل ما يتعلق بالبيئة التعليمية والبحثية، والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وكذلك عدم التعامل مع الخبرات الداخلية في الوقت الراهن، وأيضاً أنهم يمتلكون درجات متكافئة من الطاقة العقلية والنفسية والجسدية التي يبذلونها لتحقيق المعرفة والخبرة الأكاديمية، وكلا الجنسين يواجهون نفس التحديات والعقبات الأكاديمية منذ بداية إلتحاقهم بمرحلة الدراسات العليا وحتى الانتهاء منها، واتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من (سليم، ٢٠١٨؛ المعموري، ٢٠١٨؛ بدر، ٢٠١٩؛ النجار، ٢٠٢٠؛ إبراهيم، ٢٠٢١؛ الرشدان، ٢٠٢٢).

بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (شلمي وآل معيض، ٢٠٢١؛

البصير وعرفان، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً للجنس لصالح الإناث، وهذا يختلف مع ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي ويمكن أن يرجع الباحث هذا الاختلاف والتناقض إلى طبيعة العينات في تلك الدراسات حيث أن تلك العينات تنتمي لثقافات وأساليب تنشئة مختلفة والتي ربما تسمح بإلقاء المزيد من المسؤوليات والمهام على أحد الجنسين دون الآخر، وإتاحة الفرصة لأحد الجنسين لاكتساب المزيد من الخبرات الحياتية والوعي بالذات، بالإضافة إلى التفتح الذهني والعاطفي الذي يؤثر على مستوى اليقظة العقلية لديهم.

في حين توصل البحث لعدم وجود فروق بين طلبة الدراسات العليا بكلية التربية تبعاً للتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن اليقظة العقلية تدل على تمتع الطالب بالقدرة على الانتباه والوعي بانفعالاتهم، ومن ثم تنظيمها وإدارتها للاستفادة من طاقاتهم واستثمار أوقاتهم في الدراسة، كما أن اليقظة العقلية تتيح للطلاب الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور، وتساعده على إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي وتعمل على تعزيز الرقابة التنفيذية الفعالة لطلبة الدراسات العليا باختلاف مراحلهم الدراسية سواء أكان في مرحلة الدبلوم العام أو الدكتوراه من خلال زيادة التركيز والانتباه والوعي في اللحظة الراهنة؛ مما يعزز القدرة على تنظيم انفعالاتهم في المواقف الأكاديمية المختلفة.

حيث يشير (Baer et al., 2006) بأن اليقظة العقلية تزيد من انتباه الطلاب ووعيهم بحالتهم الداخلية مما يدفعهم إلى التعامل مع الضغوط والمتطلبات بطرق فعالة تمكنهم من مواجهة الانفعالات من خلال السماح بقبول الانفعالات التي تسبب الضغوط بطرق إيجابية والتعامل معها أكثر من الهروب منها أو تجنبها، بالإضافة إلى ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تظهر وتختفي دون تقييمها على أنها إيجابية أو سلبية لتعزيز الإتيان الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض الخامس للبحث والذي صيغ بصورة صفرية بأنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير،

دكتوراه) في درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

٦- نتائج الفرض السادس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه: " لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا".
ولمعالجة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائي، وجدول (١٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٩)

نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية في الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا

الدرجة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الحيوية البدنية	النوع (ذكور وإناث)	٢٢,٥٨٦	١	٢٢,٥٨٦	١,١٨٤	غير دالة
	الفرقة الدراسية	١٧٣,٧٤٤	٤	٤٣,٤٣٦	٢,٢٧٧	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٥٢,٢٩٥	٥	١٠,٤٥٩	٠,٥٤٨	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٥٠,٢٣٩	٤	١٢,٥٦٠	٠,٦٥٨	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	١٣,٧٨٩	٤	٣,٤٤٧	٠,١٨١	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٩٥,٢٣٤	١٢	٧,٩٣٦	٠,٤١٦	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,٠٥١	١	٠,٠٥١	٠,٠٠٣	غير دالة
	الخطأ	١٦٧٥٢,١٩٣	٨٧٨	١٩,٠٨٠		
	الكلّي المصحح	١٧٥٥٧,٧١٤	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	٢٠,٦٩٨	١	٢٠,٦٩٨	٠,٦٩٢	غير دالة
الحيوية الذهنية	الفرقة الدراسية	١٥٩,٨٠٥	٤	٣٩,٩٥١	١,٣٣٥	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٢٩٩,٢٨٥	٥	٥٩,٨٥٧	٢,٠٠١	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	١٠٩,٥٠٠	٤	٢٧,٣٧٥	٠,٩١٥	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	١٤٩,٣٤٥	٤	٣٧,٣٣٦	١,٢٤٨	غير دالة

البي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٢٩٥,٨٦٥	١٢	٢٤,٦٥٥	٠,٨٢٤	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,٤٤٣	١	٠,٤٤٣	٠,٠١٥	غير دالة
	الخطأ	٢٦٢٦٦,٥٨٩	٨٧٨	٢٩,٩١٦		
	الكلية المصحح	٢٧٢٧٣,٣٩٠	٩٠٩			
الحيوية الانفعالية	النوع (ذكور وإناث)	١٣,٧٧٧	١	١٣,٧٧٧	٠,٥٨٨	غير دالة
	الفرقة الدراسية	١٠٩,١٩٥	٤	٢٧,٢٩٩	١,١٦٥	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	١٧١,٢٥٩	٥	٢٣,٢٥٢	١,٤٦٢	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	١٠,٦٤٨	٤	٢,٦٦٢	٠,١١٤	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	١٤١,٤٩٣	٤	٣٥,٣٧٣	١,٥١٠	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	١٦٢,٨٧٢	١٢	١٣,٥٧٣	٠,٥٧٩	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,٣٧٧	١	٠,٣٧٧	٠,٠١٦	غير دالة
	الخطأ	٢٠٥٥٨,٦٣١	٨٧٨	٢٣,٤٢٧		
	الكلية المصحح	٢١٢٩٨,٢٦٨	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	٠,٠٨٢	١	٠,٠٨٢	٠,٠٠٣	غير دالة
الحيوية الاجتماعية	الفرقة الدراسية	١١٥,٨٨٩	٤	٢٨,٩٧٢	١,٠٢٦	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٢٣٠,٥٣٩	٥	٤٦,١٠٨	١,٦٣٣	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٢٤,٨٢٠	٤	٦,٢٠٥	٠,٢٢٠	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٢١٠,٨٩٨	٤	٥٢,٧٢٤	١,٨٦٧	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٣٠١,٨١٩	١٢	٢٥,١٥٢	٠,٨٩١	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٢,١١٧	١	٢,١١٧	٠,٠٧٥	غير دالة
	الخطأ	٢٤٧٩٣,٦١٧	٨٧٨	٢٨,٢٣٩		
	الكلية المصحح	٢٥٧٧٧,٨٧٣	٩٠٩			
الحيوية	النوع (ذكور وإناث)	٢,٦٤١	١	٢,٦٤١	٠,١٢١	غير دالة
	الفرقة الدراسية	٥٨,٥٠٠	٤	١٤,٦٢٥	٠,٦٧٠	غير دالة

رقم	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
	التخصص الأكاديمي	١٦٨,٢٧٤	٥	٣٣,٦٥٥	١,٥٤٢	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٦٦,٠٨٦	٤	١٦,٥٢١	٠,٧٥٧	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	١٣٤,٢٠٤	٤	٣٣,٥٥١	١,٥٣٧	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٢٠٠,٩٦٧	١٢	١٦,٧٦٧	٠,٧٦٧	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,١٣٤	١	٠,١٣٤	٠,٠٠٦	غير دالة
	الخطأ	١٩١٦٨,٤٤٤	٨٧٨	٢١,٨٣٢		
	الكلية المصحح	٢٠٠٦١,٩٦٠	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	١٣٦,٣١٩	١	١٣٦,٣١٩	٠,٢٨٤	غير دالة
	الفرقة الدراسية	٢٤٢٦,٢٨٠	٤	٦٠٦,٥٧٠	١,٢٦٢	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٣٣٨٧,٥٩٣	٥	٦٧٧,٥١٦	١,٤١٠	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٦٢٧,٧٩٩	٤	١٥٦,٩٥٠	٠,٣٢٧	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٢٣٣١,١٠٠	٤	٥٨٢,٧٧٥	١,٢١٣	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٣٦٢٦,٨٧٥	١٢	٣٠٢,٢٤٠	٠,٦٢٩	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٠,٠٠١	١	٠,٠٠١	٠,٠٠٠	غير دالة
	الخطأ	٤٢١٨٤٢,٥٦٤	٨٧٨	٤٨٠,٤٥٩		
	الكلية المصحح	٤٣٨٣٥٥,٣٢٩	٩٠٩			

الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٩) التالي:-

(١) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للنوع (ذكور وإناث) على مقياس الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.

(٢) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) على الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.

- (٣) عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) على الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- (٤) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي على مقياس الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- (٥) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والفرقة الدراسية على مقياس الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- (٦) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي على مقياس الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً.
- (٧) عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية على مقياس الحيوية الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً، ومن هذه النتائج يمكن قبول الفرض السادس.

وقد توصلت نتائج البحث الحالي لعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية تبعاً للنوع (ذكور وإناث) على مقياس الحيوية الذاتية، وذلك لأن كل من الجنسين من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية لديه طاقة نابغة من داخله للبحث عن العلم والخبرات والمعرفة وتحقيق الأهداف المنشودة والرغبة في تحقيق الذات، بالإضافة إلى تعرضهم لنفس المتطلبات المطلوبة لإكمال مسارهم التعليمي مادياً وبيئياً فهي حالة من الطاقة والحماس والنشاط يتساوى فيها الذكر مع الأنثى، واتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من (Alkin, 2012, Ryan,) 2010؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ سليم، ٢٠٢١؛ حنور والعتار، ٢٠٢٢؛ عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ ياسين، ٢٠٢٢؛ جلجل وهنداوي، ٢٠٢٣). بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (الرشدان، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية وذلك في اتجاه

الذكور، وهذا يختلف مع ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي وذلك لاختلاف عينة الدراسة وأهدافها.

في حين توصل البحث لعدم وجود فروق بين طلبة الدراسات العليا بكلية التربية تبعاً للتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، وهذه نتيجة منطقية، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن الحيوية الذاتية تدل على تمتع الطالب بروح المثابرة والاجتهاد والحماس في تحقيق أهدافه، حيث يمكن أن يفسر ذلك الفرض نسبة إلى أن طلبة الدراسات العليا بكلية التربية باختلاف مراجعهم الدراسية سواء أكان في مرحلة الدبلوم العام أو الدكتوراه يتمتع بالحماس والهمة والحيوية استناداً إلى نظرية التحليل النفسي لفرويد الذي أفترض وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والحيوية حيث أفترض أن كل فرد لديه قدر معين من الطاقة النفسية هي التي تدفعه باستمرار وتمده بالطاقة والقدرة على الإبداع والحيوية، ويشير أيضاً إلى أنه كلما كان الأفراد خاليين من القمع والقيود فبالتالي لديهم إمكانية الوصول إلى الطاقة الخالية من الصراع (Ryan & Fredrick, 1997).

كما أن الحيوية الذاتية هي شعور ينبثق من الذات وأن يسلك الفرد سلوكاً يتصف بالحماس والاعتماد على النفس وهذا ينطبق على طلبة الدبلوم العام حيث يتصفون بالحماس والحيوية والنشاط والإقدام وذلك لتحقيق أنفسهم وإثبات ذاتهم لأنفسهم وذويهم، وذلك لطبيعة الفترة التي يعيشونها واختلافها؛ لأنها مرحلة مختلفة تماماً في حياتهم ألا وهي إلتحاقهم ببرامج الدراسات العليا ومحاولة إثباتهم أنهم يستحقونها، أما طلبة الدكتوراه فإنهم أيضاً ممثلون بالحيوية والحماس والنشاط والإقدام وذلك لطبيعة الفترة التي يعيشونها فهم على وشك الانتهاء من مرحلة الدراسات العليا، ومحاولة إنهاؤها بنجاح وتفوق وذلك لتخرجهم ومحاولتهم أن يكونوا أفراداً أكثر إنتاجاً في المجتمع وذلك في بدء حياتهم العملية وتحقيق أهدافهم المنشودة.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض السادس للبحث والذي صيغ بصورة صفرية بأنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة بالمناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا.

٧- نتائج الفرض السابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه: " لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا". ولمعالجة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل التباين الثنائي، وجدول (٢٠) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية في العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا

البيد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الشفف الأكاديمي	النوع (ذكور وإناث)	٣٧,٠٤٠	١	٣٧,٠٤٠	٠,٦٤١	غير دالة
	الفرقة الدراسية	٢٥٧,٧٠٣	٤	٦٤,٤٢٦	١,١١٥	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٦٨٨,٠٠٥	٥	١٣٧,٦٠١	٢,٣٨٩	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٢٤٤,١٥٩	٤	٦١,٠٤٠	١,٠٥٦	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٥٢٥,٩٠١	٤	١٣١,٤٧٥	٢,٢٧٥	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٩٥٨,٥٦٠	١٢	٧٩,٨٨٠	١,٣٨٢	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٤١,٩٢٥	١	٤١,٩٢٥	٠,٧٢٥	غير دالة
	الخطأ	٥٠٥٩٢,٦٢٢	٨٧٨	٥٧,٦٢٢		
	الكلية المصحح	٥٣٦٢٥,٩٩٦	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	٠,٩٦٢	١	٠,٩٦٢	٠,٠٢١	غير دالة
المشاركة الأكاديمية	الفرقة الدراسية	٢١١,٧٣٨	٤	٥٢,٩٣٥	١,١٣١	غير دالة
	التخصص الأكاديمي	٤١٥,٨٥٠	٥	٨٣,١٧٠	١,٧٧٧	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية	٧٩,٢٨٤	٤	١٩,٨٢١	٠,٤٢٤	غير دالة
	النوع × التخصص الأكاديمي	٣١٩,٤٢٦	٤	٧٩,٨٥٧	١,٧٠٧	غير دالة
	الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٤٨٠,٠٨٥	١٢	٤٠,٠٠٧	٠,٨٥٥	غير دالة
	النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي	٣٠,١٠٦	١	٣٠,١٠٦	٠,٦٤٣	غير دالة
	الخطأ	٤١٠٨٤,٢٣٧	٨٧٨	٤٦,٧٩٣		
	الكلية المصحح	٤٢٨٦١,٠١١	٩٠٩			
	النوع (ذكور وإناث)	٤٩,٩٤١	١	٤٩,٩٤١	٠,٢٦٣	غير دالة
	الدرجة الكلية	الفرقة الدراسية	٩٢٢,٥٢١	٤	٢٣٠,٦٣٠	١,٢١٣
التخصص الأكاديمي		٢٢٦٣,٢٣٣	٥	٤٥٢,٦٤٧	٢,٣٨١	غير دالة
النوع × الفرقة الدراسية		٤٦٥,١٨٤	٤	١١٦,٢٩٦	٠,٦١٢	غير دالة
النوع × التخصص الأكاديمي		١٦١٥,٧١٦	٤	٤٠٣,٩٢٩	٢,١٢٥	غير دالة
الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي		٢٧٠٨,٣٣٢	١٢	٢٢٥,٦٩٤	١,١٨٧	غير دالة
النوع × الفرقة الدراسية × التخصص الأكاديمي		١٤٣,٠٨٥	١	١٤٣,٠٨٥	٠,٧٥٣	غير دالة
الخطأ		١٦٦٨٧١,٩٩٩	٨٧٨	١٩٠,٠٥٩		
الكلية المصحح		١٧٤٤٠٢,٨٧٥	٩٠٩			

يتضح من جدول (٢٠) التالي:-

- ١) عدم وجود فرق دال إحصائيًا تبعًا للنوع (ذكور وإناث) على مقياس العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٢) عدم وجود فرق دال إحصائيًا تبعًا للتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) على العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٣) عدم وجود فرق دال إحصائيًا تبعًا للفرقة الدراسية (دبلوم مهني، دبلوم عام، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) على العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٤) عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي على مقياس العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٥) عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع والفرقة الدراسية على مقياس العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٦) عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين الفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي على مقياس العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا.
- ٧) عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية على مقياس العزم الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، حيث كانت قيمة "ف" غير دالة إحصائيًا، ومن هذه النتائج يمكن قبول الفرض السابع.

وقد توصل البحث لعدم وجود فروق في العزم الأكاديمي تبعًا للنوع (ذكور وإناث) على مقياس العزم الأكاديمي، وذلك لأن كلا الجنسين من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية يكون

لديهم نفس الشغف والمثابرة نحو الدراسة والحصول على درجات علمية مرتفعة، وإلا تراجع من البداية عن التقديم لاستكمال دراساته العليا، ونفس الجنسين من الذكور والإناث يواجهون نفس الصعوبات والتحديات منذ بداية التفكير في الالتحاق بمرحلة الدراسات العليا وحتى الانتهاء منها، بالإضافة إلى أنهم يمتلكون درجات متكافئة من الطاقة الجسدية والنفسية التي يبذلونها لتحقيق المعرفة والنجاح الأكاديمي، وكذلك الطاقة التي يبذلونها في المذاكرة والإطلاع والبحث والتعلم والمشاركة في الأنشطة الصفية واللاصفية والتفاعل مع أعضاء هيئة التدريس والزملاء، كما تشير إلى أن كلاً منهم يمتلكون مهارات المثابرة والجهد والانتباه والاتجاهات الدافعية وقيم التعلم الإيجابية والحماس والاهتمام والفخر بالنجاح والمشاركة في إثراء الخبرات التعليمية والشعور بدعم مجتمع التعليم الجامعي، واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من (Hodge, 2018؛ Clark & Malecki, 2019؛ زكي، ٢٠٢١؛ ججل وهنداوي، ٢٠٢٣).

في حين توصل البحث لعدم وجود فروق بين طلبة الدراسات العليا بكلية التربية تبعاً للتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، وهذه نتيجة منطقية؛ حيث أن طلبة الدراسات العليا بكلية التربية في التخصصات الأكاديمية (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة، المناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) وكذلك الفرق الدراسية المختلفة (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) لديهم نفس الرغبة في الحصول على درجات مرتفعة، ولديهم شغف ومثابرة للدراسة وتحقيق حلمهم بالحصول على أعلى الدرجات العلمية في مجال التخصص الذي يرغب به فأصبح سقف طموحه الأكاديمي مرتفع؛ بالإضافة إلى إدراك طالب الدراسات العليا للدور الذي يلعبه العزم الأكاديمي في نجاحاته الأكاديمية والنتائج الإيجابية المرتبطة بعملية التعلم ومدى الالتزام والانخراط في العمل الجاد الذي يجعله يحقق أهدافه المنشودة.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض السابع للبحث والذي صيغ بصورة صفرية بأنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص الأكاديمي (علم النفس، الصحة النفسية، التربية المقارنة بالمناهج وطرق التدريس، أصول التربية، رياض الأطفال) والفرقة الدراسية (دبلوم عام، دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه) في درجات العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

٨- نتائج الفرض الثامن ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال درجات طلبة الدراسات العليا على مقياسي اليقظة العقلية والحيوية الذاتية ".
 لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لدرجات العزم الأكاديمي من خلال درجات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا،

وجداول (٢١، ٢٢) توضح النتائج التي تم التوصل إليها كما يلي:

جدول (٢١)

تحليل تباين الانحدار لدرجات عينة البحث للمتغير التابع العزم الأكاديمي

المتغير المستقبلي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أبعاد اليقظة العقلية والحيوية الذاتية	الانحدار	١٣٠٥٥٧,٠٨٠	١٠	١٣٠٥٥,٧٠٨	٢٥٨,٨٣٥	دالة عند ٠,٠١
	الخطأ	٤٥٣٤٥,٧٩٤	٨٩٩	٥٠,٤٤٠		
	الكلية	١٧٥٩٠٢,٨٧٥	٩٠٩			

جدول (٢٢)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات العزم الأكاديمي من خلال درجات أبعاد اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا

المتغير التابع	المتغير	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة Beta	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	معامل التحديد R ²	معامل التحديد لكل متغير
العزم الأكاديمي	الثابت	١٤,٧٣٧	٢,٢٣٨	-	٦,٥٨٤	٠,٠١	٠,٧٤٠	-
	الملاحظة	٠,٢٣٩	٠,٠٩٢	٠,٠٨٥	٢,٥٨٥	٠,٠١		
	الوصف	٠,١٣١	٠,٠٧٧	٠,٠٥٤	١,٦٨٧	غير دالة		
	التصرف بوعي	٠,٢٧٠	٠,٠٨٦	٠,٠٩٧	٣,١٥٥	٠,٠١		
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٣٤٠	٠,٠٨٧	٠,١٢٦	٣,٩١٣	٠,٠١		
	عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	٠,٢٣٤	٠,٠٧٨	٠,٠٩١	٣,٠١٢	٠,٠١		
	الحيوية البدنية	٠,٢٥٠	٠,٠٨٣	٠,٠٧٩	٣,٠٠٠	٠,٠١		
	الحيوية الذهنية	٠,٠٩٤	٠,٠٧٩	٠,٠٣٧	١,١٧٨	غير دالة		
	الحيوية الانفعالية	٠,٤٦١	٠,٠٩٦	٠,١٦٠	٤,٨٠٠	٠,٠١		
	الحيوية الاجتماعية	٠,٥٧٠	٠,٠٩٣	٠,٢١٨	٦,١٥٠	٠,٠١		
الحيوية الراحية	٠,١٥٨	٠,٠٩٢	٠,٠٥٣	١,٧١٤	غير دالة			

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة معامل التحديد $(R^2) = ٠,٧٤٠$ وهذا يعني أن أبعاد اليقظة العقلية والحيوية الذاتية مجتمعة تفسر حوالي ٧٤٪ من التغيرات الحادثة في العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفرالشيخ؛ حيث بلغت قيمة " ف " للنموذج ٢٥٨,٨٣٥، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك فإن حوالي ٧٤٪ من التباين في درجات العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، يمكن تفسيره في ضوء أبعاد اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لديهم؛ ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:-

العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا = $١٤,٧٣٧ + ٠,٢٣٩$ الملاحظة + $٠,٢٧٠$ التصرف بوعي + $٠,٣٤٠$ عدم الحكم على الخبرات الداخلية + $٠,٢٣٤$ عدم التعامل مع الخبرات الداخلية + $٠,٢٥٠$ الحيوية البدنية + $٠,٤٦١$ الحيوية الانفعالية + $٠,٥٧٠$ الحيوية الاجتماعية.

وتشير نتائج الفرض على أنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا من خلال أبعاد اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، وبالنظر لأكثر العوامل تأثيراً في العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، يتضح من جدول (٢١) الآتي:-

- يعتبر بعد الحيوية الاجتماعية هو العامل الأكثر تأثيراً على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٦١,١٪ بمفرده.
- يأتي بعده بُعد الحيوية الانفعالية في المرتبة الثانية من التأثير على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٨,٢٪.
- يأتي بعده بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية في المرتبة الثالثة من التأثير على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٢,١٪.
- يأتي بعده بُعد الحيوية البدنية في المرتبة الرابعة من التأثير على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ١,٢٪.
- يأتي بعده بُعد التصرف بوعي في المرتبة الخامسة من التأثير على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٠,٧٪.
- يأتي بعده بُعد الملاحظة في المرتبة السادسة من التأثير على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٠,٤٪.

- وفي النهاية بُعد عدم التعامل مع الخبرات الداخلية وهي العامل الأقل تأثيراً على العزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بنسبة ٠,٣٪
- بينما لم يؤثر بُعد الوصف والحيوية الذهنية والحيوية الروحية في التنبؤ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

ويرجع الباحث تلك النتيجة بأن كل من متغيري اليقظة العقلية والحيوية الذاتية يمثلان عاملين حاسمين في التنبؤ بالعزم الأكاديمي في عملية التعلم لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، فالطلاب عندما يستخدمونها في عمليات تعلمهم فإنهم يستخدمون الابتكارية والدوافع الذاتية، ويكونوا قادرين على تعزيز الذاكرة من أجل الاحتفاظ بالمعلومات، وبالتالي يتحسن لديهم النمو المعرفي مع جودة الأداء الأكاديمي، كما تزيد من انتباه الطلاب ووعيهم بحالتهم الداخلية مما يدفعهم إلى التعامل مع الضغوط بطرق فعالة، ومن ثم يمكنهم من مواجهة الانفعالات من خلال السماح بقبول الانفعالات التي تسبب الضغوط بطرق إيجابية والتعامل معها، بالإضافة إلى ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تظهر وتختفي دون تقييمها، لتعزيز الاتزان الانفعالي، فينظرون المواقف الضاغطة كمصدر التحدي أكثر من كونها مصدراً للقلق أو التهديد، ويتعاملون بانفعالات معتدلة وأكثر عقلانية، ويتجاهلون الخبرات غير السارة السابقة، لإيجاد حلول للمشكلات الحاضرة والاستفادة منها في مواجهة المشكلات المستقبلية، ومساعدة الطالب أيضاً على بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون ملل أو توقف واستمرار شغفه لعملية التعلم بحماس، واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه المنشودة على الرغم من الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه، بما يساعدهم على توظيف قدراتهم وإمكاناتهم، واستغلال معارفهم وخبراتهم وخبرات من حولهم في تعزيز وتقوية عزمهم الأكاديمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في أن كل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية ساهما في التنبؤ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية؛ حيث توقع الفرد لامتلاكه طاقة عقلية وجسدية ونشاط وحماس وفاعلية لإنهاء نشاطه الأكاديمي تنبؤاً بوجود عزم أكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض الثامن للبحث بأنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال درجات طلبة الدراسات العليا على مقياس اليقظة العقلية والحيوية الذاتية.

التوصيات التربوية:

- ١- توجيه الباحثين في مجال علم النفس التربوي بضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول الدور الذي تلعبه الحيوية الذاتية في التخلص من الضغوط النفسية وزيادة دافعية الطالب للتعلم والانجاز الأكاديمي.
- ٢- عقد ندوات ودورات تثقيفية لطلبة الدراسات العليا حول أهمية العزم الأكاديمي ودوره في حل مشكلاتهم الأكاديمية وتحقيق التميز والنجاح الأكاديمي.
- ٣- بناء برامج تدريبية لرفع مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الدراسات العليا، وتحسين خصائص البيئات التعليمية.
- ٤- إقامة الجامعات للندوات واللقاءات الإرشادية وورش العمل للتعريف بالحيوية الذاتية ودورها الفعال في تعزيز صحة الطلاب النفسية ومساعدتهم في تحسين أدائهم المعرفي في حياتهم الأكاديمية والعامة.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات حول العزم الأكاديمي ومدى شيوعه وانتشاره بين طلبة الجامعات بصفة عامة وطلبة الدراسات العليا بصفة خاصة.

البحوث المقترحة:

- ١- فعالية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في تحسين الحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدي طلبة الجامعة الملتكئين أكاديمياً.
- ٢- الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة الدراسات العليا.
- ٣- فعالية برنامج قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين الحيوية الذاتية لدي طلبة الدراسات العليا المرجئين أكاديمياً.
- ٤- النمذجة البنائية لتأثير اليقظة العقلية ورأس المال النفسي علي استراتيجيات المواجهة لدي طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- فعالية برنامج تدريبي لتنمية أبعاد العزم الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية ذوي الإخفاق المعرفي.
- ٦- العزم الأكاديمي وعلاقته بالضغوط الأكاديمية المدركة لدي طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

المراجع:

- إبراهيم، رضا محروس السيد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، ج ٩٢، ١٠٧٥-١١٣٦.
- ابن يحيى، عائشة بنت فهد بن عبد الله، والعمري، نادية محمد (٢٠٢٣). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٧(٣)، ١٩٥-٢٤٩.
- أبو الليمون، نانسي كمال، والربيع، فيصل خليل صالح (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠(٣)، ١٣٩-١٧٢.
- أبو حسان، لينا (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة ثنائي اللغة وأحاديثها: دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠٢٢). العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، س ٣٥، ع ١٢٥، ١٣٨-١٤٤.
- أبو حلاوة، محمد السعيد، والحسيني، عاطف مسعد (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج وقضايا. القاهرة: عالم الكتب.
- أبو صويص، وفاء محمد سليمان، وعربيات، أحمد عبد الحليم عبد المهدي (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لجودة الحياة في كل من الساعة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة مؤتة، رسالة دكتوراة، جامعة مؤتة، مؤتة.
- أكبر، فاتن علي، والشوملي، نانسي بسام محمود (٢٠٢١). بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (٨)، ١٣٤-١٥٣.
- البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، أحمد علي، والعوامل، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.
- بدر، أميرة محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتناؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣٠(١١٧)، ٣٩٩-٤٨٢.
- بديوي، زينب حيايدي، وعيد، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث

- البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (١)، ٤١٨-٤٤٢.
- البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله، وعرفان، أسماء عبد المنعم أحمد (٢٠٢٢). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٧)، ٣٧٥-٤٥٠.
- جلجل، نصره محمد عبد المجيد، وهنداوي، إحسان نصر (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، المجلة التربوية، ج ١١٠، ٤٤٣-٤٩٣.
- حسن، كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧). الإسهام النسبي لإنفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
- الزيدان، الحميدي محمد زيدان (٢٠٢٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٩ (٦٤)، ٢١-٥٤.
- حنور، قطب عبده خليل، والعتار، محمود مغازي (٢٠٢٢). الرضا عن الحياه وعلاقته بالحيوية الذاتية والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (١٠٣)، ٦٠٢-٦٧١.
- الدهيسات، هبه مصطفى عبد المعطي، وبنى ملحم، أحمد محمد عبد الله (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، مؤتة. دوكم، أنيسة عبده، وأحمد، رانيا محمد محمد، وعبد المغني، أشرف عبد الفتاح (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين فعالية الذات البحثية والمثابرة الأكاديمية ودور تحمل الغموض الأكاديمي كمتغير وسيط لدى طالبات الماجستير بجامعة بيشة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٥ (١٣)، ٥٧٢-٦٣٧.
- الرشدان، عبير (٢٠٢٢). العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٣٦)، ٣٢٥-٣٥٨.
- رمضان، أحمد ثابت فضل (٢٠٢١). نموذج سببي لمنبئات الصمود الأكاديمي في علاقته باليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، العلوم التربوية، ٢٩ (١)، ٦٦-١.
- زايد، امل محمد أحمد (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية واليقظة العقلية والإرجاء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ١١٦ (١)، ٨٨-١٥٢.
- زكي، هناء محمد (٢٠٢١). الدور الوسيط لضبط الانتباه في تأثير العزم الأكاديمي على الاندماج في

التعلم الإلكتروني والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، (٩٢)، ١٤٩٧-١٥٩١.

سالم، ياسمين عبد الغني، وأبو سريع، عائشة أحمد (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية عبر التعليم الإلكتروني المدمج والتعلم الموجه ذاتياً والعبء المعرفي وشروذ الذهن واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا أثناء جائحة كورونا. المجلة العربية للقياس والتقويم، ٤ (٧)، ١-٨٢.

سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، (٤٧)، ١٧١-٢٦٢. سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة التربية - جامعة كفر الشيخ، ١٢ (٢)، ٣٣٣-٤٤٠.

سليمان، سناء محمد (٢٠١١). التفكير أساسياته، وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته، عالم الكتب. شلبي، يوسف محمد، وآل معيض، عايض عبد الله (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٨٤، ٦١١-٦٦٧.

الضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، أحمد علي (٢٠١٣). فاعلية اليقظة في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، ٣٤، ١-٧٥.

عبد الرحمن، شاه أحمد (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية كإحدى قوى الشخصية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٨ (٣)، ٨٦-١٣٠.

عبد الصمد، فضل إبراهيم، وأحمد، أسماء فتحي، وعبدالله، فاطمة عبد الفتاح (٢٠٢٠). مقياس الحيوية الذاتية، القاهرة، الأنجلو المصرية للنشر.

عبد الفتاح، أسماء فتحي (٢٠٢٠). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا دراسة سيكومترية-كلينيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، تصدرها كلية التربية جامعة المنيا، ٣٥ (١)، ٢٥٧-٣١٦.

عبد المجيد، أماني فرحات (٢٠٢١). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٥، ٣، ١٦٣-٢٣٨.

العبيدي، عفرأ إبراهيم خليل إسماعيل (٢٠٢٠) الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات،
المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢(١)، ٢٠-٤٤.

عرفة، نورا محمد (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من
المراهقين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ٢(٦٨)، ١٤٦-٢٤٨.

العصيمي، عبدالله سليمان، والحميدي، حسن عبد الله (٢٠٢٢). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالعزم
الأكاديمي والقدرة على التكيف ومنظور زمن المستقبل لطلاب الصف العاشر بالكويت، حوليات
الأداب والعلوم الاجتماعية، (٤٣)، ٩-١١٢.

عطا، أسامة أحمد (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي مستند إلى مفاهيم عقلية النمو في تنمية العزم
الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر الأكاديمي. مجلة العلوم التربوية، ٧(١)،
٣٨-٤٤١.

عطا، سالي نبيل (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات
الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. مجلة البحث العلمي في
التربية، ٦(٢٢)، ٢٩٩-٣٧١.

عمار، طاهر سعد حسن (٢٠٢٤). النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على
استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٤
(١٢٢)، ٢٥١-٣٠٤.

الغنامي، فاطمة حمدي نافع، والكربي، أسما عمر، وعدلي، خلود عبد الله، وعولقي، هناء محمود،
والسريحي، فتون (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، المجلة العربية
للعلوم التربوية والنفسية، (٣٣)، ٣٣٢-٣١٣.

غنايم، أمل محمد حسن حسن (٢٠٢٣). نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية
الشخصية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً - المجلة المصرية للدراسات
النفسية، ٣٣(١٢٠)، ٧٩-١٢٨.

فرحات، رمضان السيد (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية
الذاتية والتحيزات المعرفية لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر. مجلة التربية بالقاهرة،
جامعة الأزهر، ١٩٩(١)، ٣٢٣-٤١٥.

محمد، محمد حبش حسين (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية مقارنة بين نظرية
القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة، المجلة المصرية
للدراسات النفسية، ٢٨(٩٩)، ١٧-٧٦.

محمود، إيناس محمد عبد الله، وعيسى، محمد عيسى محمد (٢٠٢١). تأثير موقع اليقظة العقلية

- والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٨٦(٨٦)، ٢١-١٣٠.
- المصري، فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة سيكومترية كلينيكية)، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٦)، ٢٣٧-٢٨٦.
- مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي التي تصدر عن مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٦)، ٣٣-١١٢.
- المعموري، علي حسين مظلوم (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٣ (٢٥)، ٢٢٩-٢٤٧.
- معوض، مروة نشأت (٢٠٢٤). فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٤ (١٢٢)، ٤٢٦-٤٨٠.
- ناصر، محمد يحيى حسين (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث التربوي، (٣٣)، ١-١٢٠.
- النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١٢٠)، ٩٠-١٥٥.
- النجار، حسني زكريا السيد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة كلية التربية، ٢٠ (٤)، ١-١٠٠.
- النرش، هشام إبراهيم إسماعيل (٢٠١٦). أثر تنمية الاستغراق العقلي على ثبات وصدق اختيار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (١)، ٨٥-١٥٢.
- النوري، ابتسام سعدون محمد، وكطوف، زهراء كريم (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية بالجامعة المستنصرية، (١)، ٢٧٧-٢٩٨.
- ياسين، محمود محمد (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة

- جامعة الملك فيصل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٣٦)، ٧٤-٩٧.
- يونس، هيام عاهد، والعتوم، عدنان يوسف (٢٠٢٣). نموذج سببي للعلاقات بين كل من الكفاءة الاجتماعية الانفعالية واليقظة العقلية، وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٤ (١٤١)، ١-١٦.
- Abolghaeminejad, P., Khanjani, N., saber, M., & Alizadeh, S. (2022). Investigation of the relationship between a healthy lifestyle, self-esteem and subjective vitality of the elderly in Sirjan in 2020, Research Square, 1-13.
- Abuhassan, A., & Bates, T. C. (2015). Grit: Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 205-214.
- Akin, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyber psychology, Behavior and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akin, U., Akin, A., & Ugur, E. (2016). Mediating Role of mindfulness on the Associations of friendship Quality and Subjective Vitality, *Psychological Reports*, 119(2), 517-526.
- Algharaibeh, S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(5), 923-936. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5122>.
- Areepattamannil, S., & Khine, M. S. (2018). Evaluating the psychometric properties of the original Grit Scale using Rasch Analysis in an Arab adolescent sample. *Journal of Psych educational Assessment*, 36(8), 856-862.
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31.
- Baer, R, Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mind fullness .*assessment*, 13(1), 27-45.
- Baruch, Y., Griml and, S., & Vigoda – Godot, E. (2014). Professional vitality and career success Mediation, age and outcomes. *European Management Journal*, 32 (3), 518- 527.

- Bertrams, A. (2021). Perceived self-control effort, subjective vitality, and general affect in-an associative structure. *Frontiers in psychology*, 12, 1-6.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carison, L., Anderson, N. D., Camody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposal operational definition *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Black, K. R. (2014). Grit in college students: Associations with achievement and parental influences. Master Dissertation, West Virginia, University. Doi:10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x
- Blackburn, T. (2020). The Relationship Between Mindfulness, Academic Stress, and Attention. (EdS thesis, Utah state university, U.S.A.). <https://digitalcommons.usu.edu/etd/7940>
- Brausch, B. (2011). The Role of mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy and Achievement in College Students. Master Theses, Eastern Illinois University.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Canby, N., Cameron, I., Calhoun, A., & Buchanan, G., (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*. 6(5), 1071-1081.
- Chang, W. H., Chang, J. – H., & Chen, L. H. (2021). Mindfulness enhances change in athletes well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823.
- Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of school Psychology*, 72, 49-66.
- Corti, L., & Gelati, C., (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-20.
- Crego, A., Yela, J., Gomez-Martinez, M., Riesco-Matias, P., & Petisco Rodriguez, C., (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 925-939.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short-grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35, 121-130.
- Deci, E & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologies comedienne*, 49(3), 182-185.

- Dodge, T., Vaylay, S., & Kracke-Bock, J. (2022). Subjective Vitality: A Benefit of Self-Directed, Leisure Time Physical Activity. *Journal of Happiness Studies*, 1-20.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L., & Yeager, D. S. (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. *Educational Research*, 44 (4), 237-251.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericasson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S. & Greeson, J. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Firth, A., Cavallini, I., Sutertin, S & Iugo, R. (2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 565-573.
- Franco, C; Manas, I; Cangas, A. & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*, 2(1), 14-28.
- Frank, J., Jennigs, P.A. & Greenberg, M.T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale *Mindfulness* 7, 155-163. Doi 10.1007/s12671-015-0461-0.
- Garima, S., & Seema, (2021). Ramification of mindfulness, subjective vitality on spiritual intelligence and impeding effect of stress in professionals during covid-19. *Journal of Statistics and Management Systems*, 24(1), 193-208.
- Goldbeck, F., Hautzinger, M., & Wolkenstein, L. (2019). Validation of the German version of the subjective vitality scale- a cross-sectional study and a randomized controlled trial. *Journal of Well-Being Assessment*, 3(1), 17-37.
- Gonzalez, O., Canning, J. R., Smyth, H., & Mackinnon, D. P. (2020). A psychometric evaluation of the Short Grit Scale: A closer look at its

- factor structure and scale functioning, *European Journal of Psychological Assessment*, 36(4), 646-657.
- Gupt, D., Yangdon, T., & Panchal, S., (2021). Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among ptsd clients: an experimental study. *International Education & Research Journal*, 7(5), 8-10.
- Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. DAL-B, 71 (9). Doctoral Dissertation, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania.
- Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in education. *International journal of school & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Hewitt, J., & Kealy, D. (2022). Pathological narcissism and psychological distress: the mediating effects of vitality, imitative, and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 184, Article (111185), 1-4.
- Ivan, W., & Nicole, B (2019). Pathways to Vitality: the role of Mindfulness and coping, *Mindfulness*, Springer Science Business Media, LLC, part of springer Nature 2018.
- Kabat-zinn, J. (2005). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life* New York, NY: Hyperion.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53-73.
- Kawabata, M., Yamazaki, F., Guo, D. W., & Chatzisarantis, N. L. (2017). Advancement of the Subjective Vitality Scale: Examination of alternative measurement models for Japanese and Singaporeans. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 1793-1800.
- Kevin, k. (2013). *The Four Dimensions of Vitality*, U.S.A.
- Kim, K. T. (2020). A Structural Relationship among Growth Mindset, Academic Grit, and Academic Burnout as Perceived by Korean High School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(9), 4009-4018.
- Kurtus, R. (2012). What Is Vitality? [www.schoolforchampion.com/Vitality/What is vitality.htm](http://www.schoolforchampion.com/Vitality/What%20is%20vitality.htm).
- Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2019). Examining the relationship between grit and academic achievement within K-12 and higher education: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1654-1686.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social Issues*, 56(2), 1-9.
- Langer, E., Cohen, M., & Djikic, M. (2012). Mindfulness as a Psychological Attractor. The Effect on Children. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(5): 1114-1122.

- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carison, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, (12), 1445-1467.
- Long, E. C. & Christian, M. S. (2015). Mindfulness buffers retaliatory responses to injustice: A regulatory approach. *Journal of Applied Psychology*, 100, 1409-1422.
- Lucky, T., Lowe, B., Arafat, Y., Rathbone, E., & Angstetra, D. (2022). Are we gritty enough? The importance of grit in O & G training: Association of passion and perseverance with burnout, thriving and career progression. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology*, 62(1), 147-154.
- Malik, S., MacIntosh, R., & McMaster, R. (2015). Conceptualizing vitality at work: bridging the gap between individual and organizational health. *Pakistan Journal of commerce and social sciences (PJCSS)*, 9(3), 700-718.
- Marais, G., Lantheaune, S., Fiault, R., & Shankland, R., (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being and time management in academics. *European Journal on Investigation in Health Psychology and Education*, 10, 1035-1050.
- Marentes-Castillo, M., Zanarripa, J., & Castillo, I. (2019). Validation of the grit scale and the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) in the Mexican context. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 51(1), 9-18.
- Martin, C., David, T., Lardier, J., David, J., & Atencio, o. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality. The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction, *Journal of Mental Health*, 30(1) 113- 120.
- Miksza, P., Evans, P., & McPherson, G.E. (2021). Wellness among university-level music students: a study of the predictors of subjective vitality. *Musicae Scientiae*, 25(2), 143-460.
- Miller, J. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.
- Napora, L. (2013). The impact of classroom-based meditation practice on cognitive engagement, mindfulness and academic performance of undergraduate college student. State University of New York at Buffalo.
- Nelson, S. & Baltes, B. (2016). For the Culture: Grit, Student Engagement, and Academic Performance at a Historically Black Community College, *Journal of Applied Research in the Community College*, 26(1), 89-95
- Ocle, H. (2017). The Relation between stigmatization and mindfulness with psychological well- being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish journal of psychology*, 32 (80), 134- 137.
- Ossman, P. (2000). The jewel ornament of liberation: the wish-fulfilling gem of

- the teachings, Ithaca, New York: Snow lion Publications.
- Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020). The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 15(5), 909-922.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Porter, M. M. (2019). *The development and validation of a vignette-based academic grit scale* (Doctoral dissertation, University of Alabama Libraries).
- Proulx, K. (2008). Experiences of women with bulimia nervosa in mindfulness-based eating disorder treatment group. *Eating Disorders*, 16, 52-72.
- Reed. L., & Jeremiah, J. (2017). Student grit as an important ingredient for academic and personal success. In *Developments in Business Simulation and Experiential Learning: Proceedings of the Annual ABSEL conference* (Vol.44).
- Renshaw, T. L. (2014). Mindfulness-Based practices for crisis prevention and intervention. In S.E. Brock & S.R. Jimson (Eds.), *Hand book of school crisis prevention and intervention* (2nd ed.), (401-422). Bethesda, MA: National Association of school psychologists.
- Rosini, R. Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-23.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Schernoff, D. (2010). Engagement in After Programs as a predictor of social competence and Academic performance. *Am Community Psychol*, (45), 325-337.
- Stapp, A., & Lambert, A., (2020). The impact of mindfulness-based interventions on fifth-grade students perceived anxiety and *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12 (5), 471-480.
- Tajer, C. (2012). Joy of the heart positive emotions and cardiovascular health, Revisit Argentina de role of authenticity on subjective vitality. *Educational sciences: Theory & Practice*, 14(6), 263-270.
- Vago. D. R. & Silbersweig, D.A. (2012). Self-awareness. Self-regulation, and self-Transcendence (s-ART). A framework for understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.
- Van Zyl, L E., Olckers, C., & Roll, L. C. (2020). *The Psychometric Properties of the Grit-O Scale Within the Twente Region in Netherlands: An ICM-*

- CFA vs. ESEM Approach. *Frontiers in psychology*, 11, Article 796.
- Waterschoot, J., Kaap-Deeder, J., Morbee, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M., (2021). "How to unlock myself from boredom?" The role of mindfulness and a dual awareness- and action-oriented pathway during the covid-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175, 1-6.
- Watford, T. S. & Stafford, J. (2015). The Impact of mindfulness on emotion dysregulation and psychological reactivity under emotional provocation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2, 90-109.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wisener, M., & Houry, B., (2021). Specific emotion-regulation process explain the relationship between mindfulness and self-compassion with coping-motivated alcohol and marijuana use. *Addictive Behaviors*, 112, 1-11.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.
- Wu, J., Zhong, Y., & Qi, S. (2022). Intrinsic motivation, Need for cognition, Grit, Growth Mindset and Academic Achievement in High school Students: Latent Profiles and Its Predictive Effects. <http://doi.org/10.31234/osf.io/mheg7>
- Yoon, S., Kim, S., & Kang, M. (2020). Predictive power of grit, professor support for autonomy and learning engagement on perceived achievement within the context of a flipped classroom. *Active Learning in Higher Education*, 21(3), 233-247.