

الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في لواء كفرنجة من محافظة عجلون

الأستاذ الدكتور محمد صوالحهⁱⁱ
تاريخ القبول
2024/2/20

حُسن نعيم عنانبهⁱ
تاريخ الاستلام
2024/1/3

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلبة المدارس. تكوّنت عينة الدراسة من (620) متعلم ومتعلمة في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة خلال الفصل الأول (2023/2024)، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية لباير وآخرون (Baer et al., 2004)، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية من تطوير الباحثان، ومقياس النهوض الأكاديمي لمارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008)؛ بعد التأكد من صدقها وثباتها. كشفت نتائج تحليل المسار وجود علاقات سببية موجبة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقات مباشرة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (عدم التفاعل، والملاحظة، والوصف) والنهوض الأكاديمي، وبيّنت وجود علاقات موجبة غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية. وأوصت الدراسة بضرورة توعية المتعلمين بالدور الفعال لكل من اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية في تنمية النهوض الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية الأكاديمية، اليقظة العقلية، النهوض الأكاديمي، المدارس الثانوية في لواء كفرنجة.

ⁱ جامعة اليرموك
ⁱⁱ جامعة اليرموك

The Mediating Role of Academic Self-Efficacy in the Relationship Between Mindfulness and Academic Buoyancy among High School Students in Kafranja District, Ajloun Governorate

Abstract:

The study examined the mediating role of academic self-efficacy in the relationship between mindfulness and academic buoyancy among school students. The sample of the study consisted of secondary school students at Kufranjh' District, totaling (620) students in the first semester of the school year (2023/2024) selected using convenient stratified random sampling. Three scales were used: the Mindfulness Scale (Baer et al., 2004), the academic Self-Efficacy Scale, and the Academic Buoyancy Scale (Martin & Marsh, 2008). The results of a path analysis revealed positive causal relationships between mindfulness, academic self-efficacy, and Academic Buoyancy. The results showed direct, positive, statistically significant relationships between the dimensions of mindfulness (non-reactivity, observation, and description) and academic buoyancy. It showed positive indirect relationships between the dimensions of mindfulness (observation, description, acting consciously, and non-reactivity) and academic buoyancy through academic self-efficacy. The study recommended the need to educate learners about the effective role of mindfulness and academic self-efficacy in developing academic buoyancy.

KeyWords: Academic self-efficacy, mindfulness, academic buoyancy and Secondary schools in Kafranja district.

المقدمة

تُعدّ مرحلة الدراسة الثانوية من المراحل الهامة في حياة المتعلم الأكاديمية؛ فهي المرحلة التي تؤهلهم للدخول في الحياة الجامعية، وخلال هذه المرحلة يواجه المتعلم العديد من التحديات، والضغوط، والمشكلات، والانتكاسات الأكاديمية في حياته اليومية. فقد لا يتمكن المتعلم من تجاوزها ويستسلم للفشل، وقد يتمكن من التغلب عليها، وتحقيق مستويات إيجابية من النهوض الأكاديمي.

إنّ النهوض الأكاديمي هو أحد مفاهيم ومصطلحات علم النفس الإيجابي، ويطلق عليه أيضاً مصطلح الطفو الأكاديمي. وكانت بداية الظهور لهذا المفهوم ضمن سلسلة الأبحاث التي تمت حول مفهوم الصمود الأكاديمي (Martin & Marsh, 2008). ويعتبر أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي ينتج عنه مشاعر إيجابية وسعادة ورفاهية لدى المتعلم، حيث يركز هذا المفهوم على استجابة المتعلم للتحديات اليومية بدلاً من مجرد وجودها في حياته الأكاديمية اليومية، فهو يتمثل في قدرة المتعلم على التعامل بنجاح مع الضغوط الأكاديمية اليومية، وأنّ قدرة المتعلم على النهوض الأكاديمي تختلف من متعلم إلى آخر حسب خصائصه ومهاراته والمتغيرات البيئية المحيطة، وهو متغير إيجابي يساعد المتعلم على مواجهة التحديات الدراسية، خاصة تلك التي تحدث بشكل مستمر، والصعوبات الأكاديمية (Abdellatif & Alsharidah, 2020).

ويشير هيرفونين وزملاؤه (Hirvonen et al, 2019) إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تُعد من العوامل التي تساهم في تعزيز النهوض الأكاديمي، فقدرة المتعلم على التحكم في معتقداته وتوقعاته الناجحة يساعده على النهوض الأكاديمي، وتزيد من قدرة المتعلم وتحفزه على مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية، وتساعده في اختيار الأنشطة والمواقف الأكاديمية المناسبة، وبالتالي تزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لديه.

ومن جانب آخر، تساعد اليقظة العقلية المتعلم على مواجهة انفعالاته غير السارة وأفكاره اللاعقلانية وتجاوزها، وعدم الانغماس فيها بشكل يترك أثراً سلبياً على صحته النفسية، فتعامل المتعلم مع ما يتعرض له من خبرات سلبية بشكل فاعل ومواجهتها يزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لديه (Ramasubramanian, 2017).

الإطار النظري

يُنظر إلى النهوض الأكاديمي على أنه عامل رئيس في المنظور النفسي التربوي يمكن أن يساهم في حل مشكلات المتعلم في حياته المدرسية. فهو يعد أحد العوامل التي تساعد المتعلم على التعامل مع عوامل الخطر التعليمية التي تحدث بشكل متكرر في الحياة الأكاديمية وخاصة في المواقف الصعبة، مثل التحضير للامتحان، ومواجهة ضعف مستوى الأداء، وردود الفعل السلبية من المعلمين، والضغوط الدراسية. ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار النهوض الأكاديمي بمثابة هيكل تمكين تعليمي يمكن أن يُسهل مشاركة المتعلم في عملية التعليم والتعلم داخل الفصل الدراسي (Benavandi & Zadeh, 2020).

ويعرّف النهوض الأكاديمي بقدرة المتعلم على التصرف مع الضغوطات الأكاديمية وما تتضمنه من مشاعر سلبية ترتبط بحياته الأكاديمية (Jahedizadeh et al., 2019). ويعرّف أيضاً بأنه قدرة المتعلم على الرجوع لحالة الاتزان الانفعالي والثبات وذلك بعد مروره بمجموعة من الأحداث السلبية وتأثره بها (بهنساوي، 2020). وتم تعريفه أيضاً بقدرة المتعلم على التعامل

بنجاح مع الانتكاسات والتحديات الأكاديمية التي تعتبر نموذجية ضمن الحياة الأكاديمية، والتي يختلف المتعلمون في قدراتهم على التعامل معها والاستجابة لها بشكلٍ فعال (Tamannaifar & Arbabi, 2023).

وقدم مارتن (Martin, 2007) نموذجاً لتفسير النهوض الأكاديمي، أطلق عليه عجلة الدافعية والاندماج (Motivation and Engagement Wheel)، وهو بمثابة طريقة تتصف بالشمول والتكامل لفهم الأبعاد المتنوعة التي من شأنها أن تعزز من النهوض الأكاديمي لدى الطلبة، وهذا النموذج يتضمن أربعة أبعاد رئيسية، هي: الأبعاد التكيفية المعرفية: وهذه الأبعاد هي الفاعلية الذاتية، وتوجه أهداف الإلتقان، وقيمة المهمة، والأبعاد التكيفية السلوكية: وتتضمن المثابرة التي تعني الإلتزام والإصرار على عمل ما، والتخطيط الذي يعني التنسيق ووضع الأهداف المنشودة، وإدارة المهمة التي تعني استخدام المتعلمين لجميع إمكانياتهم وقدراتهم في إنجاز المهام على أكمل وجه، والأبعاد غير التكيفية المعرفية: ويتضمن هذا البعد الفلق الذي يعني قلق الطلبة من الاختبارات والمهام الأكاديمية، وتجنب الفشل الذي يعكس رغبة المتعلمين لتجنب مواقف التحصيل وتقليل الجهد والوقت المبذولين، والأبعاد غير التكيفية السلوكية: وتتكون من العجز الذاتي وتجنب المشاركة والتي لا تعني انخفاض قدرة المتعلمين على أداء عمل ما ولكن يكون بدافع ذاتي منهم. كما أن هذا النموذج الخماسي (C5) الذي قدمه مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008)، ويفترض هذا النموذج إنَّ هناك خمسة عوامل تلعب دوراً في النهوض الأكاديمي وتعتبر جزءاً من المكونات التحفيزية المرتبطة بالتوقعات والقيم التي تدفع المتعلم إلى أداء نشاط ما والاستمرار في هذا النشاط، ويُعتقد أن هذه العوامل هي جوهر النهوض الأكاديمي الذي يصور قدرة المتعلمين على تحمل التحديات والنتكسات الأكاديمية.

ويرتبط النهوض الأكاديمي بالمعتقدات والانفعالات والسلوكيات، التي تعتبر مفيدة للتعلم والإنجاز الأكاديمي، وأنَّه يرتبط بشكلٍ إيجابي بالمشاركة، والكفاءة، والفاعلية الذاتية، والتخطيط، والمثابرة، ومشاعر الإنجاز الممتعة، وأنَّه يرتبط سلباً بالقلق الأكاديمي، وقلق الاختبار، ومشاعر الإنجاز غير السارة لدى المتعلمين في مختلف المراحل العمرية (Hirvonen et al., 2019).

وتعد الفاعلية الذاتية أحد العناصر الرئيسية التي حددها باندورا (Bandura) في النظرية المعرفية الاجتماعية، والتي تؤكد على أنَّ السلوك يتحفز بقوة من خلال التأثير الذاتي، وأنَّ بناء الفاعلية الذاتية يعكس إيماناً وثقّةً بالنفس، وبالتالي يتمكن المتعلم من أداء مهام متنوعة سواء كانت مهام صعبة أو مهام متوسطة الصعوبة وفي مختلف المجالات (Majidi et al., 2022).

ويعرف جوتيريز وتوماس (Gutiérrez & Tomás, 2019) الفاعلية الذاتية الأكاديمية بأنَّها إيمان المتعلم بأنه قادر على إنجاز مهمة تعليمية معينة، وبأنَّها أحكام المتعلم حول قدرته على تنظيم المهام التي تمكنه من تحقيق مهمة تعليمية معينة. ووفقاً لعبد اللطيف والشريده (Abdellatif & Alsharidah, 2020) فإن الفاعلية الذاتية الأكاديمية هي مجموعة من الأحكام الصادرة عن المتعلم والتي تُعبر عن معتقداته حول قدرته على التعلم وأداء المهام الموكلة إليه بثقة ومثابرة. كما تعبر الفاعلية الذاتية الأكاديمية عن اعتقاد المتعلمين بأنهم قادرون على إنجاز مهام أكاديمية معينة بنجاح في المستويات المحددة (Parmaksız, 2023).

وقد أشار باندورا (Bandura, 1998) إلى أن للفاعلية الذاتية الأكاديمية ثلاث مكونات، تتمثل في المكونات السلوكية التي فيها يعتقد المتعلم بقدرته على تعلم مهارات سلوكيه متعددة ترفع من فاعليته الأكاديمية، ومكونات انفعالية تعكس ما يعتقده المتعلم حول قدرته على التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها في مواقف معينة مثل الغضب، ومكونات معرفية يعتقد فيها المتعلم بقدرته على

السيطرة على معارفه وأفكاره. ويرى أن ما يتوقعه المتعلم حول قدرته على إنجاز المهمات الأكاديمية تتأثر بعدد من المصادر الرئيسية: التجربة المتقنة، والتجارب غير المباشرة، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية.

وترتبط الفاعلية الذاتية الأكاديمية بدافعية المتعلمين، وتتضمن حكم المتعلمين على قدراتهم على التعلم، ويحدث التحفيز عندما لا يتم تلبية احتياجات المتعلمين من الاستقلالية لأن هؤلاء المتعلمين غالباً ما يشعرون بأنهم يفتقرون إلى السيطرة على نتائج أفعالهم، وينسبون هذه النتائج إلى العوامل البيئية بدلاً من جهودهم الخاصة، فإن عدم إيمان المتعلمين بقدرتهم على أداء المهام المطلوبة للوصول إلى النتائج المرجوة يمثل انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، ويؤدي إلى بذل جهد أقل في تحقيق الأهداف على اعتبار أنها تفوق قدراتهم (Karaoglan et al., 2023). يشير هيرفونين وزملاؤه (Hirvonen et al., 2019) إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تُعد من العوامل التي تساهم في تعزيز النهوض الأكاديمي، فقدرة المتعلم على التحكم في معتقداته وتوقعاته الناجحة تعتبر مفتاحاً يساعده على النهوض الأكاديمي. كما أشار وليندو وزملاؤه (Olendo et al., 2019) إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تزيد من قدرة المتعلم وتحفزه على مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية، وتساعده في اختيار الأنشطة والمواقف الأكاديمية المناسبة، وبالتالي تزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لديه.

وقد استحوذ مفهوم اليقظة العقلية على اهتمام العديد من الباحثين؛ باعتبارها قدرة مهمة يتم تجاهلها على الرغم من دورها في دعم القدرات المعرفية والاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة، وبالتالي تعزيز النتائج الأكاديمية والسلوكية، فاليقظة العقلية تتمثل في القدرة على الانتباه بطريقة معينة، وبشكل مقصود في اللحظة الحالية، دون إصدار أي أحكام. كما أن اليقظة العقلية تساعد المتعلم على مواجهة انفعالاته غير السارة وأفكاره اللاعقلانية وتجاوزها، وعدم الانغماس فيها بشكل يترك أثراً سلبياً على صحته النفسية (Caballero et al., 2019).

وتقوم اليقظة العقلية على الوعي باللحظة الحالية مع القبول، وتنطوي على مراقبة الأفكار وردود الفعل العاطفية والانفعالية التي تحدث في كل لحظة بفضول، وأنه أثناء ممارسة اليقظة الذهنية، يكون العقل مرتاحاً ومنتبهاً في نفس الوقت، وبهذه الطريقة، ومن خلال الممارسة المستمرة، يتعلم المتعلمون كيفية التركيز على المهمة التي يقومون بها في الوقت الحالي، دون السماح لعقولهم بالتشتت (Baer et al., 2004).

وتعرف اليقظة العقلية بقدرة المتعلم على أن يكون واعياً لخبراته الحياتية في الوقت الحالي، بمعنى آخر، فإنها تشير إلى القدرة على التنظيم الذاتي للانتباه بشكل مستقل والمتراق مع التعامل الفاعل مع الخبرات الحياتية، فالمتعلم عندما يمتلك مستويات عالية من اليقظة العقلية، يكون قادراً على مراقبة أفكاره وانفعالاته ومخططاته العقلية لتجعله أكثر قدرة على التركيز في خبراته الحياتية (Cebolla & Demarzo, 2016). وهي أيضاً مجموعة من المهارات الذهنية والعقلية التي تقوم في الأساس على التأمل والوعي الذاتي بالأفكار والمعتقدات ومحاولة اختيار الأفكار والمعتقدات التي تساعد المتعلم في تحقيق أهدافه (Maren et al., 2019).

أما أبعاد اليقظة العقلية، فقد وضحها بير وزملاؤه (Bear et al., 2004) فهي: الملاحظة التي تشير إلى ملاحظة المتعلم لخبراته الداخلية والخارجية والانتباه لها كإحساسات والانفعالات والمعارف والروائح والأصوات، والوصف الذي يشير إلى وصف المتعلم لخبراته الداخلية واستخدام الكلمات للتعبير عنها، والتصرف بوعي الذي يشير إلى ما يمارسه المتعلم من نشاطات خلال لحظة ما حتى لو اختلفت هذه النشاطات مع ما يقوم به من سلوكات تلقائية أو كان تركيزه

وانتباهاه على أشياء أخرى، وعدم الحكم الذي يشير إلى عدم إصدار المتعلم أي أحكام تقييم على خبراته الداخلية من مشاعر، وعدم التفاعل الذي يشير إلى ميل المتعلم وسماحه لخبراته الداخلية من مشاعر أو أفكار بأن تأتي وتذهب دون أن يتشتت أو ينشغل تفكيره بها وبالتالي يفقد تركيزه خلال اللحظة الحالية.

وأشار ميس (Mace, 2008) أن اليقظة العقلية تمنح المتعلم مزيداً من التركيز والانتباه للذات يكسبانه القوة والثقة والسيطرة على جميع جوانب حياته، وبالتالي تحسن من أدائه، كما أنها تعزز استجابات المتعلم التكيفية لمواجهة التحديات والضغوط، وبالتالي تعزز شعوره بأنه يمتلك القدرة على إدارة بينته المحيطة، أضف إلى كونها تسهل انفتاح المتعلم على الخبرات التي يمر بها وتزيد من إحساسه بها، وكذلك تعزز شعوره بالحياة واستكشاف معانيها، كما تساعد المتعلم على الانفتاح الروحي من خلال تعزيز شعوره بالحرية الداخلية والوعي للذات، وتمكنه من اختيار حياته بصورة أبعد من البعد المادي.

الدراسات السابقة

تنوعت الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، فقد هدفت دراسة بينفاندي وزاده (Benavandi & Zadeh, 2020) إلى الكشف عن الدور الوسيط للتفكير الناقد بين المرونة الأسرية واليقظة العقلية مع النهوض الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (400) متعلم ومتعلمة من المتعلمين في جامعة كرمان للعلوم الطبية/إيران. أشارت النتائج إلى أن المرونة الأسرية واليقظة العقلية كانت عوامل تنبؤ إيجابية بالنهوض الأكاديمي والتفكير الناقد، كما أشارت النتائج إلى أن التفكير الناقد يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين المرونة الأسرية واليقظة العقلية مع النهوض الأكاديمي لدى المتعلمين.

وهدف دراسة أبو العزم (2022) التي أجريت في الإسكندرية نمذجة العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني. تألفت عينة الدراسة من (240) متعلم ومتعلمة من المتعلمين في الصف الأول الثانوي. توصلت الدراسة إلى أن متغيرات الدراسة تشكل نموذجاً يفسر العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني، وتوصلت أيضاً إلى وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي، ووجود تأثير سالب مباشر لليقظة والطفو الأكاديمي على التجول الذهني.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي، فقد أجرى وليندو وآخرون (Olendo et al., 2019) دراسة في كندا هدفت الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في مقاطعة ميغوري. تكونت عينة الدراسة من (469) متعلم ومتعلمة. أشارت النتائج إلى أن الفاعلية الذاتية تتنبأ بالنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين.

وهدف دراسة تمانيفر واربابي (Tamannaefar & Arbabi, 2023) التي أجريت في إيران الكشف عن العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية والمرونة الأكاديمية لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في مدينة كاشان. تكونت عينة الدراسة من (375) متعلم ومتعلمة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي وكل من التنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية والمرونة الأكاديمية، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن المرونة الأكاديمية لها دور وسيط في العلاقة بين التنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية مع النهوض الأكاديمي.

أما الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية، فقد قام حسين زادة وآخرون (Hosseinzadeh et al., 2019) بدراسة في إيران هدفت الكشف عن الدور الوسيط الذي تلعبه اليقظة العقلية في العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومخططات سوء التكيف لدى المتعلمين. تكونت عينة الدراسة من (360) متعلم ومتعلمة. أشارت النتائج إلى توسط اليقظة العقلية في العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومخططات سوء التكيف. وقام مجيدي وزملاؤه (Majidi et al., 2022) بدراسة في الهند هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب حل المشكلات والفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (240) متعلم. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والعناصر البناءة لأساليب حل المشكلات والفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين العناصر غير البناءة لأساليب حل المشكلات والتحصيل الدراسي. وهدفت دراسة الحربي والحربي (2023) الكشف عن إمكانية التنبؤ بالفاعلية الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى المتعلمين في جامعة أم القرى. تكونت عينة الدراسة من (451) متعلمة من مرحلة البكالوريوس من جميع التخصصات. أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية والمرونة المعرفية يساهمان بشكل جيد في التنبؤ بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى المتعلمين. في ضوء ما سبق، تأتي مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة في أنها تثبت العلاقة بين متغيرات النهوض الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. ومن هنا تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بتركيزها في النهوض الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة؛ كمتغيرات يراد بها تحديد العلاقة بين اثنين منها على الأقل، وتختلف عنها في أنها تناولت العلاقة بين جميع هذه المتغيرات معاً في دراسة واحدة، الأمر الذي تنفرد به عن بقية الدراسات السابقة، كما أنها الدراسة المحلية الأولى على – حد علم الباحثان- التي تناولت ارتباط المتغيرات السابقة ببعضها البعض.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي (بهنساوي، 2020)، وأن هناك علاقة موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية (أبو الليمون والربيع، 2022). وأنه يمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية (عبد المجيد، 2021). وأن الفاعلية الذاتية كانت عامل تنبؤ بالنهوض الأكاديمي (Olendo et al., 2019). كما بينت أن اليقظة العقلية كانت عامل تنبؤ إيجابي بالنهوض الأكاديمي (Benavandi & Zadeh, 2020). ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي والفاعلية الذاتية (Tamannaefar et al., 2023).

واستناداً إلى نتائج هذه الدراسات تتضح أهمية العلاقة بين النهوض الأكاديمي ومتغيرات الفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية، حيث أظهرت هذه الدراسات أنه كلما كان المتعلم في حالة من الوعي واليقظة فإن ذلك يعزز مستوى النهوض الأكاديمي لديه، وبالتالي يكون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات والانتكاسات والأحداث التي ترتبط بحياته الأكاديمية اليومية، وكذلك، من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتي أكدت على أن امتلاك المتعلمين لمستويات مرتفعة من الفاعلية الذاتية الأكاديمية يمكنهم من النهوض في حياتهم الأكاديمية من المتعلمين الأقل فاعلية. وكون الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية لم تعالج الدور الوسيط للفاعلية

الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، سعت الدراسة الحالية للكشف عن الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما النموذج الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟

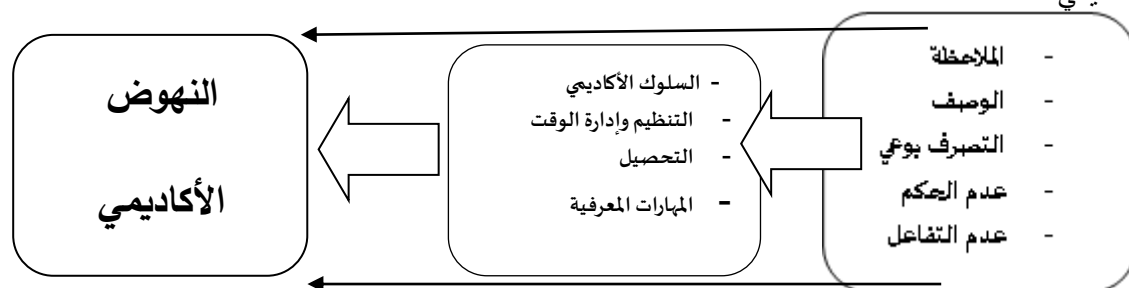
السؤال الثاني: ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟

السؤال الثالث: ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟

مسوغات النموذج

- وجود علاقة موجبة مباشرة بين اليقظة العقلية ممثلة بأبعادها الخمسة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي (بهنساوي، 2020)، وأشارت دراسة عبد المجيد (2021) بأن اليقظة العقلية ارتبطت بشكل موجب ومباشر مع النهوض الأكاديمي.
- وجود علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية ممثلة بأبعادها الأربعة (السلوك الأكاديمي، التنظيم وإدارة الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية) والنهوض الأكاديمي (عثمان، 2022). كما أكد وليندو وزملاؤه (Olendo et al., 2019) أنّ الفاعلية الذاتية كانت عامل تنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وأشارت دراسة تمانيفر وزملاؤه (Tamannaefar et al., 2023) إلى أنّ النهوض الأكاديمي ارتبط بشكل مباشر مع الفاعلية الذاتية الأكاديمية.
- وجود علاقة غير مباشرة تقوم فيها الفاعلية الذاتية الأكاديمية ممثلة بأبعادها الأربعة (السلوك الأكاديمي، التنظيم وإدارة الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية) بدور الوسيط بين اليقظة العقلية ممثلة بأبعادها الخمسة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي، إذ تؤثر اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية على النهوض الأكاديمي لدى المتعلمين. والشكل (1) يبين نموذج العلاقات الافتراضية.

الشكل (1): النموذج الافتراضي للدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي



أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة من ناحيتين هما:

الأهمية النظرية

تتبع أهمية الدراسة النظرية من أنها تكشف عن الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وتحدد مسارات العلاقة بينها، وتأثير كل منها في الآخر، مما يساعد في فهم العلاقة بينهم، وبتيح المجال أما الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول هذه المتغيرات مع متغيرات أخرى، وتطبيقها على بيئات أخرى. وكذلك إثراء المكتبة العربية بموضوع جديد ينتمي لعلم النفس الإيجابي، وهو موضوع النهوض الأكاديمي، وتوضيح بعض العوامل والمتغيرات المهمة المرتبطة به.

الأهمية التطبيقية

تتبع أهمية الدراسة التطبيقية من كونها تزود القائمين على العملية التعليمية والتربوية إلى متغيرات اليقظة العقلية، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، والنهوض الأكاديمي عند إعداد البرامج التنموية التي تهدف إلى توجيه عملية التعلم والتعليم إلى النهوض الأكاديمي، كمدخل للارتقاء بأداء المتعلمين وتحسين مستويات أدائهم والفاعلية الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية لديهم، فضلاً عن المساعدة في تطوير وتصميم البرامج لتنمية النهوض الأكاديمي وزيادة فاعليته.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- **النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy**: هو قدرة المتعلم على تخطي المشكلات والانتكاسات والتحديات التي يواجهها في حياته الأكاديمية اليومية (Martin & Marsh, 2008). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم على مقياس النهوض الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.
- **الفاعلية الذاتية الأكاديمية Academic Self-Efficacy**: بأنها معتقدات المتعلم حول كفاءته وقدرته على تنظيم وتنفيذ وإدارة الإجراءات اللازمة لتحقيق وتنفيذ المهمات الأكاديمية بكفاءة من أجل الوصول إلى نتائج جيدة (Bandura, 1998). وتعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المتعلم على مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية بأبعاده الأربعة (السلوك الأكاديمي، التنظيم وإدارة الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية)، والمستخدم في الدراسة الحالية.
- **اليقظة العقلية Mindfulness**: هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات أو الأحداث الماضية أو المستقبلية، وتقبل هذه الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهتها دون إصدار الأحكام (Baer et al., 2004). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الخمسة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل)، والمستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من المتعلمين في المرحلة الثانوية في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة.
- الحدود الزمانية: تمت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2024/2023.
- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على المدارس الثانوية في لواء كفرنجة/عجلون.

- حدود موضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بالمفاهيم والموضوعات والمصطلحات النظرية والإجرائية المستخدمة فيها.

محددات الدراسة

- تتحدد إمكانية تعميم النتائج في الدراسة الحالية تبعًا للخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة. كما تتحدد إمكانية تعميم النتائج بتصميم الدراسة، والخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: تستند هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي بهدف التحقق من ارتباط المتغير المستقل المتمثل باليقظة العقلية، والمتغير الوسيط المتمثل بالفاعلية الذاتية الأكاديمية، والمتغير التابع المتمثل بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، وذلك من أجل نمذجة ما تم افتراضه من علاقات ارتباطية بين هذه المتغيرات وتحليلها باستخدام نمذجة المعادلات البنائية (Structural Equation Model (SEM)).

مجتمع الدراسة وعينته: تكون مجتمع الدراسة من جميع المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2024/2023م والبالغ عددهم (1372) متعلم ومتعلمة. وتكونت عينة الدراسة من (620) متعلم ومتعلمة في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية

قام الباحثان بتطوير فقرات مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية من خلال الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة منها دراسة عبدالله وصالح (2019)، ودراسة الشمايلة (2022)، وتكون المقياس في صورته الأولية من (32) فقرة.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

أولاً: الصدق الظاهري

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (12) محكم من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في عدد من الجامعات الأردنية؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وأخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين، وتم العمل على إخراج المقياس بصورته النهائية.

ثانياً: مؤشرات صدق البناء

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، غير عينة الدراسة، مكونه من (50) متعلم ومتعلمة من المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت بين (0.48 – 0.74) لُبعد السلوك الأكاديمي، وبين (0.52 – 0.79) لُبعد التنظيم وإدارة الوقت، وبين (0.64 – 0.85) لُبعد التحصيل، وبين (0.58 – 0.80) لُبعد المهارات

المعرفية، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.32 – 0.79)، والجدول (1) يوضح مؤشرات صدق البناء.

الجدول (1): مؤشرات صدق البناء لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية

معامل ارتباط بيرسون للمقياس	معامل ارتباط بيرسون للبعد	الفقرة	البعد	معامل ارتباط بيرسون		الفقرة	البعد
				للمقياس	للبعد		
.69**	.77**	15	التحصيل	.67**	.74**	1	السلوك الأكاديمي
.79**	.85**	16		.33**	.48**	2	
.73**	.80**	17		.51**	.60**	3	
.66**	.73**	18		.66**	.71**	4	
.67**	.73**	19		.65**	.73**	5	
.66**	.73**	20		.56**	.64**	6	
.61**	.64**	21		.40**	.52**	7	
.64**	.74**	22	المهارات المعرفية	.49**	.58**	8	التنظيم وإدارة الوقت
.58**	.69**	23		.39**	.55**	9	
.51**	.58**	24		.32**	.52**	10	
.72**	.76**	25		.53**	.65**	11	
.68**	.74**	26		.75**	.79**	12	
.76**	.80**	27		.69**	.63**	13	
.62**	.69**	28		.70**	.66**	14	

ثبات مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية

تم اتباع طريقتين لتوفير معاملات مقبولة من الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وهما: طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) متعلم ومتعلمة من المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق مرة ثانية على العينة نفسها، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.90)، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين (0.89 – 0.80)، وهو معامل ثبات مقبول. كما تم حساب معامل كرونباخ ألفا على التطبيق الأول: حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.94)، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين (0.87 – 0.74).

تصحيح مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية: تتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة "ليكرت الخماسي" وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة إلى ثلاث مستويات على النحو التالي: من (1-2.33) بمستوى منخفض، (2.34-3.66) بمستوى متوسط، (3.67-5) بمستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية

تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي طوره باير وآخرون (Baer et al., 2004)، يتكون المقياس (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: بُعد الملاحظة المكون من (8) فقرات، وبُعد الوصف المكون من (8) فقرات، وبُعد التصرف بوعي المكون من (8) فقرات، وبُعد عدم الحكم المكون من (8) فقرات، وبُعد عدم التفاعل المكون من (7) فقرات. وقاموا بالتحقق من صدق المحك للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (613) متعلم ومتعلمة، وحساب معاملات

الارتباط بين أدائهم على هذا المقياس مع مقاييس أخرى لليقظة العقلية، وقد أظهرت النتائج أن مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة يرتبط مع المقاييس الخمسة المذكورة. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

أولاً: الصدق الظاهري

تم التحقق من دلالات صدق محتوى المقياس بعد ترجمته من خلال عرضه بصورته الأولية على (12) محكم مختص من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في عدد من الجامعات الأردنية؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وأخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين، وقد أشار المحكمون إلى ضرورة تعديل الصياغة اللغوية، وتصحيح الأخطاء الطباعية والنحوية والإملائية.

ثانياً: مؤشرات صدق البناء

للتحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية غير عينة الدراسة مكونة من (50) متعلم ومتعلمة في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت بين (0.87-0.50) لبعد الملاحظة، وبين (0.87-0.51) لبعد الوصف، وبين (0.76-0.58) لبعد التصرف بوعي، وبين (0.64-0.49) لبعد عدم الحكم، وبين (0.86-0.51) لبعد عدم التفاعل، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.54-0.30). والجدول (2) يبيّن ذلك.

الجدول (2): مؤشرات صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية

معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	البعد	معامل ارتباط بيرسون		الفقرة	البعد	
			للمقياس	للبعد			
.32**	.75**	1	.35**	.63**	5	بُعد التصرف بوعي	
.32**	.78**	6	.41**	.64**	8		
.36**	.86**	11	.51**	.71**	13		
.41**	.87**	15	.48**	.61**	18		
.45**	.83**	20	.54**	.73**	23		
.41**	.86**	26	.46**	.58**	28		
.48**	.50**	31	.50**	.67**	34		
.38**	.80**	36	.41**	.76**	38		
.52**	.87**	2	.36**	.60**	3		بُعد عدم الحكم
.39**	.56**	7	.45**	.61**	10		
.44**	.68**	12	.35**	.61**	14		
.50**	.82**	16	.30**	.53**	17		
.51**	.78**	22	.39**	.58**	25		
.45**	.51**	27	.48**	.60**	30		
.40**	.57**	32	.32**	.49**	35		
.37**	.62**	37	.49**	.64**	39		
			.49**	.86**	4	بُعد عدم التفاعل	
			.45**	.74**	9		
			.49**	.51**	19		
			.50**	.85**	21		
			.42**	.72**	24		
			.42**	.54**	29		
			.44**	.53**	33		

ثبات مقياس اليقظة العقلية

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، من خلال استخدام بيانات العينة الاستطلاعية السابقة، حيث بلغ حيث بلغ معامل ثبات الإعادة (0.87) لُبُعد الملاحظة، و(0.85) لُبُعد الوصف، و(0.83) لُبُعد التصرف بوعي، و(0.80) لُبُعد عدم الحكم، و(0.81) لُبُعد عدم التفاعل، و(0.79) للدرجة الكلية للمقياس، وهذا يُوْشر إلى ثبات مقياس اليقظة العقلية. كما تم استخدام طريقة كرونباخ ألفا: حيث بلغ لُبُعد الملاحظة (0.91)، ولُبُعد الوصف (0.82)، ولُبُعد التصرف بوعي (0.82)، ولُبُعد عدم الحكم (0.72)، ولُبُعد عدم التفاعل (0.79)، و(0.77) للدرجة الكلية للمقياس.

تصحيح مقياس اليقظة العقلية: تتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة "ليكرت الخماسي"، وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة إلى ثلاث مستويات على النحو التالي: من (1-2.33) بمستوى منخفض، (2.34-3.66) بمستوى متوسط، (3.67-5) بمستوى مرتفع.

ثالثاً: مقياس النهوض الأكاديمي

تم استخدام مقياس النهوض الأكاديمي المطور من قبل مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008)، يتكون المقياس من (4) فقرات ذات تدريجي ليكرت السباعي، وقاما بتطبيق المقياس بصورته الأصلية على عينة مكونة من (598) طالباً وطالبة من طلبة الصفوف الثامن والعاشر في خمس مدارس ثانوية أسترالية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (0.67). وقد أشارت النتائج إلى أن المقياس يتصف بدلالات صدق وثبات مقبولة. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

أولاً: الصدق الظاهري

تم التحقق من دلالات صدق محتوى المقياس بعد ترجمته؛ من خلال عرضه بصورته الأولية على (12) محكم من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين، وبملاحظاتهم التي ركزت على إعادة صياغة بعض الفقرات وتعديل الأخطاء اللغوية والإملائية.

ثانياً: مؤشرات صدق البناء

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية غير عينة الدراسة مكونة من (50) متعلم ومتعلمة من المدارس الثانوية في لواء كفرنجة، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس؛ وقد قد تراوحت بين (0.75-0.86)، وحساب معامل الارتباط المصحح بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وتراوحت بين (0.54-0.74). والجدول (3) يوضح مؤشرات صدق البناء.

الجدول (3): مؤشرات صدق البناء لمقياس النهوض الأكاديمي

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط المصحح بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس
1	.80**	.65
2	.86**	.74
3	.82**	.67
4	.75**	.54

ثبات مقياس النهوض الأكاديمي

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، من خلال استخدام بيانات العينة الاستطلاعية السابقة، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.81)، كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي من خلال معامل ثبات كرونباخ ألفا على التطبيق الأول، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.82)، وهو معامل ثبات مقبول.

تصحيح مقياس النهوض الأكاديمي: تتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال إجابة سباعية تتبع طريقة "ليكرت السباعي"، وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة إلى ثلاث مستويات على النحو التالي: من (1-3) بمستوى منخفض، (أكثر من 3-5) بمستوى متوسط، (أكثر من 5-7) بمستوى مرتفع.

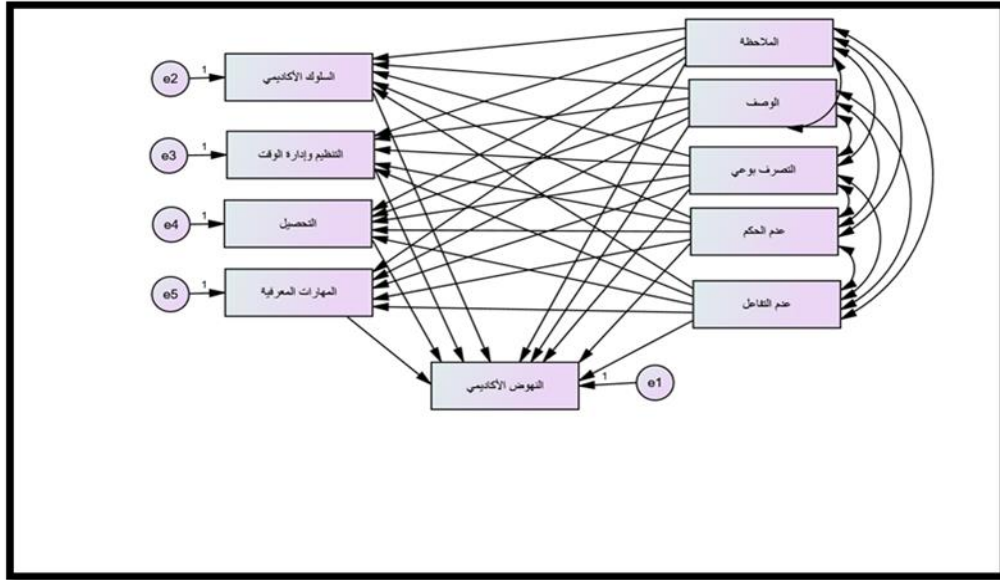
نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "ما النموذج الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" للإجابة عن هذا السؤال، تم الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة (اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي)؛ لاقتراح نموذج سببي يفسر العلاقات بين المتغيرات الخارجية (أبعاد اليقظة العقلية) والمتغيرات الوسيطة (أبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية)، والمتغير التابع (النهوض الأكاديمي).

وصف النموذج المقترح

تمثل النموذج المقترح بأبعاد اليقظة العقلية كمتغيرات خارجية، ومتغير الفاعلية الذاتية الأكاديمية بأبعاده الأربعة كمتغيرات تتوسط العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية الأربعة والنهوض الأكاديمي.

شكل (2): النموذج السببي النظري المقترح (MODEL 1) للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.

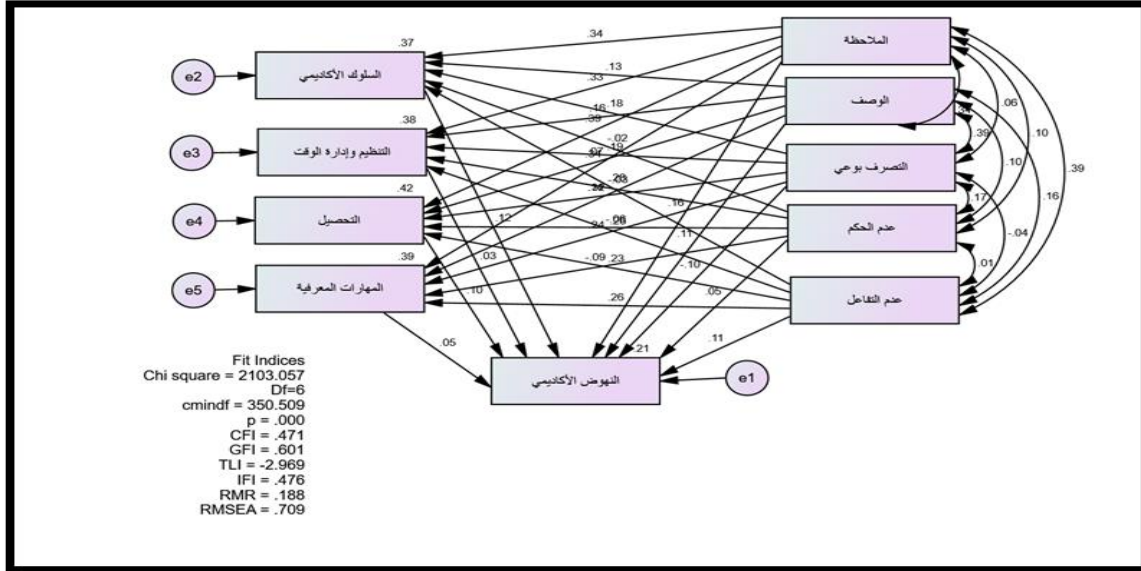


يُلاحظ من شكل (2) وجود (15) متغير، منها؛ عشرة متغيرات مُلاحظة؛ متمثلة بخمسة متغيرات خارجية (مستقلة)، وهي أبعاد اليقظة العقلية، وأربع متغيرات (متوسطة)، وهي أبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والمتغير التابع المتمثل بالنهوض الأكاديمي، وخمسة متغيرات غير مُلاحظة متمثلة بالأخطاء، وبذلك اشتمل النموذج المقترح على خمس علاقات مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأربع علاقات مباشرة بين أبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي، وعشرون علاقة مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وعشرون علاقة غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي وأبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

مطابقة البيانات للنموذج

بعد حذف استجابات المتعلمين غير المطابقين للنموذج، تم إعادة التحليل للحصول على قيم مؤشرات مطابقة البيانات للنموذج السببي المقترح، وذلك كما في شكل (3)، والجدول (4):

شكل (3): معايير مطابقة النموذج النظري المقترح (MODEL1) للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.

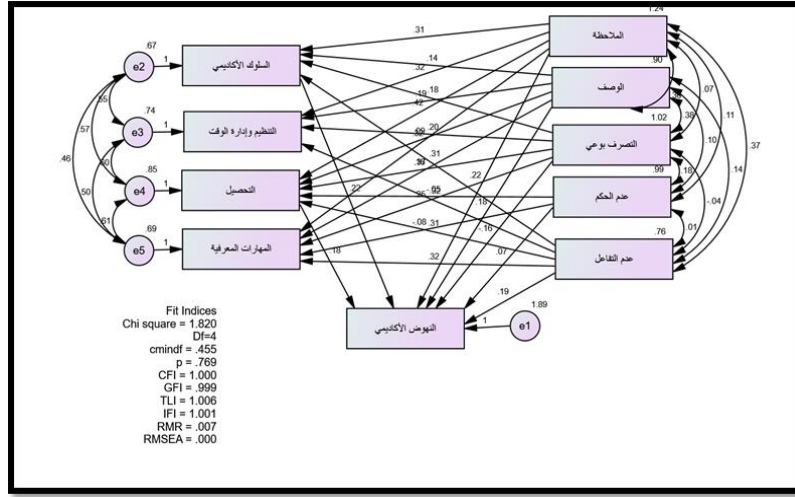


الجدول (4): قيم مؤشرات مطابقة النموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.

حالة المطابقة	معياري المؤشر	القيمة	مؤشرات مطابقة النموذج السببي
		2103.057	χ^2
		55	عدد المعالم المقدره
		49	عدد المعالم الواجب تقديرها
		6	درجة الحرية
غير مطابق		.000	الدلالة الإحصائية
غير مطابق	أقل من 3	350.509	χ^2/df
غير مطابق	أكبر من 0.95	.471	CFI
غير مطابق	أكبر من 0.95	.601	GFI
غير مطابق	أكبر من 0.95	-2.969	TLI
غير مطابق	أقل من 0.05	.188	RMR
غير مطابق	أقل من 0.08	.709	RMSEA

يلاحظ من الجدول (4) أن البيانات لم تتطابق مع النموذج المقترض، إذ لم تتجاوز مؤشرات المطابقة حدها الأدنى. وعليه، تم استخدام مؤشرات التعديل (Modification Indices) لتحسين قيم مؤشرات المطابقة؛ وبعد سلسلة من التعديلات، تم الحصول على النموذج السببي الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي، وذلك كما في شكل (4)، والجدول (5):

شكل (4): النموذج السببي (الأمثل) للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.



ويبين الجدول (5) قيم مؤشرات مطابقة النموذج السببي الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.

الجدول (5): مؤشرات مطابقة النموذج السببي الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي.

مؤشرات مطابقة النموذج السببي	القيمة	معيار المؤشر	حالة المطابقة
χ^2	1.820		
عدد المعالم المقدره	55		
عدد المعالم الواجب تقديرها	51		
درجة الحرية	4		
الدلالة الإحصائية	.769		مطابق
χ^2/df	.455	أقل من 3	مطابق
CFI	1.000	أكبر من 0.95	مطابق
GFI	.999	أكبر من 0.95	مطابق
TLI	1.006	أكبر من 0.95	مطابق
RMR	.007	أقل من 0.05	مطابق
RMSEA	.001	أقل من 0.08	مطابق

يُلاحظ من الجدول (5) أن مؤشرات مطابقة النموذج السببي حققت معاييرها. وعليه يكون النموذج الممثل في شكل (4) هو النموذج السببي الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي (الفاعلية الذاتية الأكاديمية كمتغير وسيط).

الدقة التنبؤية للنموذج

تم استخراج نسبة التباين المفسر (R^2) (معامل التحديد)، ويُعتبر معامل التحديد (R^2) مقياساً للدقة التنبؤية للنموذج، حيث أشارت النتائج إلى أن أبعاد اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية

تفسر (41.5%) من التباين في متغير النهوض الأكاديمي. ولتقدير الأوزان الانحدارية والتباينات المشتركة والتباين للنموذج تم استخراج معاملات الارتباط المعيارية واللامعيارية والتباينات المشتركة وتقديرات التباين للنموذج، والجدول (6) يبين النتائج.

الجدول (6): قيم معاملات الارتباط اللامعيارية والمعيارية الخاصة بالنموذج السببي الأمثل.

معاملات الارتباط:					العلاقة بين:		
احتمالية الخطأ	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	اللامعيارية	المعيارية (بيتا)			
					تقدير للأوزان الانحدارية		
***	9.941	.032	.315	.341	الملاحظة	<---	السلوك الأكاديمي
***	11.767	.036	.421	.389	الملاحظة	<---	التحصيل
.047	1.990	.043	.085	.067	الوصف	<---	التحصيل
***	3.658	.038	.139	.128	الوصف	<---	السلوك الأكاديمي
***	5.427	.034	.183	.179	التصرف بوعي	<---	السلوك الأكاديمي
***	9.779	.038	.373	.312	التصرف بوعي	<---	التحصيل
.018	-2.370	.022	-.051	-.042	عدم الحكم	<---	التحصيل
***	8.071	.039	.313	.265	عدم التفاعل	<---	السلوك الأكاديمي
***	7.191	.044	.315	.227	عدم التفاعل	<---	التحصيل
.038	2.076	.086	.179	.138	التحصيل	<---	النهوض الأكاديمي
.025	2.239	.098	.218	.143	السلوك الأكاديمي	<---	النهوض الأكاديمي
***	9.553	.033	.319	.326	الملاحظة	<---	التنظيم وإدارة الوقت
***	10.043	.032	.325	.339	الملاحظة	<---	المهارات المعرفية
***	4.645	.040	.186	.162	الوصف	<---	التنظيم وإدارة الوقت
***	4.069	.039	.157	.140	الوصف	<---	المهارات المعرفية
***	5.639	.036	.200	.185	التصرف بوعي	<---	التنظيم وإدارة الوقت
***	7.315	.035	.253	.239	التصرف بوعي	<---	المهارات المعرفية
***	-3.491	.022	-.077	-.072	عدم الحكم	<---	المهارات المعرفية
.005	2.840	.068	.194	.108	عدم التفاعل	<---	النهوض الأكاديمي
***	7.925	.041	.325	.259	عدم التفاعل	<---	التنظيم وإدارة الوقت
***	7.979	.040	.316	.257	عدم التفاعل	<---	المهارات المعرفية
***	3.787	.059	.222	.158	الملاحظة	<---	النهوض الأكاديمي
.005	2.807	.064	.181	.110	الوصف	<---	النهوض الأكاديمي
.009	-2.630	.061	-.162	-.104	التصرف بوعي	<---	النهوض الأكاديمي
.165	1.388	.054	.074	.047	عدم الحكم	<---	النهوض الأكاديمي
					التباينات المشتركة		
***	9.646	.039	.377	.393	التصرف بوعي	<-->	الوصف
.007	2.693	.036	.097	.103	عدم الحكم	<-->	الوصف
***	4.265	.032	.135	.164	عدم التفاعل	<-->	الوصف
***	8.460	.042	.358	.339	الوصف	<-->	الملاحظة
***	4.541	.039	.176	.175	عدم الحكم	<-->	التصرف بوعي
.281	-1.077	.033	-.036	-.041	عدم التفاعل	<-->	التصرف بوعي
.100	1.645	.043	.070	.063	التصرف بوعي	<-->	الملاحظة
.817	.232	.033	.008	.009	عدم التفاعل	<-->	عدم الحكم
.007	2.678	.042	.113	.102	عدم الحكم	<-->	الملاحظة
***	9.491	.039	.374	.386	عدم التفاعل	<-->	الملاحظة
***	15.897	.036	.569	.756	e2	<-->	e4
***	16.425	.037	.612	.796	e5	<-->	e4
***	16.201	.034	.549	.779	e3	<-->	e2
***	14.824	.031	.463	.680	e5	<-->	e2
***	15.854	.038	.599	.753	e3	<-->	e4

معاملات الارتباط:					العلاقة بين:		
احتمالية الخطأ	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	اللامعيارية	المعيارية (بيتا)	e3	<-->	e5
***	15.031	.033	.499	.694			
تقدير التباين							
***	18.641	.067	1.242				الملاحظة
***	18.641	.048	.901				الوصف
***	18.641	.055	1.018				التصرف بوعي
***	18.641	.053	.990				عدم الحكم
***	18.641	.041	.758				عدم التفاعل
***	18.641	.036	.667				e2
***	18.641	.046	.850				e4
***	18.641	.101	1.890				e1
***	18.641	.040	.744				e3
***	24.064	.015	.356				e5

يُلاحظ من الجدول (6) أنّ جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية (بيتا) وغير المعيارية دالة إحصائيًا؛ مما يشير إلى أنّ النموذج الذي يمثل العلاقة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي هو النموذج الأمثل للعلاقة بين هذه المتغيرات. وعليه، تم استخدام هذه النتائج لدراسة الآثار المباشرة لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي، والآثار غير المباشرة لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلبة المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" للتحقق من الأثر المباشر لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي، تم تحليل المسارات، واستخراج قيم بيتا (الأثر المباشر) لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي، والجدول (7) يبين النتائج.

الجدول (7): الآثار المباشرة لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي

الدلالة الإحصائية	الإحصائي (t)	الخطأ القياسي	القيم غير المعيارية	القيم المعيارية (بيتا)	المسار
.005	2.840	.068	.194	.108	النهوض الأكاديمي <---
***	3.787	.059	.222	.158	النهوض الأكاديمي <---
.005	2.807	.064	.181	.110	النهوض الأكاديمي <---
.009	-2.630	.061	-.162	-.104	النهوض الأكاديمي <---

يلاحظ من الجدول (7) وجود ثلاث علاقات موجبة مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد اليقظة العقلية (عدم التفاعل، الملاحظة، الوصف) والنهوض الأكاديمي. ووجود علاقة سالبة مباشرة دالة إحصائيًا بين بُعد التصرف بوعي والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.

ثالثًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" تم تحليل المسارات، واستخراج قيم بيتا (الأثر المباشر) لليقظة العقلية في الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والآثار المباشرة للفاعلية الذاتية الأكاديمية في النهوض الأكاديمي للنموذج الأمثل، والجدول (8) يبيّن النتائج.

الجدول (8): الآثار المباشرة لليقظة العقلية في الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والآثار المباشرة للفاعلية الذاتية الأكاديمية في النهوض الأكاديمي

معاملات الارتباط:					العلاقة بين:		
احتمالية الخطأ	النسبة المئوية	الخطأ المعياري	اللامعيارية	المعيارية (بيتا)			
***	9.941	.032	.315	.341	السلوك الأكاديمي	<---	الملاحظة
***	11.76 7	.036	.421	.389	التحصيل	<---	الملاحظة
.047	1.990	.043	.085	.067	التحصيل	<---	الوصف
***	3.658	.038	.139	.128	السلوك الأكاديمي	<---	الوصف
***	5.427	.034	.183	.179	السلوك الأكاديمي	<---	التصرف بوعي
***	9.779	.038	.373	.312	التحصيل	<---	التصرف بوعي
.018	-2.370	.022	-.051	-.042	التحصيل	<---	عدم الحكم
***	8.071	.039	.313	.265	السلوك الأكاديمي	<---	عدم التفاعل
***	7.191	.044	.315	.227	التحصيل	<---	عدم التفاعل
.038	2.076	.086	.179	.138	النهوض الأكاديمي	<---	التحصيل
.025	2.239	.098	.218	.143	النهوض الأكاديمي	<---	السلوك الأكاديمي
***	9.553	.033	.319	.326	التنظيم وإدارة الوقت	<---	الملاحظة
***	10.04 3	.032	.325	.339	المهارات المعرفية	<---	الملاحظة
***	4.645	.040	.186	.162	التنظيم وإدارة الوقت	<---	الوصف
***	4.069	.039	.157	.140	المهارات المعرفية	<---	الوصف
***	5.639	.036	.200	.185	التنظيم وإدارة الوقت	<---	التصرف بوعي
***	7.315	.035	.253	.239	المهارات المعرفية	<---	التصرف بوعي
***	-3.491	.022	-.077	-.072	المهارات المعرفية	<---	عدم الحكم
***	7.925	.041	.325	.259	التنظيم وإدارة الوقت	<---	عدم التفاعل
***	7.979	.040	.316	.257	المهارات المعرفية	<---	عدم التفاعل

- يُلاحظ من الجدول (8) وجود ما يلي :
- وجود ستة عشر علاقة موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل) وأبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية (السلوك الأكاديمي، التنظيم وإدارة الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية) لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.
 - وجود علاقات سالبة مباشرة دالة إحصائياً بين بُعد عدم الحكم وأبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية (السلوك الأكاديمي، المهارات المعرفية) لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.
 - وجود علاقات موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية (السلوك الأكاديمي، التحصيل) والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.
- ولدراسة الآثار غير المباشرة لليقظة العقلية على النهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وذلك كما هو مبين في الجدول (9):

الجدول (9): الآثار غير المباشرة لليقظة العقلية في النهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية

المسارات	قيمة بيتا	الحد الأدنى (Lower)	الحد الأعلى (Upper)	الدلالة الإحصائية	القرار
الملاحظة---> السلوك الأكاديمي	.069	.027	.126	.028	توسط جزئي
الوصف---> السلوك الأكاديمي	.030	.012	.059	.013	توسط جزئي
التصرف بوعي---> السلوك الأكاديمي	.040	.016	.075	.023	توسط جزئي
عدم التفاعل---> السلوك الأكاديمي	.068	.029	.129	.016	توسط جزئي
الملاحظة---> التحصيل	.076	.002	.134	.096	توسط جزئي
الوصف---> التحصيل	.015	.001	.037	.060	توسط كلي
التصرف بوعي---> التحصيل	.067	.004	.125	.082	توسط جزئي
عدم الحكم---> التحصيل	.009	-.022	.000	.075	توسط جزئي
عدم التفاعل---> التحصيل	.056	.015	.102	.052	لا يوجد توسط

يتضح من الجدول (9) وجود أربع علاقات موجبة غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي من خلال السلوك الأكاديمي. ووجود أربع علاقات موجبة غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم) والنهوض الأكاديمي من خلال التحصيل لدى المتعلمين أفراد عينة الدراسة.

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما النموذج الأمثل للعلاقة بين اليقظة العقلية، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" أظهرت النتائج اعتماد النموذج السببي المعدل؛ والذي كشف عن وجود علاقات سببية بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية والنهوض الأكاديمي. وبناءً على هذه النتيجة، يمكن اعتبار الفاعلية الذاتية الأكاديمية منظماً للعلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة في كون الفاعلية الذاتية الأكاديمية تركز على اعتقاد المتعلمين بأنهم قادرين على تحقيق أهدافهم الأكاديمية، وإدراكهم لقدرتهم على المشاركة وإتمام المهام الأكاديمية الموكلة إليهم بنجاح، فالفاعلية الذاتية تجعل المتعلم يؤمن بقدرته على التغلب على العوائق التي تعوقه من تحقيق أهدافه الأكاديمية، وبالتالي تمكنه من الوصول إلى أهدافه وأحلامه المرجوة.

كما أنّ امتلاك المتعلمين للفاعلية الذاتية الأكاديمية يزيد من قدرتهم على التعامل مع ما يواجهونه من صعوبات وضغوط أكاديمية، ويزيد من قدرتهم على أداء مهامهم الأكاديمية بوعي وتركيز وإصرار مرتفع، كما أنهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات ومهارات تفكير عليا، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من مستوى اليقظة العقلية لديهم (Hirvonen et al, 2019). وما أكدته دراسة اسلام وعلي (Aslam & Ali, 2017) في أنّ امتلاك المتعلمين للفاعلية الذاتية الأكاديمية يساعدهم على مواجهة المهام الأكاديمية، وتدفعهم إلى العمل بجد واجتهاد بسبب ما يؤمنون به من اعتقادات حول قدراتهم، لاستخدام خبراتهم المكتسبة من تجاربهم في وضع الاستراتيجيات ومضاعفة الجهود للنجاح في تلك المهمات، وبالتالي تحقيق النهوض الأكاديمي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وليندو وآخرون (Olendo et al., 2019) التي أشارت إلى أنّ الفاعلية الذاتية تتنبأ بالنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين. وكذلك دراسة تمانيفر واربابي (Tamannaeifar & Arbabi, 2023) التي أظهرت ارتباط الفاعلية الذاتية بالنهوض الأكاديمي. كما اتفقت مع نتائج دراسات (بهنساوي، 2020؛ عبد الحميد، 2021) حول وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية بالنهوض الأكاديمي. ودراسة أبو الليمون والربيع (2022) التي أظهرت وجود موجبة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال، وجود ثلاث علاقات ارتباطية موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، عدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون اليقظة العقلية تجعل المتعلم أكثر انتباهاً وتركيزاً على نفسه وعلى ما يخبره في الوقت الحاضر، وعدم التفاعل مع جميع المشتتات والخبرات والانفعالات غير السارة السابقة أو المستقبلية، مما يزيد من إقباله على أداء المهمات الأكاديمية، كما تحسن من قدرته على حل المشكلات التي تواجهه والتفكير بطريقة عقلانية، وبالتالي تزيد من قدرته على فهم المعلومات الجديدة التي تأتي من مصادر متعددة، مما يحسن من مستوى المرونة المعرفية لديه وعدم تقييد نفسه في طريقة معينة لحل ما يواجهه من مشكلات، وهذا يؤكد على أن اليقظة العقلية تحسن من دافعية المتعلم، وتزيد من قدرته على مواجهة الصعوبات والمشكلات الأكاديمي خلال سعيه لتحقيق أهدافه، وهذا بدوره يزيد من ثقته بذاته، الأمر الذي سينعكس على مستوى النهوض الأكاديمي لديه.

وهذا ما أكدته دراسة (Caballero et al., 2019) التي بينت أنّ اليقظة العقلية تمكن المتعلم من مواجهة وتجاوز الخبرات والانفعالات غير السارة والأفكار اللاعقلانية، وعدم الانغماس فيها

بشكل يترك أثراً سلبياً على صحته النفسية، فتعامل المتعلم مع ما يتعرض له من خبرات وانفعالات وأفكار سلبية بشكل فاعل ومواجهتها يزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لديه. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (بهنساوي، 2020؛ عبد المجيد، 2021؛ أبو العزم، 2022) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: " ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى المتعلمين في المدارس الثانوية في لواء كفرنجة؟" أظهرت النتائج وجود أربع علاقات غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل) والنهوض الأكاديمي من خلال السلوك الأكاديمي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن استخدام المتعلم لليقظة العقلية، يزيد من مستوى تركيز انتباهه، ووعيه وتقبله لذاته، وقدرته على إنجاز المهام الأكاديمية والاستجابات الصحيحة لها، وبالتالي يصبح أقدر على مواجهة الانتكاسات والمشكلات والتحديات الأكاديمية، وكذلك من خلال عدم تفاعله مع جميع المشتتات والمؤثرات الخارجية، مما ينعكس بصورة إيجابية على مستوى دافعيته للتعلم، وأدائه الأكاديمي، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى النهوض الأكاديمي لديه من خلال السلوك الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية.

فاليقظة العقلية تعزز قدرة المتعلم على التعامل مع الضغوطات والانفعالات غير السارة والأفكار غير العقلانية ومواجهتها وتجاوزها بشكل يعزز من مستوى النهوض الأكاديمي لديه، فتركيز المتعلم لوعيه لا يقتصر فقط على مراقبة تجاربه الداخلية والعوامل المحيطة، بل التركيز على نطاق محدود مما يريده من خبرات، فيتمكن من رؤية وجهة نظره تجاه الأحداث والمواقف، وكذلك التركيز على أدائه الأكاديمي وأهدافه، الأمر الذي يترتب عليه زيادة فاعليته الذاتية الأكاديمية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Olendo et al., 2019).

وتنسجم هذه النتيجة، مع ما أشار إليه هويل وبورو (Howell & Buro, 2011) في أن اليقظة العقلية تزود المتعلم بالعديد من الخبرات الإثرائية التي تؤثر على قدرته على التنظيم الذاتي، وذلك كون اليقظة العقلية تركز على انتباه المتعلم لأهدافه، وتزيد من فاعليته الذاتية الأكاديمية في مواجهة التحديات والضغوط التي يواجهها في حياته الأكاديمية أثناء سعيه لتحقيق أهدافه.

كما أظهرت النتائج وجود أربع علاقات غير مباشرة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم) والنهوض الأكاديمي من خلال التحصيل. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال مزايا وفوائد اليقظة العقلية فهي تساعد المتعلمين على زيادة مستوى تحصيلهم الأكاديمي من خلال زيادة انتباههم وتركيزهم ووعيتهم على الاستجابات الصحيحة للمهام الأكاديمية، وتجاوز كل الصعوبات والمشكلات التي تعوق إنجازهم لتلك المهام، وكذلك من خلال عدم إصدار الأحكام السلبية، الأمر الذي من شأنه أن يرفع من مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، والتي من خلالها يستطيع المتعلمين التكيف مع الضغوطات والصعوبات الأكاديمية وتجاوزها ومواصلة حياتهم الأكاديمية، فاليقظة العقلية تساعد المتعلمين على رفع قابليتهم للتعلم، وسعيهم للنمو والنجاح، وتمكنهم من التغلب على الانتكاسات والصعوبات التي تعترض حياتهم الأكاديمية، مما يسهم في رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديهم من خلال التحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية.

وهذا ينسجم مع ما أشار إليه كي وبديجون (Keye & Pidgeon, 2013) في كون اليقظة العقلية مهارة تعزز قدرة المتعلم على مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة مواجهة متكيفة من

خلال فاعليته الذاتية الأكاديمية، وقدرته على تنظيم ذاته للانتباه تجاه الخبرات الراهنة، والانفتاح، وتقبل توجهه نحو هذه الخبرات الراهنة، حيث تعمل اليقظة العقلية على مساعدة المتعلم على مواجهة تراجعها الدراسي والانفتاح على الخبرات الجديدة التي تتمثل في النهوض الأكاديمي.

التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثان يوصيان بما يأتي:
- توصلت نتائج الدراسة أنّ النهوض الأكاديمي قد تأثر بشكل موجب ومباشر بأبعاد اليقظة العقلية، وكذلك تأثير بشكل سالب ومباشر ببعده التصرف بوعي، لذلك توصي الدراسة بضرورة تنمية أبعاد اليقظة العقلية وتحسينها لما لها من آثار إيجابية على النهوض الأكاديمي.
 - توصلت نتائج الدراسة أنّ النهوض الأكاديمي قد تأثر بشكل موجب وغير مباشر بأبعاد اليقظة العقلية من خلال أبعاد الفاعلية الذاتية الأكاديمية، لذلك توصي الدراسة بضرورة توعية المتعلمين بالدور الفعال لكل من اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية في تنمية النهوض الأكاديمي لديهم.
 - توصي الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تقوم من خلالها الفاعلية الذاتية الأكاديمية بدور الوسيط مع متغيرات متنوعة ومختلفة.

المراجع باللغة العربية

- أبو العزم، هدى. (2022). نمذجة العلاقات بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية، 23(4)، 261-297.
- أبو الليمون، نانسي والربيع، فيصل. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية، 30(3)، 139-172.
- بهنساوي، أحمد. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. المجلة التربوية، 78، 11-73.
- الحربي، هتون والحربي، نوار. (2023). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(4)، 96-120.
- الشمالية، رويده. (2022). مساهمة الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التنبؤ بالتوجهات الهدافية لدى المراهقات في مدارس قسبة محافظة الكرك. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(25)، 122-140.
- عبد المجيد، أماني. (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس، 45، 163-240.
- عبدالله، إسراء وصالح، إيمان. (2019). مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة تكنولوجيا المعلومات. مجلة إبداعات تربوية، 9(1)، 125-130.
- عثمان، عفاف. (2022). النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، 26، 102-125.

المراجع الأجنبية

- Abdellatif, M. & Alsharidah, M. (2020). Academic buoyancy as a predictor of The Prince Sattam Bin AbdulAziz University students' attitudes towards using the Blackboard system in e-learning. *Multicultural Education*, 6(5), 204-216.
- Aslam, S., & Ali, M. S. (2017). Effect of self-efficacy on students achievement in science: a case of secondary school in Pakistan. *European Journal of Education Studies*, 3 (11), 220-235.
- 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.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy, in Friedman. *Encyclopedia of mental health*, San Diego: Academic Press.
- Benavandi, S. & zadeh, G.(2020). The Mediating Role of Critical Thinking between Family Flexibility and Mindfulness with Academic buoyancy. *Iranian Journal of Medical Education*, 20, 116-126.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M., Mrazek, M., Gabrieli, C. & Gabrieli, J. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school. *International Mind, Brain, and Education Society*, 13(3), 157-166.
- Cebolla, C. & Demarzo, B. (2016). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-836.
- Gutiérrez, M. & Tomás, J. (2019). The role of perceived autonomy support in predicting university students' academic success mediated by academic self-efficacy and school engagement. *Educational Psychology*, 39(6), 729-748.
- Hirvonen, R., Putwain, D., Maatta, S., Ahonen, T. & Kiuru, N. (2019). The role of academic buoyancy and emotions in students' learning related expectations and behaviours in primary school. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 948-963.
- Hosseinzadeh, Z., Sayadi, M. & Orazani, N. (2019). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Self-Efficacy and Early Maladaptive Schemas among University Students. *Current Psychology*, 3 (2), 1–11.
- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(6), 1007–1022.
- Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B. & Ghanizadeh, A. (2019). Academic buoyancy In Higher Education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(2), 162-177.
- Jia, Y. & Cheng, L. (2022). The role of academic buoyancy and social support on English as a foreign language learners' motivation in higher education. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-7.
- Karaoglan, F., Ustun, A., Zhang, K. & Yilmaz, R. (2023). Metacognitive awareness, reflective thinking, problem solving, and community of inquiry as

- predictors of academic self-efficacy in blended learning: a correlational study. Turkish Online Journal of Distance Education, 24(1), 20-36.
- Keye, M. & Pidgeon, A. (2013). Investigation of the Relationship Between Resilience, Mindfulness, and academic self-efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6), 1-4.
- Mace, C.(2008). Mindfulness and mental: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
- Majidi, A., Salajeghehm, S. & Taheri, M. (2022). The Relationship between Mindfulness, Problem Solving Styles and Self-Efficacy with Academic Achievement in 10th grade male students. Journal of School Counseling,1(1).1-18.
- Maren, V., Atisme, K., Yaughner, A. & Sulzer, S. (2019). Mindfulness for Chronic Pain Management. Health & Wellness, Utah State University.
- Martin, A. (2007). Examining A Multidimensional Model of Student Motivation and Engagement Using A Construct Validation Approach. British Journal of Educational Psychology, 77(2), 413-440.
- Martin, A., & Marsh, H. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. Journal of School Psychology, 46 (1), 53-83.
- Olendo, R., Koinange, W. & Mugambi, D. (2019). Relationship between Self-efficacy and Academic Buoyancy among form three Students in Selected Secondary Schools in Migori County, Kenya. International Journal of Research and Scientific Innovation, 6(10), 161-170.
- Parmaksız, İ. (2023). The effect of phubbing, a behavioral problem, on academic procrastination: The mediating and moderating role of academic self-efficacy. Psychology in the Schools, 60(1), 105-121.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping, and everyday resilience among emerging youth in a university setting: A mixed methods approach. International Journal of Adolescence & Youth. 22(3), 308- 321.
- Tamannaefar, M. & Arbabi, G, F. (2023). Relationship between self-regulation and self-efficacy with students' academic buoyancy: Mediating of academic resiliency. Journal of Educational Psychology Studies, 19(48), 39-61.