

الكفاح من أجل الدقة لدى الطلاب المعلمين في ضوء اليقظة العقلية

هبة السيد توفيق*

مقدمة:

يشهد العصر الحالي العديد من المتغيرات المعرفية والتقنية والاجتماعية والنفسية التي تؤثر في تعلم الفرد وفي البناء المعرفي لديه، وكذلك في عاداته العقلية ومهاراته، ومن المعلوم أن الطالب في التعليم الجامعي يعاصر تجربة جديدة تختلف عن التجارب التعليمية السابقة، إذ أن البيئة الجامعية فيها الكثير من الخبرات الجديدة التي تؤثر في شخصية الطالب كالمشكلات والضغوط والإحباطات والتي تتطلب منه مواجهتها ومن ثم اجتيازها، الأمر الذي يقتضي صياغة جديدة لأدوار الطالب في تعلمه، وامتلاكه لقدر مناسب من المهارات العقلية اللازمة للحياة بصفة عامة، وحياته الأكاديمية بصفة خاصة والتي يأتي في مقدمتها مهارات اليقظة العقلية Mindfulness ، والتي تعني في مضمونها الانتباه الواعي واستحضار الخبرات العقلية في التعامل مع المواقف الجديدة مع الاحتفاظ بالخبرات السابقة دون القفز إلى النتائج.

حيث أشار (Shapiro & Carlson (2009 إلى أن اليقظة العقلية تعني الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام. ويشير (Isbel & Mahar (2015 إلى أن الانتباه محور أساسي في اليقظة العقلية، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى تعزيز التركيز وأن التنظيم المقصود للانتباه للخبرة في اللحظة الحاضرة قد يسهل المراقبة ما وراء المعرفية لهذه الخبرة. كما أنه في ظل هذا المناخ المعرفي تنمو لدى الطالب بعض الاستخدامات العقلية للتعامل مع تلك المستجدات يطلق عليها اسم عادات العقل Habits of Mind، وهي شكل من الأداءات التي تساعده على القيام بأفعال منتجة، وتصبح مع الاستمرار في استخدامها كالعادات السلوكية عند الفرد، فهو يتحكم في ذاته ويصغي ويثابر بشكل روتيني بعد أن تصبح مثل هذه العادات العقلية موجودة لديه (ابراهيم الحارثي، ٢٠٠٢، ٤).

* مدرس علم النفس التربوي، كلية التربية - جامعة أسوان

وتعتبر العادات العقلية من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي لدى التلاميذ في مراحل التعليم المختلفة، لذلك أكدت العديد من الدراسات مع بداية القرن الحادي والعشرين أهمية تعليم العادات العقلية، وتقويتها، ومناقشتها مع التلاميذ، والتفكير فيها، وتقويمها، وتقديم التعزيز اللازم للتلاميذ من أجل تشجيعهم على التمسك بها، حتى تصبح جزءاً من ذاتهم وبنيتهم العقلية (يوسف قطامي، 2007)

وفي الوقت الذي تعد فيه عادات العقل لدى الطالب الجامعي من البارمترات المستعرضة في الشخصية ذات الدلالة الفاعلة في كل ألوان السلوك والأنشطة التعليمية التي يقوم بها، تأتي عادة الكفاح من أجل الدقة Striving For Accuracy في مقدمة الآليات التي يستخدمها الطالب من أجل تجويد أدائه خاصة في المرحلة الجامعية، والتي يتحمل فيها قدر كبير من مسئولية تعلمه.

حيث أشار محمد القضاة (٢٠١٤ ، ٣٧) إلى أن الكفاح من أجل الدقة يعني تمكين الطلاب من عادات العمل المستمر من أجل الوصول إلى معرفة محكمة تتصف بالدقة بعيداً عن التهور والتسرع.

مشكلة الدراسة:

يتسم العصر الحالي بالمتغيرات المتسارعة التي تركز على سيكولوجية المتعلم ودوره في صياغة وإحراز تعلمه بالشكل المناسب، كحاجة وضرورة لتسهيل تكيفه مع المستجدات في بيئته، لذا تعد دراسة اليقظة العقلية من الأهمية بمكان لدى الطلاب المعلمين، نظراً لأنهم أكثر فئة مستهدفة من غيرهم وذلك لتعرضهم للعديد من الضغوط والتي تتعدد مصادرها، كما أنهم يعدوا أحد مربي الأجيال القادمة، مما يؤثر على انتباههم وأدائهم الأكاديمي وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل الكثير من العوامل المشتتة للانتباه.

لا سيما وأن الفكر التربوي قد أثبت-في العديد من أدبياته- فشل التعليم التقليدي في تحقيق تلك الغاية المنشودة، وأثبت حاجتنا إلى تربية فعالة تعمل على تنشئة متعلمين يتسمون بقدر عال من عملية التفكير ومرونته ونزعة للنقدية. ومن المؤكد أن ذلك لن يتم إلا بعملية إيقاظ العقل (الدماغ) والانتقال به من حالة السلبية والتلقي والخمول، إلى وضعية النشاط والحيوية والفعل (علي وطفة، ٢٠٠٧، ٧)

وعلى الجانب الآخر فقد أشارت دراسة يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥، ١٢٢) إلى أن قليل من طلبة الجامعة من يهتمون بوضع الخطط واستخدام المصادر بصورة جيدة، وقليل من الطلبة من يهتم بالدقة ويكافح من أجلها في عمله، أي نادراً ما يستخدم الطلبة كل طاقاتهم، فهم يكتفون بالأداء الوسط، وأن عادة الكفاح من أجل الدقة حتى يتم تعلمها لا بد من تعريفها وتقديمتها للطلبة، لأنهم نادراً يرون هذه العادة مستخدمة في العالم المحيط بهم.

وفي ضوء هذا الطرح لاحظت الباحثة من خلال عملها أن عدد غير قليل من الطلاب المعلمين لا يسعون إلى بذل الجهد في العمل الذي يقومون به، وفي كثير من الأحيان لا يكملون عملهم، أو يكملوه بشكل غير سليم، وينصب اهتمامهم الكبير بالانتهاء من المهمة لا التأكد من مصداقيتها أو دقتها. وهذا ما أكدته دراسة صالح أبو جادو ومحمود أبو جادو (٢٠١٢، ٣٧٤) فبعض الطلاب يهتمون بالحيلة والذريعة أكثر من اهتمامهم بالتميز.

ومن خلال ما تحصلت عليه الباحثة من دراسات عربية، لم تعثر في حدود علمها - على أية دراسة تناولت متغيرات اليقظة العقلية والكفاح من أجل الدقة بالرغم من باعتبارهما متغيرات محورية في شخصية الطالب المعلم، والتي تؤثر على أدائه العام والأكاديمي، مما يضيء على الدراسة الحالية أهمية في التقصي والبحث.

لذلك يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين؟
٢. ما مستوى الكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين؟
٣. هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المعلمين في كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) وأبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) تبعاً لمستوى الكفاح من أجل الدقة (مرتفع - منخفض)؟
٥. ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إنجاز الأهداف التالية:

١. الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين.
٢. الكشف عن مستوى الكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين درجات الطلاب المعلمين في كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) وأبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له).
٤. الكشف عن الفروق في أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) تبعاً لمستوى الكفاح من أجل الدقة (مرتفع - منخفض) لدى الطلاب المعلمين.
٥. الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

١. أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية، وهي المرحلة الجامعية، حيث تمثل مرحلة حرجة بضغوطها ومشكلاتها وتحدياتها، فضلاً عن تعرضهم لضغوط متعددة المصادر، مما يؤثر على مثابرتهم وكفاحهم من أجل الدقة وصمودهم الأكاديمي بوجه خاص وتوافقهم بوجه عام.
٢. تناولها لمتغير اليقظة العقلية والذي يعد من المتغيرات الإيجابية في مجال علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، حيث تعمل اليقظة العقلية على زيادة الوعي الذاتي والقبول، والانتباه، وتدني ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتقلل الأخطاء والوعي بالفعل.
٣. تناولها أيضاً لمتغير الكفاح من أجل الدقة والذي قد يعد أحد مكونات السلوك الذكي، حيث يبقى الفرد في حالة عمل دائم من أجل الوصول للتقييم، وذلك بإتباع المعايير ومراجعتة للنماذج والتفحص المستمر.
٤. قد تساعد دراسة العلاقات بين اليقظة العقلية، والكفاح من أجل الدقة في فهم الدور الذي يمكن أن تؤديه كل منهما في توجيه وإدارة سلوكيات التعلم والتفكير على نحو جيد لدى

الطلاب المعلمين، بحيث تؤكد التوجهات الحديثة في المنظومة التربوية على ضرورة تمكن الطالب المعلم من إنتاج المعرفة وتوظيفها وليس مجرد اكتسابها، أو بمعنى أدق تعلم المتعلم كيف يتعلم اعتماداً على مهارات اليقظة العقلية وعادة الكفاح من أجل الدقة.

٥. ما تسفر عنه من نتائج يمكن الاستفادة من التدخلات التربوية القائمة على اليقظة العقلية، وتكييفها وتطويرها لتناسب الطلاب المعلمين في البيئات العربية، مما ينعكس بشكل إيجابي على أداءهم الأكاديمي، وتوافقهم بوجه عام.

٦. إعداد الأداتين: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الكفاح من أجل الدقة، واللذان تتسمان بالخصائص السيكمومترية والموثوقية في الاستخدام لتحديد المتغيرات في الدراسة الحالية ويمكن استخدامهما في دراسات أخرى مشابهة في الفرز والتشخيص.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات الإمبريقية التي تضمنتها: وهي اليقظة العقلية، والكفاح من أجل الدقة، كما تحدد بالعينة التي اشتملت عليها من الطلاب المعلمين بكلية التربية - جامعة أسوان، وكذلك بالأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة نتائجها.

المفاهيم الأساسية للدراسة:

(أ) اليقظة العقلية Mindfulness

عرف (Langer (2000 اليقظة العقلية بأنها حالة مرنة للعقل ، ونشاط تمييزي يتضمن القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق.

ويعرفها فتحي الضبع (٢٠١٦، ٣٣٩) بأنها وعى الفرد وتركيز انتباهه في هنا والآن، والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي، ومقاومة الأحكام العقلية.

ويمكن تعريفها إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها قدرة الطالب المعلم على الملاحظة لمختلف الخبرات والانتباه لها، والقدرة على وصفهم لتلك الخبرات، والوعي بالفعل بالمدى الكلي للخبرات الموجود بها، وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات. وتقاس بالدرجة

التي يحصل عليها الطالب المعلم على مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية.

ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية:

١. الملاحظة: تعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل: الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
٢. الوصف: يعني القدرة على التعبير عن الخبرات من خلال الكلمات.
٣. الوعي بالفعل: يعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.
٤. القبول دون حكم: يعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية، وقبولها.

(ب) الكفاح من أجل الدقة Striving For Accuracy

يعرفا (Costa & Kellick (2005) الكفاح من أجل الدقة بأنه إمكانية الفرد تقدير الدقة في انجاز المهمة، وذلك بأخذ وقتاً كافياً للتفحص، ومراجعة القواعد التي ينبغي عليه الالتزام بها، والمعايير التي يتعين أتباعها بما يضمن تكرارها وموائمتها مع تلك المعايير. وتعرف ليلي حسام الدين (٢٠٠٨، ١٥) الكفاح من أجل الدقة بأنه قدرة المتعلم على مراجعة العمل الذي يقوم به أثناء أداء المهمة المكلف بها، للتأكد من الوصول إلى المقاييس الموضوعية والتي يستخدمها كمعايير أو محكات .

ويمكن تعريفه إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه قدرة الطالب المعلم على العمل المستمر من أجل الوصول إلى معرفة محكمة تتصف بالدقة بعيداً عن التهور والتسرع، من خلال التدقيق في فحص المهمة الموكلة إليه، مع توافر الرغبة القوية لديه لتحقيق أقصى دقة ممكنة. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم على مقياس الكفاح من أجل الدقة الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية.

ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية:

١. الالتزام: قدرة الطالب المعلم على القيام بعمل معين في مدة معينة.
٢. التكرار الواعي: قدرة الطالب المعلم على إعادة انجاز مهمة معينة مرة بعد مرة بشكل مقصود أو متعمد.

٣. تقييم النتائج: قدرة الطالب المعلم على قياس الدقة للمهام التي أنجزها للكشف عن مدى تحقيقه لها.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية:

بالرغم من اعتبار مفهوم اليقظة العقلية مفهوماً نفسياً، تم استخدامه كفنية علاجية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، إلا أنه فرض نفسه وبقوة في مجال علم النفس الإيجابي مما ترتب على ذلك من إيجابية المتعلم في دراسته وحياته بوجه عام.

وقد عرفها (Bishop, et al., (2004 بأنها عملية تنظيم الانتباه للوعي بالخبرة الحالية، والارتباط بها، والانفتاح عليها بفضول، وتقبل، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. كما أنها تعنى رفع الفرد لوعيه بالكامل في اللحظة الراهنة بطريقة غير مقيدة ومقبولة، ولديها القدرة على وصف تجربة ذاتية والاستجابة لها بشكل مقصود. (Baer, et al., (2006

وتعرف أحلام عبدالله (٢٠١٣، ١٨) اليقظة العقلية بأنها التركيز على العمليات أو الخصائص الداخلية للأنشطة، وتسمح بزيادة خبرات التفاؤل خلال النشاط، ثم تساهم في التقليل من المزاج السيء المصاحب للفشل.

كما تشير أسماء نوري (٢٠١٢، ٢١٣) إلى أن اليقظة العقلية تعني درجة الوعي الحسي والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد، والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله، وصقل توقعاته للمستقبل.

كما تشير دراسة (Vago & Silbersweig (2012 إلى أنها عملية ، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي.

وينظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي، أو أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2012).

ويتضح مما سبق أن تلك التعريفات تتفق فيما بينها على أن اليقظة العقلية تتمثل في الوعي، والانتباه، والمرونة العقلية، والتركيز على الحاضر، والانفتاح على الخبرات، وتقبلها والتسامح معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية بشأنها.

أبعاد اليقظة العقلية:

تناول بعض الباحثين اليقظة العقلية على أنها بعداً واحداً وأشاروا إليه في تعريفاتهم على أنها تمثل: الانتباه (Buchheld, et al., 2001 ; Brown & Ryan, 2003 ; Chadwick, et al., 2008).

في حين وضع لها Bear, et al., (2006) خمسة أبعاد وهي: الملاحظة، والوصف، والوعي بالفعل، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما تناولها آخرون من زاوية تعدد الأبعاد فقد حددها Lau, et al., (2006) في بعدين هما: حب الاستطلاع، وعدم التمرکز.

بينما حددها Cardaciotto, et al., (2008) في بعدين آخرين هما: الوعي، والقبول. بينما قدم Kabat- Zinn (٢٠٠٩) نموذجاً لليقظة العقلية يتضمن ثلاث أبعاد وهما: القصد والانتباه والاتجاه وهذه الأبعاد ليست منفصلة عن بعضها وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية عملية تحدث لحظة بلحظة. (فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣، ١٣)

وذكر Hosker (2010, 33) بعدين رئيسين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

كما وضعها Bergomi, et al., (2013) في تسع أبعاد وهي: مراقبة الخبرات باهتمام، والوعي بالفعل، وتقبل الخبرات بدون تقييم أو إصدار حكم، وتقبل الذات، والرغبة في تعريض الفرد نفسه لخبراته وعدم تجنبها، وعدم التفاعل مع الخبرات، وعدم التوحد مع خبراته الخاصة، والفهم المستبصر، والتعريف والوصف. بينما قدم (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٣) خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهي: الملاحظة والوصف والوعي بالفعل وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وقدم (36, 2017, Drouman, et al.) نموذجاً مكوناً من أربعة أبعاد هي: الإنتباه وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وقبول الذات. كما قدم (5, 2017, Teixeira, et al.) نموذجاً مكوناً من بعدين هما: الوعي بالملاحظات الداخلية والخارجية والقبول.

ويتضح من العرض السابق أن الباحثين اختلفوا في تحديد أبعاد اليقظة العقلية طبقاً لتوجهاتهم النظرية، إلا أن هناك أبعاداً مشتركة كانت أكثر تكراراً في معظم الدراسات وهي الملاحظة، والوصف، والوعي بالفعل، والقبول دون حكم، وقد تم تعريف هذه الأبعاد في التعريف الاجرائي للمصطلحات، ولذا استخدمت الباحثة هذه الأبعاد لليقظة العقلية .

أهمية اليقظة العقلية:

تركز اليقظة العقلية كمفهوم نفسي على الخبرة في اللحظة الحاضرة وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها، وأنها ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوى في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، حيث أكدت نتائج الدراسات الارتباطية وجود علاقة ذات مغزى بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية حيث ارتبطت إيجابياً بالطموح وتحمل الغموض (Ritchic & Bryant, 2012) ؛ وبتقدير الذات (Rasmussen & Pidgeon, 2011)

وتفيد اليقظة العقلية في شعور الفرد بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته. (8, 2009, Siegel, et al.) ; (182, 2016, Pickard, et al.)

كما تتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة، وبمشاعر ما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ الخيار المناسب من ضمن مجموعة من الخيارات المطروحة (Brown & Ryan, 2003).

ولليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد، ومنها خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق

والمخاوف المرضية والتفكير الاجتراري، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه، والشفقة بالذات والتسامح والتقليل من التوتر والشعور بالغضب. ; (Duerr 2008, 15-16) Lee, et al., (2017, 26)

ولليقظة العقلية أهمية خاصة في تحسن العمليات المعرفية وما وراء المعرفة الذي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار أو المشاعر قبل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق يحتاج للعمل بموجبها، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق. Hosker (2010, 15)

كما أن لليقظة العقلية أهمية خاصة في خفض الضغوط النفسية وتحسين صورة جودة الحياة والرضا عن الذات والحياة وتعديل الحالة المزاجية والصلابة النفسية.(فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣،١٥) ; (Coolins, et al., (2017, 101) ، وذات أهمية خاصة في الأداء الأكاديمي Lu, et al., (2017, 57) ، وبفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي Brausch (2011)

ولليقظة العقلية أهمية خاصة في التزام الأفراد بالسلوك القويم وتبنى المبادئ الأخلاقية والإنسانية والعيش في حياة هادئة والانضباط الذاتي ، كما أنها ذات أهمية في تعزيز سلوكيات الأفراد تجاه البيئة وتدعيم القدرات المعرفية والابتكار Siqueira & pitass,2010,1188)

ويضيف (Bränström, et al., (2011, 313-314) إلى أنها تعمل على زيادة قدرة الفرد على التكيف الفعال ومواجهة الظروف الضاغطة ووقايته من التأثير السلبي للجهاد وتساعد على التصرف بشكل فعال وبناء في المواقف الطارئة وتعزز من مستوى وعيه وتخفف من مستوى توتره.

دراسات سابقة:

بحث دراسة (Brian & Jennifer (2008) العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات، والقبول الذاتي غير المشروط، وتوصلت إلى وجود ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية، وتقدير الذات، والقبول الذاتي غير المشروط، وبذلك قد توفر مهارات اليقظة العقلية وسيلة لغرس القبول الذاتي غير المشروط، والتحول إلى التركيز على تقدير الذات كقياس للقيمة.

وهدفت دراسة Gilbert & Christopher (٢٠١٠) قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن جميع مكونات اليقظة العقلية ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة وتقبل الذات، كما أن بعد الملاحظة قد تنبأ بتقدير الذات والرضا عن الحياة في حين تنبأ بعد التقبل بالادراكات السلبية.

وهدفت دراسة أسماء نوري (٢٠١٢) بحث أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والإبداع التنظيمي، فضلاً عن أثر موجب لأبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي.

كما هدفت دراسة مروة صادق (٢٠١٢) تقصي علاقة اليقظة الذهنية بالاستقرار بالنفسي، وأظهرت النتائج تمتع أفراد العينة من طلاب المرحلة الإعدادية باستقرار نفسي عالٍ، وتمتع أفراد العينة بيقظة ذهنية عالية، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية.

وهدفت دراسة أحلام عبدالله (٢٠١٣) التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري: الجنس، التخصص، وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل متغيري: الجنس والتخصص، بالرغم من عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني).

وهدفت دراسة إياد محمود (٢٠١٣) العلاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس محافظة ديالى، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متدنٍ من الحاجة إلى المعرفة، وكذلك وجود مستوى متدنٍ من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ووجود علاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة الذهنية.

وهدفت دراسة فتحي الضبع، وأحمد طلب (٢٠١٣) تعرف نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة الاكتئاب، وأظهرت النتائج أيضاً تحسناً دال

إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية، وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة، كما أمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية، وكان بعد الوعي أكثر تنبؤاً من بعد التنبؤ .

وهدفت دراسة (Hülshager, et al., (2013) بحث فرضية أن اليقظة العقلية تقلل من الإنهاك العاطفي، وتحسن الرضا الوظيفي، وكشفت النتائج أن اليقظة العقلية ارتبطت سلباً مع الإنهاك العاطفي، كما ارتبطت إيجاباً مع الرضا الوظيفي.

وفحصت دراسة (Singh, et al., (2013) تأثيرات معلمي مرحلة ما قبل المدرسة الذين يحضرون دورة اليقظة الذهنية لمدة ٨ أسابيع على سلوك الطلاب في الفصول الدراسية، وأظهرت النتائج أن الانخفاض في سلوكيات الطالبة والطالب والزيادة في امتثالهم لطلبات المعلمين بدأت خلال التدريب على اليقظة العقلية للمعلمين واستمرت في التغيير بعد التدريب، وتشير النتائج إلى أن تدريب اليقظة الذهنية للمعلمين كان فعالاً في تغيير التفاعل بين المعلم والطالب بطرق مرغوبة.

هدفت دراسة (Altairi (2014 إلى فحص سمة قلق الاختبار المعرفي كمتغير وسيط في تأثير سمة اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفي وكما تشير كذلك إلى أن سمة قلق الاختبار المعرفي تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، فالطلاب الذين أفادوا بارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من سمة قلق الاختبار المعرفي وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الأداء الأكاديمي وهذا يعني أن سمة اليقظة العقلية لها تأثير غير مباشر على الأداء عن طريق خفض سمة قلق الاختبار المعرفي، فسمه اليقظة العقلية يمكن أن تحسن من الأداء عن طريق الحد من سمة قلق الاختبار المعرفي.

وهدفت دراسة (Black & Randima (2014) التدريب على اليقظة العقلية وسلوك الفصول الدراسية بين الأطفال ذوي الدخل المنخفض والأقلية الإثنية من أطفال المدارس الابتدائية، وأشارت النتائج إلى أن التدريب على اليقظة العقلية قد يفيد المعلم لتحسين السلوك

في الفصول الدراسية في المدرسة الابتدائية العامة، والذي له آثار للممارسة لتحسين الفصول الدراسية وبيئة تعليمية للأطفال ذوي الدخل المنخفض والأطفال ذوي الاختلافات العرقية. اسكشفت دراسة (2014) Slavik تأثير اليقظة العقلية من خلال الممارسات في الفصول الدراسية الجامعية، وأفاد عدد كبير من الطلاب عن تأثير إيجابي للأنشطة القائمة على اليقظة العقلية في قدرتها على الانتقال إلى الصف، والانخراط مع اللحظة، والانخراط مع عملية التعلم، والتركيز في عملية المعلومات، والحد من التوتر والقلق، وبناء القدرات للبصيرة والإبداع.

وبحثت دراسة (2014) Wisner الفوائد المتصورة من تأمل اليقظة العقلية لطلاب المدارس الثانوية البديلة التعويضية، وأسفرت عن ثماني مجموعات تمثل الفوائد المتصورة من التأمل للطلاب هي: تحسين إدارة الإجهاد، وتعزيز الوعي الذاتي، وتعزيز التعامل العاطفي، وتعزيز القدرة على الاهتمام، وتحسين الحالة الذهنية، والمزيد من الوقت يقتضي الهدوء، وتحسين المناخ المدرسي، وتعزيز مشاركة الطلاب، وتشمل هذه المجموعات ثلاثة مجالات واسعة من الفوائد المتصورة للطلاب بما في ذلك الفوائد داخل الذات النفسية والاجتماعية والنظامية، وقد صنف الطلبة إمكانيات التأمل لتخفيف التوتر وتحسين مناخ المدرسة باعتباره مهما بشكل خاص بالنسبة لهم، ويمكن استخدام هذه النتائج عند التخطيط لبرامج التأمل المدرسية، ويمكن أن تكون بمثابة دليل مفيد للباحثين في دراسة ممارسات التأمل للشباب.

هدفت دراسة باسم الدحادحة (٢٠١٦) التحقق من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس يقظة العقل، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل.

هدفت دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦) التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية في ضوء متغير النوع لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالسعادة الدراسية من خلال اليقظة العقلية، وأشارت النتائج إلى تمتع الأداتين المعريتين بخصائص سيكومترية جيدة مشابهة لمثيلاتها في النسخة الأصلية

للأداتين، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين البنين البنات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة الدراسية، ويمكن التنبؤ بالسعادة الدراسية من خلال اليقظة العقلية.

هدفت دراسة نهلة مختار (٢٠١٦) معرفة درجة الذكاء ثلاثي الأبعاد (التحليلية- العملية-الإبداعية) ودرجة اليقظة العقلية وكذا معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى العينة ككل، وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون باليقظة العقلية، ولم تظهر النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الأبعاد الثلاثة للذكاء واليقظة العقلية.

واستهدفت دراسة وردة السقا وآخرون (٢٠١٦) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية عند طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، والتعرف على علاقة اليقظة العقلية بكل من الغضب وإدارة الغضب، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسطاً لدى طالبات الجامعة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وقوية بين الغضب حالة وسمة ومستوى اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة (Nivenitha & Nagalakshmi 2016) إلى معرفة تأثير كل من قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ووجود فروق في اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ترجع إلى النوع، حيث تبين ارتفاع مستوى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى الذكور مقارنة بالإناث.

هدفت دراسة علي الوليدي (٢٠١٧) تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة وهو الاستقلال الذاتي، ولم تكن العلاقة الدالة بين الدرجة الكلية وبقية الأبعاد،

كما وجدت فروق دالة بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط. هدفت دراسة كمال عطية (٢٠١٧) بيان درجة إسهام كل من الفخر الأكاديمي والخجل الأكاديمي عبر الجوانب الأكاديمية المختلفة (المرتبط فيها بكل من: المحاضرات، الاستذكار، التعلم، الامتحانات) وأبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم والتفاعل) في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وأسفرت النتائج أنه يمكن التنبؤ باستراتيجية التسميع من بعد الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية، وأنه يمكن التنبؤ باستراتيجية التنظيم من خلال بعد التصرف بوعي كأحد أبعاد اليقظة، والتنبؤ باستراتيجية التفصيل من خلال بعدي الملاحظة والتصرف بوعي، وإمكانية التنبؤ باستراتيجية التخطيط من خلال بعدي التصرف بوعي وعدم الحكم، والتنبؤ باستراتيجية تنظيم الوقت والبيئة من خلال التصرف بوعي وعدم التفاعل، والتنبؤ باستراتيجية طلب المساعدة من خلال بعدي الملاحظة والتصرف بوعي.

استهدفت دراسة هالة سناري (٢٠١٧) التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف على إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وهدف دراسة (Tilahun 2017) التعرف على أثر تدريبات اليقظة الذهنية في الحد من الإجهاد لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الاستطلاع أن ٩٥% من المشاركين يعتقدون في تأثير اليقظة الذهنية في خفض مستوى التوتر لديهم، بينما رأى مشارك واحد أنه غير متأكد من التأثير، ووافق ٩٦% من المشاركين على ممارسة تدريبات اليقظة الذهنية في المستقبل كشكل من أشكال الحد من التوتر.

تبين من عرض مجموعة الدراسات السابقة ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاح من أجل الدقة- في حدود علم الباحثة - وهو ما يتطلب إجراء مزيد من البحوث لتبين طبيعة هذه العلاقة.

- استقادت الباحثة من تلك الدراسات في تصميم مقياس اليقظة العقلية والذي تم تصميمه في ضوء أبعاد اليقظة العقلية الأكثر تكراراً في الدراسات والذي يصلح للعينة الحالية كما استقادت من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة.

- أوضحت بعض الدراسات وجود ارتفاع في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب بالجامعات، مثل دراسات كل من: أحلام عبدالله (٢٠١٣)، دراسة هالة سناري (٢٠١٧) أو لدى طلاب وتلاميذ المدارس مثل دراسات كل من فتحي الضبع (٢٠١٦) بالمرحلة الابتدائية، ودراسات كل من مروة صادق (٢٠١٢)، نهلة مختار (٢٠١٦) بالمرحلة الإعدادية، بينما أوضحت دراسة أحمد طلب (٢٠١٣) وجود مستوى متدنٍ من اليقظة العقلية بالمرحلة المتوسطة، وأوضحت دراسات كل من: وردة السقا وآخرون (٢٠١٦)، علي الوليدي (٢٠١٧) أن مستوى اليقظة العقلية متوسطاً لدى طالبات الجامعة.

- كما أوضحت بعض الدراسات وجود ارتباط بين اليقظة العقلية وبعض السلوكيات الإيجابية مثل وجود ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية، وتقدير الذات مثل دراسة Brian & Jennifer (2008) ووجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦)، وعلاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة هالة سناري (٢٠١٧)، في حين أوضحت دراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية مع الاكتئاب، مما يؤكد على أن اليقظة العقلية تدعم السلوك الإيجابي، وتخفض السلوك السلبي لدى المتعلمين.

- ووجود أثر للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في تنمية السلوكيات الإيجابية كما في دراسة باسم الدحادحة (٢٠١٦)، ودراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣)، وتفيد المعلم في تحسين سلوك تلاميذه كما في دراسة (Black & Randima (2014)، ولها تأثير إيجابي في زيادة التفاعل الصفّي، والمشاركة في التعلم والتركيز في المعلومات وتنمية الإبداع كما في دراسة (Slavik (2014).

- وأوضحت بعض الدراسات وجود أثر للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض السلوكيات السلبية لدى المتعلمين مثل: الحد من الإجهاد والتوتر أو القلق كما في دراسة كل من (Tilahun (2017) ; Slavik (2014)، وخفض الإنهاك العاطفي وزيادة الارتياح الوظيفي كما في دراسة (Hulsheger, et al., (2013).

- كما أنه يمكن التنبؤ بالمهارات الدراسية وبعض السلوكيات الإيجابية أو السلبية من خلال اليقظة العقلية، حيث تنبأت باستراتيجيات: التسميع، التنظيم، التفصيل، التخطيط، تنظيم الوقت والبيئة، وطلب المساعدة كما في دراسة كمال عطية (٢٠١٧)، وبالسعادة النفسية كما في دراسة علي الوليدي (٢٠١٧)، وبالسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦)، وبالمرونة النفسية كما في دراسة هالة سناري (٢٠١٧)، وتنبؤ الملاحظة (كأحد أبعاد اليقظة العقلية) بتقدير الذات والرضا عن الحياة في حين تنبأ بعد التقبل بالادراكات السلبية كما في دراسة (Gilbert & Christopher (٢٠١٠، بينما تنبأت بأعراض الاكتئاب النفسي كما في دراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣).

ثانياً: الكفاح من أجل الدقة:

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المشكلات وذلك لما اتسم به عصرنا الحالي من تغير وسرعة وانفتاح على ثقافات مختلفة، ومن هنا تتجلى أهمية استخدام العقل واستثماره بطرق ذكية، وقد أسهمت تلك التغيرات في إفراز نوع من السلوكيات والعادات، تحتاج إلى تعديل بطرق أفضل أثناء تفاعل أفراد المجتمع مع بعضهم البعض.

ويستدعي هذا الاهتمام بالعادات العقلية القادرة على إيجاد الحلول لكثير من المشكلات التي تهدد الفرد والمجتمع، والتي تمكننا من مسايرة التطورات والتغيرات المتسارعة من أجل حسن التصرف والتكيف مع مختلف أنشطة الحياة، ولذلك تعد دراسة العادات العقلية رؤية جديدة وتوجهاً معاصراً نسبياً تم الخوض في غماره تحت مظلة بحوث الفاعلية البشرية، فلم يعد الذكاء وحده هو المسئول عن نجاح الفرد في حياته، بل لا بد وأن يسلك سلوكاً ذكياً يصبح الفرد في ظله محترماً لعقله ولقدراته اللانهائية، كي يصل إلى عادات عقلية أكثر فاعلية وإنتاجية وكفاءة. (محمد عمران ، ٢٠١٤ ، ٢٠١٤)

وتستند عادات العقل إلى النظرية المعرفية، من خلال تركيزها على العمليات التي تجري داخل العقل كالتفكير والتخطيط واتخاذ القرارات، أكثر من تركيزها على البيئة الخارجية للاستجابات الظاهرة، وتتيح عادات العقل الفرص أمام الطلبة للإبداع، وذلك بالتعبير عن أفكارهم، وطرح الأسئلة، والقضايا المرتبطة بجوانب حياتهم، ولا يكون الاهتمام مركزاً على تعدد الإجابات الصحيحة التي يعرفها الطالب فحسب، بل بالكيفية التي يتصرف الطالب بها عندما لا يعرف الإجابة، وذلك من خلال ملاحظة قدرة الطالب على إنتاج المعرفة أكثر من قدرته على استرجاعها وتذكرها (شروق العيطان، ٢٠١٢، ٦).

كما أنه مع مرور الزمن فإن عادات العقل تحدث تحسناً ملحوظاً في سلوك الطلبة وأدائهم الأكاديمي، ولأن العادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب الإنسان عليها وتتوفر له الفرصة لاستخدامها فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لانجاز مهمة، كما لا يسعون إلى الدقة والوضوح لان ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه، لذلك يؤكد كوستا وكاليك على ضرورة أن تكون تلك العادات محورا للتعلم، ويرى أن لا فائدة من أن يتعلم الطلبة محتوى ما إذا لم يتعلموا السعي لتحقيق الدقة والوضوح وتجنب الاندفاع والمثابرة العقلية (Costa & Kellick, 2003, 8).

كما يشير (Costa & Kellick, 2003, 5) إلى أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضاً، في نمط من السلوكيات الذكية التي تقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة، وليس استنكارها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق.

مفهوم الكفاح من أجل الدقة:

يعد مفهوم الكفاح من أجل الدقة من المفاهيم الحديثة نسبياً والذي له علاقة بالأداء الأكاديمي لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وخاصة الجامعية، حيث يستند هذا المفهوم إلى وجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة الطلبة. (Costa & kellick, 2007, 6).

وقد كان أول من أرسى قواعد هذا المفهوم وبلوره بشكل علمي، هما المنظرين Arthur Costa & Bean kallick حيث بينا أن الوصول الى الدقة في أعلى مستوياتها تعد إحدى استراتيجيات التفكير الناقد، لذا يجب على المؤسسة التعليمية أن تمكن الطلبة من اكتسابهم لهذه العادة لأجل الوصول إلى المعرفة المحكمة التي تتصف بالدقة والرصانة بعيداً عن التهور والتسرع، فالدقة هي شرط أساسي من الشروط التي تعمل على بناء الروح النقدية في الفرد، وتمكنه من إنتاج معرفة عالية الجودة وفائقة النوعية (Costa & kellick , 2003 , 25).

ويعرف (Costa & Kallick (2003) الكفاح من أجل الدقة بأنه العمل من أجل التقييم، والأناقة والحرفية، وتفحص المعلومات للتأكد من صحتها، ومراجعة متطلبات المهام وتفحص ما تم انجازه، والتأكد من أن العمل يتفق مع المعايير ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها.

وتعرفها دراسة سميلة الصباغ وآخرون (٢٠٠٦ ، ٧١٧) القدرة على العمل المتواصل بحرفية وإتقان دون أخطاء وباقتصاد في الطاقة، وتتضمن الحرفية الدقة والوفاء والإخلاص وإعادة العمل باستمرار، وأخذ الوقت الكافي لتفحص منتجاتهم والتأكد من أنها تتوافق مع المعايير التي ينبغي الالتزام بها.

وتعرف ليلي حسام الدين (٢٠٠٨ ، ١٥) الكفاح من أجل الدقة بأنه قدرة المتعلم على مراجعة العمل الذي يقوم به أثناء أداء المهمة المكلف بها، للتأكد من الوصول إلى المقاييس الموضوعية والتي يستخدمها كمعايير أو محكات .

وتعرفه سميرة عريان (٢٠١٠) بأنه التدقيق في فحص الأشياء مع توافر الرغبة القوية لدى الفرد لتحقيق أقصى دقة ممكنة.

كما يعرفه محمد عمران (٢٠١٤ ، ٢٨) بأنها قدرة الفرد على أن يبقى في حالة عمل دائم من أجل الوصول للتقييم وذلك بإتباع المعايير ومراجعته للنماذج والتفحص المستمر وذلك يتطلب إعادة العمل أكثر من مرة.

وترى إلهام سليمان (٢٠١٥) بأنه قدرة الفرد على العمل المستمر من أجل امتلاك المعرفة التي تتصف بالدقة العالية مع أخذ الوقت الكافي للتفحص في الأشياء في كل مجالات الحياة.

ويتضح مما سبق أن الأفراد الذين يقدرّون الدقة يأخذون وقتاً كافياً لتفحص منتجاتهم، حيث تراهم يراجعون القواعد التي ينبغي عليهم الالتزام بها ويرجعون النماذج والرؤى التي يتعين عليهم إتباعها، وكذلك المعايير التي يجب استخدامها ليتأكدوا من إن منتجاتهم النهائية توائم تلك المعايير موائمة تامة، كما أن للكفاح من أجل الدقة قيمة عظيمة، ليس في الصف الدراسي فقط، بل في الحياة العامة ككل، وهذا يؤكد على أن الكفاح من أجل الدقة ترجمة حقيقية للصمود واستمرار ومتابعة المتعلم لأداءه لبلوغ وإتمام إنجاز المهام على أكمل وجه.

أهمية الكفاح من أجل الدقة:

تتطلب عملية تشكيل عادة (الكفاح من أجل الدقة) ليس مجرد امتلاك الطالب الجامعي المهارات الأساسية والقدرات التي تعمل على إنجازها فحسب بل لا بد قبل ذلك من وجود الميل أو الرغبة لتطبيق كل ذلك في الاوقات والظروف والمواقف الملائمة Tishman (2000).

وأن امتلاك الطالب الجامعي لتلك العادات تنمي وعيه الفكري وتمكنه من التعامل مع التناقضات الفكرية والعلمية والاخلاقية في المجتمع بشكل إيجابي وفعال، فبامتلاكها يصبح الطالب قادراً على مزج قدرات التفكير الناقد والابداعي ليصل إلى أفضل أداء ممكن، كما تعد العادات أو السلوكيات الذكية غير مقتصرة على فئة معينة من العلماء، أو الاطباء، أو المهندسين، أو طلبة الجامعة، بل هي عامة تشمل جميع الافراد في شتى مجالات الحياة (مندور فتح الله، ٢٠٠٩)

وقد أشار كل من كوستا وكاليك (٢٠٠٣ ج٣، ٥) إلى أنه عندما ينضج الطلبة في امتلاك عادة الكفاح من أجل الدقة Striving For Accuracy (كأحد عادات العقل)، نراهم يزيدون من عنايتهم بعملهم فيراجعون مشروعاتهم، ومهامهم، واختباراتهم مرة تلو الأخرى، ويطلبون من الآخرين تزويدهم بالتغذية الراجعة، واقتراح التصحيحات المناسبة، ويضعون لأنفسهم معايير للتفوق ويسعون لتلبيتها، بل وحتى تجاوزها، فهم يحاولون كسر أي رقم

قياسي سابق، ويعبرون عن عدم رضاهم عن أي عمل ناقص أو غير متقن، ويطلبون إتاحة الفرص لتحسين أعمالهم للوصول إلى درجة التقويم.

ويتضح من الطرح السابق أن الطالب المعلم الذي يتسم بعادة الكفاح من أجل الدقة يسعى إلى التدقيق والتفحص المستمر للمهام الموكلة إليه والتي يراها زملائه الآخرين صعبة، وأنه يعطي اهتماماً كبيراً بتلك المهام، بحيث يكون إنجازها خالياً من الأخطاء ونقائص الضعف أو القصور، ويضع لنفسه معايير لمراجعة تلك المهام، ولا يهتم بالعائد المادي أو المعنوي من إنجازها للمهام، بل يهتم بأن يخرج عمله على أكمل وجه، كما أنه يتجنب إصدار الأحكام الفورية، والقفز إلى النتائج.

فالأفراد ذوي الكفاح من أجل الدقة هم الذين يبذلون جهداً واضحاً من أجل الحصول على دقة ما يقومون به من عمل، إنهم بمعنى آخر لديهم وسواس قهري صحي في مراجعة ما يفعلونه في ضوء معايير معينة، حتى إذا اطمئنوا إلى إنتاجهم نشرها للآخرين حتى يقللوا قدر الإمكان من النقد الذي يوجه إليهم حال عدم التزامهم بالدقة.

دراسات سابقة:

وقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي استهدفت استقصاء عادات العقل لدى الطلاب ومنها دراسة محمد نوفل (٢٠٠٦) التي هدفت إلى استقصاء عادات العقل الشائعة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس وكالة الغوث في الأردن، وقد أظهرت النتائج أن أكثر عادات العقل شيوعاً لدى الطلبة هي، التحكم بالتهور، المثابرة، الكفاح من أجل الدقة، الاستعداد الدائم للتعلم، التفكير التبادلي، الإصغاء بتفهم وتعاطف.

كما هدفت دراسة حسن علام (٢٠٠٩) إلى دراسة بعض المتغيرات المحددة لمستوى الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية عادات العقل، وتوصل إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الأفراد على قائمة عادات العقل بأبعادها الثلاثة (المثابرة، مرونة التفكير، الكفاح من أجل الدقة) ودرجاتهم على قائمة استراتيجيات التعلم بأبعادها (المعرفية، فوق المعرفية).

وهدفت دراسة ضحى العتيبي (٢٠١٢) إلى التعرف إلى فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات قسم الأحياء بكلية التربية، وتوصلت

الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس عادات العقل (المثابرة، التفكير بمرونة، التفكير حول التفكير، التفكير التبادلي، الكفاح من أجل الدقة) لصالح الأداء البعدي للمجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة إسماعيل البرصان وإيمان عبد (٢٠١٣) إلى استقصاء عادات العقل لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وعلاقتها بحل المشكلة الرياضية، وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج أهمها: تدني نتائج عادات العقل الأربعة (المثابرة، التحكم بالتهور، الكفاح من أجل الدقة، التفكير حول التفكير) لدى الطلبة، حيث كان الترتيب التنازلي للعادات حسب وجودها لدى الطلبة: الكفاح من أجل الدقة، ثم التحكم بالتهور، ثم المثابرة، وأخيراً التفكير حول التفكير.

وحاولت دراسة فضيلة الفضلي (٢٠١٣) استقصاء عادات العقل الأكثر استخداماً لدى طلبة الصف الثاني عشر في دولة الكويت، وقد جاءت العادات العقلية التي يستخدمها الطلاب بشكل متوسط هي: عادة تطبيق المعارف الماضية، وعادة التفكير بمرونة، وعادة التحكم بالتهور، وعادة جمع البيانات، وعادة الاستعداد للتعلم المستمر، وعادة الكفاح من أجل الدقة، وعادة التفكير فوق المعرفي، وعادة التفكير والتواصل بدقة.

وهدفت دراسة إلهام سليمان (٢٠١٥) التعرف إلى العلاقة بين عادات العقل، ومظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في كل من عادات العقل والسلوك الإيجابي تُعزى إلى المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، وقد أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج من أهمها: جاء الكفاح من أجل الدقة كأحد عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة في أعلى مراتب عادات العقل.

كما هدفت دراسة طاهر سلوم وآخرون (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى عادات العقل (المثابرة، التحكم بالتهور، والسعي إلى الدقة) في مادة الدراسات الاجتماعية لدى تلميذات الصف الرابع الأساسي وعلاقته بمتغير الجنس وعمل الأم ومكان الإقامة، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: أن عادة السعي إلى الدقة جاءت في المرتبة الأولى لدى عينة الدراسة.

وبدراسة عباس الجبوري ومنى عواد (٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على وجود العادة العقلية (الكفاح من أجل الدقة) لدى طلبة الجامعة، واستكشاف دلالة الفروق في الكفاح من أجل الدقة لدى طلبة الجامعة وفق المتغيرات: النوع (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني)، والصف الدراسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يمارسون عادة الكفاح من أجل الدقة، وأن ممارسة الإناث لعادة الكفاح من أجل الدقة أكثر من الذكور، كما أن ذوي التخصص (العلمي-الإنساني) يتمتعون بنسبة متوازنة في ممارستهم للكفاح من أجل الدقة، فضلاً عن الصف الدراسي (ثاني- رابع).

هدفت دراسة عواد الغربية وفضيلة الفضلي (٢٠١٧) إلى استقصاء العلاقة الارتباطية بين أساليب التعلم وعادات العقل لدى طلبة كلية التربية جامعة الكويت، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات الطلاب ذوى النمط السمعي وبين درجاتهم عادات العقل والتي منها عادة الكفاح من أجل الدقة.

كما هدفت دراسة طارق محمد (٢٠١٨) إلى تقصي تأثير كل من عادات العقل والدافعية العقلية بأبعادها على كفاءة التعلم الإيجابية لدى طلاب كلية التربية بسوهاج، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج من أهمها: أن الكفاح من أجل الدقة كأحد عادات العقل لعبت دوراً هاماً في التنبؤ بكفاءة التعلم الإيجابية بأبعادها المختلفة.

وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في تصميم مقياس الكفاح من أجل الدقة، والذي يصلح للعينه الحالية كما استفادت من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة.

- على الرغم من أن الدراسات السابقة تحدثت عن الكفاح من أجل الدقة كأحد عادات العقل إلا أنها اختلفت أهدافها، فقد هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مثل دراسة كل من: ضحى العتيبي (٢٠١٢)، و مندور فتح الله (٢٠٠٨)، وهدفت دراسة حسن علام (٢٠٠٩) إلى دراسة بعض المتغيرات المحددة لمستوى الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية عادات العقل، وهدفت دراسة عواد الغربية وفضيلة الفضلي (٢٠١٧) إلى استقصاء العلاقة الارتباطية بين أساليب التعلم وعادات العقل لدى طلبة كلية التربية جامعة الكويت، كما هدفت دراسة طارق محمد (٢٠١٨) إلى تقصي تأثير كل من عادات العقل والدافعية العقلية بأبعادها على كفاءة التعلم الإيجابية لدى طلاب كلية التربية بسوهاج.

- وقد اختلفت الدراسات في المراحل العمرية المستهدفة في عينة الدراسة، فبعضها استهدف المرحلة الجامعية مثل: دراسة ضحى العتيبي (٢٠١٢)، ودراسة محمد عمران (٢٠١٤)، ودراسة إلهام سليمان (٢٠١٥)، ودراسة عواد الغربية وفضيلة الفضلي (٢٠١٧)، دراسة طارق محمد (٢٠١٨) أما الدراسة التي استهدفت المرحلة الثانوية هي: دراسة إسماعيل البرصان، وإيمان عبد (٢٠١٣)، ودراسة فضيلة الفضلي (٢٠١٣)، أما الدراسة التي استهدفت طلبة المرحلة الأساسية العليا هي دراسة محمد نوفل (٢٠٠٦).

- واستهدفت بعض الدراسات استقصاء عادات العقل الأكثر شيوعاً لدى الطلاب ومنها دراسة محمد نوفل (٢٠٠٦)، ودراسة إسماعيل البرصان وإيمان عبد (٢٠١٣)، ودراسة فضيلة الفضلي (٢٠١٣)، ودراسة إلهام سليمان (٢٠١٥).

- كما هدفت دراسة طاهر سلوم وآخرون (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى عادات العقل (المثابرة، التحكم بالتهور، والسعى إلى الدقة) في مادة الدراسات الاجتماعية لدى تلميذات الصف الرابع الأساسي حيث جاءت عادة السعى إلى الدقة في المرتبة الأولى لدى عينة الدراسة.

- ودراسة عباس الجبوري ومنى عواد (٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على وجود العادة العقلية (الكفاح من أجل الدقة) لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يمارسون عادة الكفاح من أجل الدقة.

فروض الدراسة:

١. "تمتلك عينة الدراسة من الطلاب المعلمين مستوى مرتفعاً من اليقظة العقلية".
٢. "تمتلك عينة الدراسة من الطلاب المعلمين مستوى مرتفعاً من الكفاح من أجل الدقة".
٣. "توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المعلمين في كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) وأبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له)".
٤. "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها تبعاً لمستوى الكفاح من أجل الدقة (مرتفع - منخفض) لصالح المستوى المرتفع".

٥. تسهم اليقظة العقلية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين.

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة الدراسة:

(أ) **العينة الاستطلاعية:** قامت الباحثة باختيار عشوائي لعينة استطلاعية من طلبة وطالبات كلية التربية بأسوان بالفرقة الثالثة من جميع التخصصات، وبلغ حجم هذه العينة (١١٠) طالباً وطالبة، وذلك بغرض التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية، حتى يمكن الاطمئنان إلى نتائجها في الدراسة عند استخدامها مع العينة الأساسية.

(ب) **العينة الأساسية:** تم اختيار العينة الأساسية للدراسة الحالية بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات كلية التربية بأسوان بالفرقة الثالثة من جميع التخصصات، مع الوضع في الاعتبار استبعاد كافة من شاركوا في العينة الاستطلاعية، وبلغ حجم العينة الأساسية (٢٢٣) طالباً وطالبة.

ثانياً: أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على أداتين رئيسيتين هما:

(أ) **مقياس اليقظة العقلية:**

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تطلب الأمر إعداد أداة لقياس اليقظة العقلية، المناسبة لطبيعة مجتمع الدراسة والعينة المستخدمة منه، بحيث تتحقق فيها الخصائص السيكومترية، لذلك تم إتخاذ مجموعة من الخطوات والإجراءات البحثية لإعداد مقياس لتقصي اليقظة العقلية بأبعادها المختلفة، وهي:

١. الاطلاع على الأدب السيكولوجي والأطر النظرية والمفاهيم المختلفة التي عرضها العلماء والباحثون في مجال اليقظة العقلية لدى الطلاب.

٢. الاستفادة من مجموعة الدراسات والبحوث السابقة التي اطلعت عليها في هذا المجال وما اشتملت عليه من مقاييس وأدوات، وقد تم الاسترشاد بها، وهي: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer, et al., (2006)، ومقياس أحلام عبدالله (٢٠١٣).

٣. تم تجميع وصياغة عدد من البنود، وقد تألف المقياس في صورته الأولية من (٥٤) عبارة، وتدور حول (٤) أبعاد أساسية، وهي: الملاحظة، والوصف، والوعي بالفعل، والقبول دون حكم.

٤. عرض المقياس على العينة الأولية، وذلك بهدف التأكد من مناسبة صياغة العبارات وتحديد مدى وضوح الفكرة والمغزى من وراء كل عبارة، وبذلك تمت صياغة العبارات بطريقة إجرائية تتطلب الإجابة عليها اختيار بديل من ثلاث بدائل متصلة وفقاً لطريقة ليكرت، وهي: تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - تنطبق نادراً لتعطي الدرجات (٣،٢،١) في حالة العبارات الموجبة، والدرجات (١،٢،٣) في حالة العبارات السالبة، وبذلك أصبح المقياس في صورته الأولية (٥٤) عبارة.

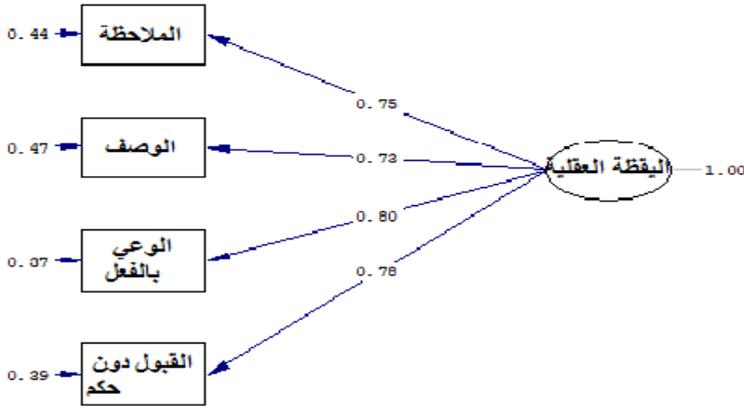
الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية علي سبعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، لتحديد مدى صلاحية العبارات للأبعاد التي تنتمي إليها وفقاً للتعريفات الإجرائية للأبعاد، وتحديد مدى الصياغة المناسبة لتلك العبارات، وأبدى المحكمين بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية، وترتيب الفقرات، وحذف بعض العبارات، وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على العبارات التي إنفق عليها المحكمون وذلك بنسبة إنفاق ٨٠%، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٨) عبارة.

٢- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood التي أسفرت عن تشعب جميع العوامل على عامل واحد، وكانت قيمة كا^٢ تساوي (٣،٧٨) بدرجات حرية (٢)، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح؛ وهو أربعة عوامل، وكانت معاملات مساراتها على الترتيب (٠،٧٥، ٠،٧٣، ٠،٨٠، ٠،٧٨) شكل رقم (١).



شكل رقم (١) يوضح نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

جدول رقم (١)

يوضح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس اليقظة العقلية (ن=١١٠).

معامل الثبات R2	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التسبع	معاملات المسار	المتغيرات المشاهدة
٠,٥٥٨	٨,٥٣	٠,٣٩٥	٠,٧٥	الملاحظة
٠,٥٢٧	٨,٢١	٠,٣٦٤	٠,٧٣	الوصف
٠,٦٣٣	٩,٢٨	٠,٣٤٤	٠,٨٠	الوعي بالفعل
٠,٦٠٩	٩,٠٤	٠,٤١٣	٠,٧٨	القبول دون حكم

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يوضح جدول رقم (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق العوامل الأربعة في مقياس اليقظة العقلية، وأن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبهاً بالعامل الكامن هو عامل "الوعي بالفعل"، حيث بلغ معامل صدقه (٠,٨٠)، ومن ثم يمكنه تفسير (٠,٨٠%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (اليقظة العقلية).

٣- الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وجدول رقم (٢) يوضح قيم المعاملات.

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس البيقظة العقلية

الملاحظة	الوصف	الوعي بالفعل	القبول دون حكم
**٠,٨٣	**٠,٨٠	**٠,٨٤	**٠,٨٥

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بالمقياس، وجدول رقم (٣) يوضح قيم المعاملات.

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بمقياس البيقظة العقلية

العبارة	الملاحظة	العبارة	الوصف	العبارة	الوعي بالفعل	العبارة	القبول دون حكم
1	.549**	13	.560**	24	.435**	35	.541**
2	.647**	14	.436**	25	.487**	36	.480**
3	.470**	15	.510**	26	.470**	37	.265**
4	.610**	16	.559**	27	.493**	38	.545**
5	.626**	17	.607**	28	.445**	39	.559**
6	.535**	18	.481**	29	.614**	40	.282**
7	.572**	19	.464**	30	.718**	41	.425**
8	.477**	20	.437**	31	.398**	42	.560**
9	.545**	21	.497**	32	.430**	43	.557**
10	.568**	22	.645**	33	.450**	44	.491**
11	.544**	23	.424**	34	.573**	45	.601**
12	.642**					46	.617**
						47	.502**
						48	.448**

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٦٥، ٠,٧١٨)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

٤- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتين، هما: طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، وطريقة إعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=١١٠)، ويوضح جدول رقم (٤) معاملات ثبات ألفا وإعادة التطبيق.

جدول (٤)
معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية

الطريقة		الأبعاد
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
**٠,٨٩	**٠,٨١	الملاحظة
**٠,٨٨	**٠,٧٢	الوصف
**٠,٨٩	**٠,٧١	الوعي بالفعل
**٠,٨٦	**٠,٧٥	القبول دون حكم
**٠,٩٠	**٠,٨٦	المقياس ككل

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٤) أن قيم معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتين: ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتدلل على أن المقياس يحظى بدرجة مرتفعة من الثبات.

(ب) مقياس الكفاح من أجل الدقة:

لإعداد هذا المقياس تم إتخاذ مجموعة من الخطوات والإجراءات البحثية لتقصي سلوك الكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين، وهي:

١. الاطلاع على الأدب السيكولوجي والأطر النظرية والمفاهيم المختلفة التي عرضها العلماء والباحثون في مجال عادات العقل لدى الطلاب في مختلف الأنشطة الأكاديمية.
٢. الاستفادة من مجموعة الدراسات والبحوث السابقة التي اطلعت عليها في هذا المجال وما اشتملت عليه من مقاييس وأدوات، وقد تم الاسترشاد بها، وهو: المقياس الفرعي لإعادة الكفاح من أجل الدقة ضمن مقياس عادات العقل لكوستا وكاليك (٢٠٠٠)، ومقياس عباس الجبوري ومنى عواد (٢٠١٦).

٣. القيام بدراسة استطلاعية استكشافية من خلال تطبيق استبيان مفتوح لاستطلاع آراء عينة أولية من الطلاب المعلمين، وقد تألفت هذه العينة من (٢٠٠) طالباً وطالبة لسؤالهم أثناء المحاضرات لمقرري علم النفس التربوي، ونظريات التعلم، وذلك بتوجيه أسئلة للطلاب في ضوء الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة، والمتمثلة في: كيف يمكنك اتقان المهام الدراسية المطلوبة منك؟، وكيف يمكنك تحقيق أهدافك من الدراسة بشكل دقيق؟، وكيف يمكنك أن تؤدي عملك الدراسي بشكل متميز؟، وماذا تفعل للتأكد من دقة ما تقوم به من عمل؟.

٤. تم تجميع عدد من استجابات الطلاب المعلمين حول هذه الأسئلة ومن خلال المناقشة والحوار لاستجلاء مواقف تمثل وعاء البنود، بالإضافة إلى ما ورد في الأدوات القياسية السابقة للكفاح من أجل الدقة، وقد تألف المقياس في صورته الأولية من (٤٠) عبارة، وتدور حول ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام، والتكرار الواعي، وتقييم النتائج.

٥. تم عرض المقياس على العينة الأولية، وذلك بهدف التأكد من مناسبة صياغة العبارات وتحديد مدى وضوح الفكرة والمعزى من وراء كل عبارة، وبذلك تمت صياغة العبارات بطريقة إجرائية تتطلب الإجابة عليها اختيار بديل من ثلاث بدائل متصلة وفقاً لطريقة ليكرت، وهي: تنطبق تماماً - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق لتعطي الدرجات (٣،٢،١) في حالة العبارات الموجبة، والدرجات (١،٢،٣) في حالة العبارات السالبة.

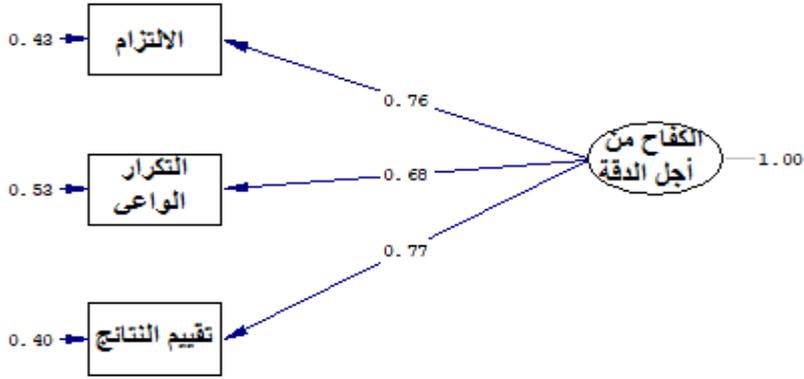
الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية علي سبعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، لتحديد مدى صلاحية العبارات للتعريف الإجرائي للكفاح من أجل الدقة، وتحديد صياغة المناسبة لتلك العبارات، وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على العبارات التي إنفق عليها المحكمون وذلك بنسبة إتفاق ٨٠%، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٢) عبارة.

٢- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood التي أسفرت عن تشبع جميع العوامل على عامل واحد، وكانت قيمة χ^2 تساوي (٤,١٧) بدرجات حرية (٢)، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح؛ وهو ثلاثة عوامل، وكانت معاملات مساراتها على الترتيب (٠,٧٧، ٠,٦٨، ٠,٧٦) شكل رقم (٢).



شكل رقم (٢) يوضح نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكفاح من أجل الدقة

جدول رقم (٥)

يوضح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاث متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في الكفاح من أجل الدقة (ن=١١٠).

المتغيرات المشاهدة	معاملات المسار	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية	معامل الثبات R2
الالتزام	٠,٧٦	٠,٣٥٨	٧,٨٦	٠,٥٧٢
التكرار الواعي	٠,٦٨	٠,٣٨٥	٧,١٣	٠,٤٦٩
تقييم النتائج	٠,٧٧	٠,٣٦٩	٨,٠٢	٠,٥٩٦

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يوضح جدول رقم (٥) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق العوامل الثلاثة في مقياس الكفاح من أجل الدقة، وأن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعاً بالعامل الكامن هو

عامل "تقييم النتائج"، حيث بلغ معامل صدقه (٠,٧٧)، ومن ثم يمكنه تفسير (٠,٧٧%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (الكفاح من أجل الدقة).

٣- الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الكفاح من أجل الدقة تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاح من أجل الدقة ، وجدول رقم (٦) يوضح قيم المعاملات.

جدول رقم (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاح من أجل الدقة

التكرار الواعي	تقييم النتائج	الالتزام
**٠,٨٢	**٠,٨٤	**٠,٨٣

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بالمقياس، وجدول رقم (٧) يوضح قيم المعاملات.

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بمقياس الكفاح من أجل الدقة

تقييم النتائج	العبارة	التكرار الواعي	العبارة	الالتزام	العبارة
.329**	٢٢	.561**	١١	.669**	١
.547**	٢٣	.430**	١٢	.467**	٢
.538**	٢٤	.504**	١٣	.626**	٣
.302**	٢٥	.551**	١٤	.611**	٤
.449**	٢٦	.605**	١٥	.566**	٥
.568**	٢٧	.480**	١٦	.553**	٦
.577**	٢٨	.464**	١٧	.518**	٧
.498**	٢٩	.436**	١٨	.595**	٨
.583**	٣٠	.483**	١٩	.594**	٩
.650**	٣١	.629**	٢٠	.514**	١٠
.521**	٣٢	.405**	٢١		

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٢٩، ٠,٦٦٩)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

٤- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الكفاح من أجل الدقة بطريقتين، هما: طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، وطريقة إعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=١١٠)، ويوضح جدول رقم (٨) معاملات ثبات ألفا وإعادة التطبيق.

جدول رقم (٨)

معاملات ثبات مقياس الكفاح من أجل الدقة

الطريقة		الأبعاد
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
**٠,٨٨	**٠,٧٧	الالتزام
**٠,٨٧	**٠,٧١	التكرار الواعي
**٠,٨٩	**٠,٧١	تقييم النتائج
**٠,٩٢	**٠,٨٦	المقياس ككل

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (٨) أن قيم معاملات ثبات مقياس الكفاح من أجل الدقة بطريقتين: ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهي تدل على أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الثبات.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "تمتلك عينة الدراسة من الطلاب المعلمين مستوى مرتفعاً من اليقظة العقلية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة من الطلاب المعلمين والوسط الفرضي، ويوضح جدول رقم (٩) نتائج ذلك.

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي على مقياس اليقظة العقلية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجات الحرية	مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
اليقظة العقلية	٢٢٣	١١١,٤٥	٩٦	٧,٧٨	٢٩,٦٥	٢,٣٥	٢٢٢	٠,٠١

يتضح من جدول رقم (٩) أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من الطلاب المعلمين على مقياس اليقظة العقلية بلغ (١١١,٤٥) بانحراف معياري (٧,٧٨)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٩,٦٥) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٣٥) عند مستوى (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٢٢)، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين، فمن واقع اشراك المتعلم في مسئولية تعلمه في المرحلة الجامعية الأمر الذي يجعله مستحضراً لكل الطاقة العقلية للتركيز في المهام المنوطة به، لتحقيق أهدافه الدراسية مما يجعله مستصحباً العمليات العقلية المطلوبة لتنفيذ الأنشطة الأكاديمية وذلك من خلال بعض الآليات: تركيز انتباه الطالب المعلم، وتصرفه بوعي، وقيامه بالملاحظة، ووصفه للخبرات الداخلية والخارجية، وتقبله لتلك الخبرات دون إصدار أحكام تقييمية، وهذه جميعها قد تعد من متطلبات الدراسة الجامعية في ظل وجود العديد من مشتتات الانتباه، وبالتالي تحققت صحة الفرض الأول.

وهذا يتفق مع الدراسات التي أسفرت نتائجها عن وجود ارتفاع في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب بالجامعات، مثل دراسات كل من: أحلام عبدالله (٢٠١٣)، دراسة هالة سناري (٢٠١٧)، ووجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة كما في دراسات كل من: وردة السقا وآخرون (٢٠١٦)، علي الوليدي (٢٠١٧).

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "تمتلك عينة الدراسة من الطلاب المعلمين مستوى مرتفعاً من الكفاح من أجل الدقة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة من الطلاب المعلمين والوسط الفرضي، ويوضح جدول رقم (١٠) نتائج ذلك.

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي على مقياس الكفاح من أجل الدقة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجات الحرية	مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
الكفاح من أجل الدقة	٢٢٣	٧٥,٢٢	٦٤	٤,٢٤	٣٩,٥٢	٢,٣٥	٢٢٢	٠,٠١

ينضح من جدول رقم (١٠) أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من الطلاب المعلمين على مقياس الكفاح من أجل الدقة بلغ (٧٥,٢٢) بانحراف معياري (٤,٢٤)، وبمقارنة المتوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٩,٥٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٣٥) عند مستوى (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٢٢)، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى الكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين، وهذه النتيجة تشير إلى مدى ارتفاع كفاح الطالب المعلم ومثابرتة من أجل التدقيق في استجاباته بغية الوصول إلى مستوى متميز من خلال تحقيق آليات الالتزام والتكرار الواعي، وصولاً إلى تقييم النتائج الذي يعد من أجود أنواع التقويم وهو التقويم الذاتي، وهذا قد ينمي وعيه الفكري ويمكنه من التعامل مع التناقضات الفكرية والعلمية والأخلاقية في المجتمع بشكل إيجابي وفعال، خاصة في المرحلة الجامعية، حيث ترى الباحثة أنه قد يعد الكفاح من أجل الدقة أحد متطلبات الدراسة الجامعية والتي تتطلب اكتشاف المعرفة وإنتاجها أكثر من استرجاعها واكتسابها، وهذا يتفق مع ما تسعى إليه التوجهات الحديثة في تعليم الطلاب بمختلف المراحل الدراسية وخاصة المرحلة الجامعية، حيث تركز على كيفية حدوث التعلم وتنفيذ الأنشطة الأكاديمية ولا يقتصر على الكم كما كان سائداً. وبالتالي تحققت صحة الفرض الثاني.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة محمد نوفل (٢٠٠٦) عن مدى شيوع الكفاح من أجل الدقة كأحد عادات العقل لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس وكالة الغوث في الأردن، واتفقت أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة كل من: إلهام سليمان (٢٠١٥)، وظاهر سلوم وآخرون (٢٠١٦) إلى أن تلك العادة جاءت في المرتبة الأولى لدى عينة تلك الدراسات، ومع دراسة عباس الجبوري ومنى عواد (٢٠١٦) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يمارسون عادة الكفاح من أجل الدقة.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المعلمين في كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها) وأبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها)، ودرجاتهم في أبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له)، وذلك كما يتضح من جدول رقم (١١).

جدول رقم (١١)

معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها، وأبعاد الكفاح من أجل الدقة والدرجة الكلية له (ن = ٢٢٣)

الدرجة الكلية	تقييم النتائج	التكرار الواعي	الالتزام	الكفاح من أجل الدقة اليقظة العقلية
**٠,٥٨	**٠,٣٨	**٠,٥١	**٠,٥٩	الملاحظة
**٠,٦٥	**٠,٥١	**٠,٥٧	**٠,٥٨	الوصف
**٠,٦٧	**٠,٥٠	**٠,٥٧	**٠,٦٣	الوعي بالفعل
**٠,٦١	**٠,٣٦	**٠,٥٣	**٠,٧٢	القبول دون حكم
**٠,٧٧	**٠,٥٣	**٠,٦٦	**٠,٧٧	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (١١) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب عينة الدراسة من الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية: (الملاحظة - الوصف - الوعي بالفعل - القبول دون حكم - الدرجة الكلية لها)، وأبعاد

الكفاح من أجل الدقة (الالتزام - التكرار الواعي - تقييم النتائج - الدرجة الكلية له). وهو ما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثالث.

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن متغيرات: اليقظة العقلية، والكفاح من أجل الدقة تعد متغيرات جوهرية للأداء المعرفي للطلاب المعلمين، ومتغيرات محورية في شخصيتهم والتي تؤثر على أدائهم العام والأكاديمي، فهي تمكنهم من المعالجة المعرفية لخبرات التعلم الصفي بوجه خاص، حيث يكيف الطالب المعلم مكونات اليقظة العقلية، والكفاح من أجل الدقة بما يتناسب مع طبيعة الموقف التعليمي، كما يؤكد على حاجته المستمرة لكل من: اليقظة العقلية والكفاح من أجل الدقة ضمن دراسته الجامعية لمجابهة كافة المواقف والمشكلات الدراسية والحياتية، بحيث تمكن الطالب المعلم من التغلب عليها بقدر كبير من الانتباه والوعي بالفعل، والملاحظة الهادفة، ومحاولة التكيف مع متطلبات المواقف أو المشكلات دونما تسرع في إصدار أحكام مسبقة عليها.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية المتمثلة في وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من: أبعاد اليقظة العقلية (والدرجة الكلية لها)، وأبعاد الكفاح من أجل الدقة (والدرجة الكلية له) مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى وجود ارتباط بين اليقظة العقلية وبعض السلوكيات الإيجابية مثل: وجود ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية، وتقدير الذات كما في دراسة (Brian & Jennifer (2008، ووجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦)، وعلاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة هالة سنارى (٢٠١٧).

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها تبعاً لمستوى الكفاح من أجل الدقة (مرتفع-منخفض) لصالح المستوى المرتفع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها تبعاً لمستوى الكفاح من

أجل الدقة (مرتفع-منخفض)، وكذلك حساب (d) (رشدي فام ، ١٩٩٧ ، ٦٩) للتعرف على حجم التأثير، وجدول رقم (١٢) يوضح هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية.

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها تبعاً لمستوى الكفاح من أجل الدقة (مرتفع - منخفض) (ن=٢٢٣)

حجم التأثير D	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	منخفض		مرتفع		مستوى الكفاح أبعاد اليقظة العقلية	
		ع	م	ع	م		
كبير جداً	١,١٠	**٨,١٩	٤,١١	٢٦,٧٣	٢,٨٥	٣٢,٢٥	الملاحظة
كبير جداً	١,٦٣	**١٢,١١	٢,٩٧	٢٢,١١	٣,٠٣	٢٩,٠٤	الوصف
كبير جداً	١,٦٦	**١٢,٣٨	٣,٣٢	٢١,٨٤	٢,٥١	٢٨,٧٨	الوعي بالفعل
كبير جداً	١,٣٢	**٩,٨١	٤,١٧	٢٩,٢٤	٣,٦٣	٣٦,٥٥	القبول دون حكم
كبير جداً	٢,٠١	**١٤,٩٨	١٠,٥٣	٩٩,٩١	٨,٠٠	١٢٦,٦٢	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول رقم (١٢) السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها تبعاً لمرتفعي ومنخفضي الكفاح من أجل الدقة، لصالح مرتفعي الكفاح من أجل الدقة عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت قيم "ت" (٨,١٩ ، ١٢,١١ ، ١٢,٣٨ ، ٩,٨١ ، ١٤,٩٨) على التوالي، مع وجود حجم تأثير كبير جداً (d=1.10, 1.63, 1.66, 1.32, 2.01) على التوالي، وهي قيم أكبر من (٠,٨)، وهذا قد يعني أن عينة الدراسة من الطلاب المعلمين مرتفعي الكفاح من أجل الدقة يتميزون بالقدرة على الملاحظة الهادفة، والوعي بالفعل، والانتباه، والمرونة العقلية، والتركيز على الحاضر، والانفتاح على الخبرات، وتقبلها والتسامح معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية بشأنها، وخاصة في ظل بيئة مليئة بالمثيرات كبيئة الحرم الجامعي، والتي قد تؤثر في وعيه وانتباهه ومن ثم في أداءه الأكاديمي وتوافقه بوجه عام، عن عينة الدراسة من الطلاب المعلمين منخفضي الكفاح من أجل الدقة. وبالتالي تحققت صحة الفرض الرابع.

ولا توجد دراسات سابقة - في حدود إطلاع الباحثة - تناولت هذا البعد في دلالة الفروق في أبعاد اليقظة العقلية تبعاً لمرتفعي ومنخفضي الكفاح من أجل الدقة.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "تسهم اليقظة العقلية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط Simple Regression بطريقة Enter. ويوضح جدول رقم (١٣) نتائج ذلك.

جدول (١٣)

تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالكفاح من أجل الدقة من الدرجة الكلية لليقظة العقلية (ن=٢٢٣).

المستقل	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	الفاصل	F	R ²	بيتا	محددات
اليقظة العقلية	الكفاح الأكاديمي	١١٣٦,٧٣٤	١	١١٣٦,٧٣٤	١٩,٧٣٩	٣٣٠,٦١٣	٠,٧٧	٠,٧٧	٠٠١٨,١٨
		٣٣,٦٧٠	٢٢١	٧٤٤١,٠٥٥					
			٢٢٢	١٨٥٧٣,٧٨٩					

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من النتائج الواردة في جدول رقم (١٣) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعامل انحدار اليقظة العقلية، وبلغت قيمة بيتا (٠,٧٧) وبلغت قيمة نسبة المساهمة ($R^2=0.60$)، وهذا يعني أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية تفسر (٦٠%) من التباين في الكفاح من أجل الدقة، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الكفاح من أجل الدقة} = ١٩,٩٢٧ + ٠,٧٧ \times \text{اليقظة العقلية}.$$

ومن أجل الكشف عن أي من أبعاد اليقظة العقلية أكثر تنبؤاً بالكفاح الأكاديمي، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Enter. ويوضح جدول رقم (١٤) نتائج ذلك.

جدول (١٤)

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالكفاح من أجل الدقة من الأبعاد الكلية لليقظة العقلية (ن=٢٢٣).

المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة ت
الملاحظة الوصف الوعي بالفعل القبول دون تحكم	الكفاح الأكاديمي	٢٠,٩٣١	٠,٠٠٧٨	٠,٦١	٠,٠٨٦	١,٤٦
					٠,٢٦	**٤,٤٨
					٠,٣٠	**٤,٩٥
					٠,٢٩	**٥,٣١

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول رقم (١٤) أن أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، الوعي بالفعل، القبول دون تحكم) ذات تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة، وأن أكثر أبعاد اليقظة العقلية تأثيراً في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة هي: القبول دون حكم، ثم الوعي بالفعل، وجاء بعد الوصف كأقل الأبعاد تأثيراً في الكفاح من أجل الدقة، في حين أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً لبعد الملاحظة في التنبؤ بالكفاح من أجل الدقة. وبالتالي تحققت صحة الفرض الخامس.

وهذا قد يعني أنه يمكن التنبؤ بقدرة الطالب المعلم على أن يبقى في حالة عمل دائم من أجل الوصول للتقييم، ومراجعته للنماذج والتفحص المستمر، وذلك من خلال تمتعه بالقدرة على تنظيم انتباهه للوعي بالخبرة الحالية، والارتباط بها، والانفتاح عليها بفضول، وتقبله لتلك الخبرة، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وهذا يتفق مع الدراسات التي أسفرت نتائجها عن أنه يمكن التنبؤ بالمهارات الدراسية وبعض السلوكيات الإيجابية من خلال اليقظة العقلية، حيث تنبأت باستراتيجيات: التسميع، التنظيم، التفصيل، التخطيط، تنظيم الوقت والبيئة، وطلب المساعدة كما في دراسة كمال عطية (٢٠١٧)، وبالسعادة النفسية كما في دراسة علي الوليدي (٢٠١٧)، وبالسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦)، وبالمرونة النفسية كما في دراسة هالة سناري (٢٠١٧)، وتنبؤ الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية بتقدير الذات والرضا عن الحياة كما في دراسة (Gilbert & Christopher ٢٠١٠).

المراجع العربية:

إبراهيم الحارثي (٢٠٠٢). العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ، الطبعة الأولى، الرياض، مكتبة الشفيري.

أحلام عبدالله (٢٠١٣). "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"، مجلة الأستاذ، ٢(٢٠٥)، ٣٤٦-٣٦٦.

آرثر كوستا، وبيتا كاليك (٢٠٠٣ ج٣). "تقويم عادات العقل وإعداد تقارير عنها"، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، السعودية، إصدار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

أسماء نوري (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، جامعة بغداد ١٨ (٦٨)، ٢٠٦-٢٣٥.

إسماعيل البرصان وإيمان عبد (٢٠١٣). عادات العقل لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وإسهامها في القدرة على حل المشكلة الرياضية. *مجلة رسالة الخليج العربي*، (١٢٧).
إلهام سليمان (٢٠١٥). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر - غزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
إياد طلب (٢٠١٣). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، *مجلة الفتح*، (٥٥)، ٢٤٠-٢٥٤.

باسم الدحادحة (٢٠١٦). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى، *دراسات العلوم التربوية*، (١)٤٣، ٦١٧-٦٣١.
حسن علام (٢٠٠٩). دراسة بعض المتغيرات المحددة لمستوى الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية عادات العقل، *مجلة كلية التربية*، جامعة جنوب الوادي، (٣)٢٥، 532-576.
رشدي فام (١٩٩٧). حجم التأثير: الوجه المكمل للدلالة الإحصائية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد (٧)، العدد (١٦)، ٥٧-٧٥.

سميرة عريان (٢٠١٠). عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.
سميلة الصباغ وآخرون (٢٠٠٦). دراسة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين في المملكة العربية السعودية ونظرائهم في الأردن، *مجلة العلوم التربوية*، (٣) يوليو: ٧١٣-٧٤٣، الأردن.
شروق العيطان (٢٠١٢). فاعلية نموذج أبعاد التعلم في اكتساب طلبة الصف الثامن الأساسي لعادات العقل ومهارات عمليات العلم والاتجاهات نحو العلوم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك.

صالح أبو جادو ومحمود أبو جادو (٢٠١٢). المراجع في تربية الموهوبين، ط١، مكتبة العبيكان.
ضحى العتيبي (٢٠١٢). فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات قسم الأحياء بكلية التربية، *مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، (١)٥، 187-250، مكة المكرمة، السعودية.

طارق محمد (٢٠١٨). عادات العقل، الدافعية العقلية، التخصص الدراسي والجنس كمتغيرات تنبؤيه لكفاءة التعلم الإيجابية لدى طلاب جامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، (٥٢) أبريل، ٤٤٧-٥٥٩.

طاهر سلوم وآخرون (٢٠١٦). مستوى عادات العقل لدى تلامذة الصف الرابع الأساسي في مادة الدراسات الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، (٣٨) (٢).

عباس الجبوري ومنى عواد (٢٠١٦). الكفاح من أجل الدقة لدى طلبة الجامعة. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، (١٣٨).

عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية" دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع". *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٩)، ١١٩-١٦٦

علي الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، (٢٨)، أبريل، ٤١-٦٨.

علي وطفة (٢٠٠٧). *قراءة في كتاب عادات العقل*. مقال منشور على الانترنت بموقع وطفة www.watfa.net

عواد الغريبة وفضيلة الفضلي (٢٠١٧). أساليب التعلم وعلاقتها بعادات العقل عند طلبة كلية التربية جامعة الكويت في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٠) (٢).

فتحي الضبع (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (٢٦) (٩١)، أبريل.

فتحي الضبع، وأحمد طلب (٢٠١٣). "فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة"، *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٤)، ١-٧٥.

فضيلة الفضلي (٢٠١٣). عادات العقل الأكثر استخداماً لدى طلبة الصف الثاني عشر بدولة الكويت وعلاقتها بمتغيرات ديموغرافية. *مجلة عالم التربية*، (٤٢) (١)، ١٥-٣٥.

كمال عطية (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي (الفخر-الخلج) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، *مجلة كلية التربية بينها*، (٢) (١٠٩)، يناير، ١٠٧-١٨٢.

ليلي حسام الدين (٢٠٠٨). فاعلية إستراتيجية (البداية / الاستجابة / التقييم) في تنمية التحصيل وعادات العقل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي في مادة العلوم، دراسة منشورة بالمؤتمر العلمي الثاني عشر للتربية العملية، ٤٠-١.

محمد القضاة (٢٠١٤). عادات العقل وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود. مجلة جامعة الملك سعود/ قسم علم النفس، ٥(٨).

محمد عمران (٢٠١٤). عادات العقل وعلاقتها بإستراتيجية حل المشكلات "دراسة مقارنة" بين الطلبة المتفوقين والعادين بجامعة الأزهر-غزة. رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر-غزة

محمد نوفل (٢٠٠٦). عادات العقل الشائعة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس الوكالة العوث الدولية في الأردن، مجلة المعلم الطالب، (الانروا/اليونسكو)، العدد الأول والثاني، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

مروة صادق (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.

مندور فتح الله (٢٠٠٩). فعالية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي، مجلة التربية العلمية، كلية التربية، جامعة عين الشمس، ١٢(٢)، ٨٢-١٦٢.

نهلة نجم الدين (٢٠١٦). الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية، مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة ٢٠١٦، ١١١-١٣٦.

هالة سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠(١)، أبريل.

وردة السقا وآخرون (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ٤(١٧)، ٦١٥-٦٥٠.

يوسف قطامي (٢٠٠٧). عادات العقل، عمان : مركز دبيونو لتعليم التفكير .
يوسف قطامي، وأميمة عمور (٢٠٠٥). عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق، دار الفكر.

المراجع الأجنبية:

Altairi, M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance . (master's theses) . **College of Arts & Sciences Senior Honors**, University of Louisville .

- Bear, R. A., et al., (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment**, 13(1), 27- 45.
- Beauchemin, J., et al., (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. **Complementary Health Practice Review**, 13(1), 34-45.
- Bergomi, C., et al., (2013). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. **Mindfulness**, 4(1), 18-32.
- Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 11, 230–241.
- Black, D. S., & Randima, F. (2014) Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. **Journal of Child and Family Studies**, 23, 1242-6.
- Bränström, R., et al., (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a swedich population-based sample. **British Journal of Health Psychology**, 16 , 300 -316 .
- Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. **Unpublished Master**, Eastern Illinois University Charleston, IL
- Brian, L. & Jennifer, A. (2008). Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance, [Journal of Rational-Emotive](https://link.springer.com/journal/10942) [HYPERLINK "https://link.springer.com/journal/10942" &HYPERLINK "https://link.springer.com/journal/10942" Cognitive-Behavior Therapy](https://link.springer.com/journal/10942) June 2008, Volume 26, //1Issue [HYPERLINK "%22Issue%A02"2](https://link.springer.com/journal/10942), pp 119–126.
- Brown, K.& Ryan, R.(2003). The benefits of being present : mindfulness and its role in psychological well – beibg . **Journal of Personality and Social Psychology**, 84 (4) , 822 -848
- Buchheld, N., et al., (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). **Journal for Meditation and Meditation Research**, 1, 11–34.
- Cardaciotto, L. A., et al., (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. **Assessment**, 15, -04 .223

- Chadwick, P., et al., (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the mindfulness questionnaire. **British Journal of Clinical Psychology**, 47(4), 451-455.
- Coolins, K. et al., (2017). Mindful of Life: Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing for life. **Journal of Affective Disorders**, 22 (15), 100-107.
- Costa, A. & Kallick .B. (2003). Discovering and Exploring Habits of mind, ASCD. **Alexandria**, Victoria, USA.
- Costa, A. & Kallick .B. (2005). Habits of Mind: A Curriculum for Community High School of Vermont Students. Vol. 61, pp. 101-3, Available on [https://habitsofmind.org/sites/default/files/Habits_of_Mind_Curriculum_VT_WDP\[1\].pdf](https://habitsofmind.org/sites/default/files/Habits_of_Mind_Curriculum_VT_WDP[1].pdf)
- Costa, A. & Kallick, B. (2007). **Definition Habits of Mind {OnLine}**: <http://www.habitsofmind.com>.
- Droutman, V. et al., (2017). Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). **personality and Individual Differences** , (123), 34-43.
- Duerr, M. (2008). The use of mediation and mindfulness practice to support military care providers .**New York: Ablex & Norwood**
- Gilbert, A. & Christopher, M. (2010). Measuring the ability of mindfulness components to predict life satisfaction and self esteem in middle school students. **Unpublished ph. D. Dissertation** , Wayne state university.
- Hosker, S. (2010). Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. **Unpublished Doctoral Dissertation**, Indiana University of pennsy Lvania.
- Hülshager, U. R., et al., (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. **Journal of Applied Psychology**, 98(2), 310-325.
- Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. **Consciousness and Cognition**, 38, 50-59.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Chincial handbook of mindfulness. London, Springer Science , **Business Media** , LLC .
- Langer, E. (2000). Mindful learning. Current directions in psychological science. **Journal of The American psychological Society**, 9 (6), 220-223.
- Lau, M., et al., (2006). The Toronto and midfulness scale: Development and Validation . **Journal of Clinical Psychology**, 26 (12) , 45-57.

- Lee, A. et al., (2017). Relationship of mindfulness awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot Investigation. **psychiatry Research** , 264 (30), 22-28.
- Lu, S. et al., (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. **Children and Youth Services Review** , 82 (2) , PP .53 – 59 .
- Nivenitha ,P. & Nagalakshmi , K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. **The International Journal of Indjan Psychology**, 3 (4) 43 – 39 .
- Pickard, J., et al., (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression . **Personality and Individual Differences**,2(99) , 179-183.
- Rasmussen, M. K. & Pidgeon A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. **Anxiety, stress, and coping** 24(2):227-233.
- Renshaw, T. L., (2012). Mindfulness-based practices for crisis prevention and intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), **Handbook of School Crisis Prevention and Intervention**, (2nd ed., pp.(401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.
- Ritchie, T. D. & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. **International Journal of Wellbeing**, 2(3), 150-181.
- Shapiro, S., L. & Carlson, L., E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. **Washington, DC**, American Psychological Association Publications.
- Siegel, R., et al., (2009). Mindfulness What is it ? Where did it come for ? In. Didonna ,F ., &Smith,M . (Eds) **Clinical hand book of mind fullness (pp. 17-36)**, NewYork: Springer science
- Singh, N. N., et al., (2013). Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students. **Research In Human Development**, 10(3), 211-233. doi:10.1080/15427609.2013.818484.
- Siqueira, R. & Pitass, C., (2010). Sustainability oriented innovations: Can mind fullness make differences ?. **Journal of Cleaner production** , 139 (15) , 1181 – 1190 .

- Slavik, C. (2014). An exploration of the impact of course specific mindfulness-based practices in the university classroom. **Relational Child and Youth Care Practice**, 27(1). Retrieved March 4, 2016.
- Teixeira, R., et al., (2017). Portuguese validation of the cognitive and affective mindfulness scale: reviewed the Philadelphia Mindfulness Scale . **Journal of Mind fullness & Compassion**, 2 (1), 3-8.
- Tilahun, L. (2017). The effects of mindfulness training on stress levels of university students. **MAI**,55 (2) (E).
- Tishman, S. (2000). **Why teach habits of mind. Habits of mind: A developmental series**, 41-52.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**,6, 1-30.
- Wisner, B. L. (2014). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. **Mindfulness**, 5, 626-638.