مجلة الخدمة الاجتماعية

اليقظة العقلية وعلاقاتها بكلاً من القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدي طلاب الجامعة

Mental Alertness and its Relationships to Both Suggestibility and Academic Achievement Among University Students

إعداد

الدكتور/ محمود الصافي عبد الكريم محمد عبد اللا

مشرف تدريب ميدانى بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالاسكندرية

١٤٤٦هـ- ٢٠٢٤م

أولاً: مقدمة ومشكلة الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي أولى خطوات الرشد، حيث يبدأ الطالب بالاعتماد على نفسه وتحمل قراراته الذاتية والمصيرية، وتواجه الطالب في هذه المرحلة الكثير من الصعوبات مختلفة المصادر فخلال اليوم الدراسي للطالب يمر انتباهه وتركيزه ضمن سياق عمله الأكاديمي من حضور محاضرات أو تقديم عروض وأوراق بحثية أو مراجعة واستذكار بمستويات مختلفة تركيزاً أو تشتتاً، إنه من الصعب تركيز الانتباه بصورة مقصودة في اللحظة الحاضرة نحو مثير معين لمدة طويلة وخاصة في هذه السنوات الأخيرة، التي شهدت تدفقا هائل للمعلومات في كل ثانية فأصبح الفردي تفقد بريده الإلكتروني، وهو يتابع نشرة الأخبار أو يتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وهو يقود سيارته وكثير من الطلبة ليستغني عن تفقد هاتفه بين الفينة والأخرى وهو يستمع للمحاضرة فضولاً وبحثاً عن كل ما هو جديد، ويشتكي كثيرمن الطلبة من السرحان أو الاستغراق في التنقل في أحداث الماضي أو الإفراط في التفكير في أحداث مستقبلية

وعلية يعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، الآن مهامهم تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي، فهم بحاجه للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية، في هذا السياق يذكر وينغ (Wang٢٠١٩) أن العديد من الكليات الشهيرة في الواليات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، نظرا لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجهنحوالحاضر، وتجعلالفردأكثرقدرةعلىاستخدامالمعلوماتالمتاحةعنالموقفبشكلفعال

كما تعمل على كف الاستجابات الأتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف، والانتباه المقصود والتحكم فيه.

ساعد التطور التكنولوجي الهائل في الوقت الحاضر والتضخم المعرفي، وثورة تكنولوجيا المعلومات على سهولة وسرعة نقل المعلومات من مكان لمكان آخر، فأصبح الإنسان عرضة لقدر هائل من المعلومات، والوسائل المختلفة، مما جعله يتأثر بتلك الأفكار والآراء، ليس هذا وحسب بل قد يتبناها أيضا، سواء كانت هذه الأفكار هدامة أو بناءة، مما أسفر عن انتشار ظواهر نفسية واجتماعية، ومن تلك الظواهر النفسية القابلية للإيحاء التي انتشرت وأصبحت تهدد الفرد والمجتمع على سواء، وتعد ظاهرة القابلية للإيحاء من أحد أهم موضوعات علم النفس التي حظيت باهتمام واسع، في كل فروع علم النفس تقريبا، وتعد القابلية للإيحاء سمة شخصية تعكس اتجاها عاما لقبول الرسائل ويتفاوت الناس في درجة استعدادهم وقابليتهم للإيحاء، والقابلية للإيحاء ليست سلبية على نحو مطلق، بل الواقع أن القابلية للإيحاء من أهم العوامل التي تحقق الصلة بين الفرد والمجتمع وذلك بمساعدة أفراد المجتمع خاصة في مرحلة الطفولة على تشرب عادات وتقاليد المجتمع، ونقل التراث الثقافي من جيل إلى آخر، غير أنه ال يجوز الاعتماد عليها إلى الحد الذي تؤدي إلى إضعاف شخصياتهم، وقدرتهم على التفكير الحر الناقد (عبد العزيز القرصي ١٩٥٤ ١٩٩).

ومن جانب آخر نتوقع انه مع انخفاض اليقظة العقلية للطالب الجامعي ترتفع درجة القابلية للإيحاء وتنخفض درجة الإنجاز الأكاديمي: بمعنى أن يسعى كل طالب لتحقيق مستويات تحصيلية تتجاوز متوسطات أقرانه في العمر العقلي والزمني بحيث يكون هذا التجاوز بشكل مثير وغير متوقع ويمكن تفسيره من خلال بعض المتغيرات المتمثلة في المثابرة وارتفاع دافع الإنجاز والاستقرار الانفعالي، واليقظة العقلية، وضوح الأهداف ودرجة المنافسة وكذا الثقافة.

ولذلك ظهرت الحاجة إلى ضرورة اكتساب مهارات اليقظة العقلية للشباب طلاب الجامعة وعلى ضوء ما سبق تتحدّد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الآتي:

١- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات القابلية للإيحاء (إيحاء، معتدل، إيحاء مضاد) لدى طلبة الجامعة؟

٤- هل توجد فروق ذات دالة احصائية في درجات القابلية للإيحاء ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط،مرتفع) لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق ما يلي:

١- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٢- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

٣- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات القابلية للإيحاء (إيحاء، معتدل، إيحاء مضاد) لدى طلبة الجامعة.

٤- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية في درجات القابلية للإيحاء ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة

ثالثاً: أهمية البحث:

[١] الأهمية العلمية:

١- تُعد هذه الدراسة استجابة مهمة للتطور الذي طرأ على علم النفس، من خلال ضرورة إجراء البحوث والدراسات في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على المستوى الفردي من حيث السمات الشخصية الإيجابية، مثل اليقظة العقلية.

٢- تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لفئة طلبة الجامعة التي تستوجب من الباحث المزيد من الاهتمام والرعاية، وقد نال مجال الدراسات البينية اهتماماً بالغاً في السنوات الأخيرة.

٣- تسعى هذه الدراسة إلى زيادة اهتمام الباحث في إجراء المزيد من الدراسات في مجال علم النفس الإيجابي على عينات مختلفة.

[٢] الأهمية التطبيقية:

١- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية المرشدين النفسيين في الجامعات والمؤسسات التعليمية المختلفة في التعرف على الممارسات التي تحسن من اليقظة العقلية.

٢- الإضافة العلمية للدراسات والبحوث في مجال علم النفس الإيجابي فيما يخص طلبة الجامعة، وعدم تناول متغيرات الدراسة والعينة الحالية في البيئة المصرية، في ضوء حدود علم الباحث.

٣- إشارة الباحث إلي الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية وإمكانية رجوع المرشدين النفسيين إليها.

٤- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة المرشدين النفسيين على وضع خطط وبرامج إرشادية نمائية أو وقائية أو علاجية تساعد مجتمع الدراسة على مواجهة ظروف الحياة والتأقلم معها وزيادة أملهم وتطلعاتهم نحو الحاضر والمستقبل.

رابعاً: مفاهيم البحث:

[١] اليقظة العقلية:

عرفها بيير وآخرون Baer et al, (2006) "إنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية. وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها القدرة على ملاحظة".

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "القدرة على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال كما تقيسها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم ".

[٢] القابلية للإيحاء:

يعرف أبو رياح القابلية للإيحاء بأنها "تتمثل في استعداد الفرد لسرعة التصديق والتسليم وربما الاقتناع بالآراء والأفكار والمعتقدات أو المدركات عموما التي يختبرها الفرد في عالمه الشخصي والاجتماعي دون نقد أو تمحيص مع عدم توافر الأدلة الكافية لصحة هذه المدركات جميعا وبالتالي يأتي سلوكه غير منطقي " (أبو رياح محمد مسعد، ٢٠٠٧، ٩١).

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "مستوى تقبل الطالب لكلمات وأفكار وتعابير غيره، وهذا ما تحدده الجاهزية الذاتية لديه للخضوع للتأثر الإيحائي، كما تقيسها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس القابلية للإيحاء المستخدم ".

[٣] الإنجاز الأكاديمي:

تختلف المراجع العربية والدراسات العلمية فتارة يستخدم كمرادف للتحصيل الدراسي أو التحصيل الأكاديمي والتحصيل العلمي وتارة أخرى مرادف دافع الإنجاز الأكاديمي أو يستعمل للدلالة على كفاية الطالب ورغبته في النجاح الأكاديمي.

وقد عرفه بدوي (١٩٨٢) بأنه "مستوى من المعرفة التي يحصل عليها الفرد والمهارات التي يتم تنميتها في إطار المساقات والمقررات المرتبطة بالمنهج المحدد والتي تترجمها الدرجات وتتوجها التقديرات التي يحصل عليها الفرد بعد استكماله للمقررات والتي يبنى عليها معدله التراكمي".

ويقاس إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإنجاز الأكاديمي المستخدم بهذا البحث.

خامساً: حدود البحث:

[١] الحدود الموضوعية:

تقتصر حدود البحث الموضوعية على دراسة اليقظة العقلية وعلاقاتها بكلاً من القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

[٢] الحدود المكانية:

يقتصر البحث على طلبة الجامعة بمحافظة الإسكندرية.

[٣] الحدود الزمانية:

سوف يتم تطبيق البحث الحالي خلال العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

سادساً: الخلفية العلمية للبحث:

- نظريات اليقظة العقلية:

- نظرية الوعي الذاتي التأملي :

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يُعد أساسي

في تطور المعرفة الذاتية، وأن الفرق بين الانتباه التيقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا الاهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (مجيد، ٢٠١٩ ٢١٧).

- نظريات القابلية للإيحاء:

تبنى المنظرون من علماء النفس العديد من التوجهات النظرية التي تفيد في تفسير القابلية للإيحاء، فالإيحاء في ضوء أفكار فرويد وغيره من القائمين بالتحليل النفسي نزعة فطرية عامة تعبر عن دوافع الأفراد للخضوع، وفي إطار إشباع هذا الدافع تأتي أفكار ومشاعر وتصرفات الشخص وفقا أفكار ومشاعر وتصرفات شخص آخر أو أشخاص آخرين (فؤاد أبو حطب وأمال صادق، ٢٠٠٠، ٧٤١).

ويرى إركسون "Erickson" أن التوحد الزائد مع الآخرين والميل الشديد للانصياع للآخرين تمثل سلوكا دفاعيا من جانب الأفراد لإحساسهم بغموض الهوية، وتؤكد هورني "Horney" أن مثل ذلك الشخص الاستوائي المتمثل للأغلبية في عالمه، المنساق في تيار الجموع يسعى دائما إلى العطف والاستحسان وتجنب النقد من الآخرين، فيمثل دائماً ولا يخالف، لذا تطلق عليه هورني "Horney"النمط الممتثل الخاضع الذي يبدو أنه يقول لنفسه إذا امتثلت فلن أتعرض لأذى (أبو بكر مرسي محمد، ٢٠٠٢، ٥٦).

ويرى لوفن "Levin" أن هناك قوة نفسية مؤثرة أطلق عليها "القوة الموجهة" وهي قوة ذات فعالية كبيرة تكفي للتأثير على الأفراد وتحركهم في اتجاه معين نتيجة وجودهم في منطقة مثيرة في مجال الذي يتواجدون فيه وهو بذلك يؤكد على دور العالقات الاجتماعية في الإيحاء.

- الإنجاز الأكاديمي:

النظرية البنائية:

يلخص الذبياني (٢٠١٦) هذا الاتجاه في العناصر التالية:-تسهيل التربية في تحقيق العدالة بين الطلبة من خلال آليات الامتحان والتقويم العادلة والموضوعية والتي تعطي لكل طالب فرصة متساوية في المنافسة وبالتالي نقوم تقوم التربية بوضع الفرد في المكان المناسب من خلال عملية انتقاء عادلة للأفراد بناء على انجازهم ألأكاديمي.

- تعد التربية أداة لتحقيق العدالة من خلال إتاحة الفرص المتكافئة بين الطلبة وذلك من خلال تصنيف وتوزيع أفراد المجتمع وفقا لقدراتهم وإمكاناتهم.
- تقوم التربية لغرس قيمة الإنجاز من خلال تشجيع الطلبة على التنافس لتحقيق مستويات تحصيلية مرتفعة.
- العلاقة بين مستوى تعليم الفرد وقدراته ومستوى الوظيفة والدخل والمكانة الاقتصادية التي يحصل عليها عالقة موجبة طردية أن تحصيل الفرد الأكاديمي هو المحدد الرئيسي لمستوى الوظيفة التي يلتحق بها الفرد في التعليم هو (لأساس)الوسيلة الأساسية لحراك الفرد من المستويات الاقتصادية الدنيا الى الطبقة أو المستويات العليا عن طريق تطبيق مبدأ تكافؤ الفرص التعليمية لجميع أفراد المجتمع.
- التباين الاقتصادي بين الأفراد يرجع اساسا الى تباين قدرات الأفراد في الإنجاز الأكاديمي وبالتالي التفاوت في مستوى التعليم الحاصل عليها الفرد أو المستوى التعليمي الذي وصل اليه المجتمع .
- يدعو أصحاب هذه النظرية لإقامة ما يسمى بمجتمع الاستحقاق أو مجتمع الجدارة أي أنه طالب بناء على قدراته العقلية وانجازاته العلمية يجد مكانه المناسب في التعليم وبالتالي تحدد المكان الاقتصادية للفرد في المجتمع الذي ينتمي إليه .

سابعاً: الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

- **دراسة الحربي (٢٠٢١):**

و تناولت مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ وهدفت لتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية التي تعزى إلى-:متغير المرحلة الدراسية والتحصيل الدراسي. وقد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي. وتمثلت عينتها في طالبات كلية التربية وبلغ عددها ٢١٧ طالبة أما أدواتها فكانت مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف الباحثة وهو مكون من ٣٨عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي: الملاحظة- الوصف- العمل نوعي- عدم الحكم على الخبرة الذاتية- عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية. وتوصلت نتائجها إلى:- مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات. وجود فروق ذات دلالة تعزي لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح الطالبات،وجود فروق ذات دلالة تعزي للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، وجود فروق دالة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.وقد أوصت الباحث بتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية وضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات بهدف تعزيز اليقظة العقلية.

- **دراسة أحمد (٢٠٢٠):**

وكانت بعنوان تحليل مسار العالقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث إعدادي.وقد هدفت الدراسة إلى: تحليل مسار العالقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة (التابلت المدرسي) واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث إعدادي.واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي.وتكونت عينة الدراسة من ٣١٢ تلميذ وتلميذة متوسط أعمارهم ١٥,١سنة وتم بناء أدوات الدراسة التالية من طرف الباحثة

وهي:الاتجاه نحو التعلم بالتابلت مقياس اليقظة العقلية مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي مقياس التوجه نحو الهدف مقياس الإنجاز الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيا لكل من تنظيم الذاتي الأكاديمي وتوجهات أهداف (الإتقان والإقدام) والإنجاز الأكاديمي في الاتجاه نحو التعلم بالتابلت المدرسي. كما توصلت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيا اليقظة العقلية في التنظيم الذاتي الأكاديمي، ويوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائيا لكل من تنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجهات والأهداف (الأداء والإقدام) في الإنجاز الأكاديمي، وجود تأثير غير مباشر دال الإحصائيات لليقظة العقلية في كل من الإنجاز الأكاديمي والاتجاه نحو التعلم بالتابلت المدرسي عبر التنظيم الذاتي الأكاديمي.

- **دراسة الشهاوي (٢٠٢٠):**

بعنوان اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فعالية ذات الاكاديمي والصمود النفسي لدى عينة من الطالب الجامعة المكفوفين. وهدفت الدراسة الكشف عن العالقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين، والتعرف على العالقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طالب الجامعة المكفوفين، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين فعالية ذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طالب جامعة المكفوفين. توضيح الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لدى طالب جامعة المكفوفين- التحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طالب جامعة المكفوفين واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت العينة من ١٠٠ طالب وطالبة مكفوفين. أما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث ومقياس الصمود النفسي من إعداد الباحث، و مقياس فعالية الذات إعداد حمدي (٢٠١٣)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود عالقة ارتباطيه موجبة دالة بين درجة فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى الطالب المكفوفين، وجود عالقة ارتباطيه موجبة بين درجة اليقظة العقلية والصمود النفسي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في إبعاد اليقظة العقلية

والدرجة الكلية دلالة الدور الوسيط لدى اليقظة العقلية في العالقة بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى الطالب المكفوفين.

- **دراسة الطعان (٢٠٢٠):**

بعنوان أثر اسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية وهدف الباحث إلى التحقق من أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية،قياس الشفقة بالذات لدى العينة. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وكانت العينة مكونة من ٢٠ طالبة، ١٠ التجريبية ١٠ للضابطة. أما أدواتها فهي مقياس الشفقة بالذات والبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب اليقظة العقلية، توصلت الدراسة إلى:-عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط العينة والوسط الفرضي للمقياس الخاص بالشفقة بالذات، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات، وجود فروق في مجالي الإنسانية واليقظة والشفقة بالذات بشكل عام لصالح القياس البعدي مما يؤكد أثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية مجالي الإنسانية المشتركة.

- **دراسة بهنساي (٢٠٢٠):**

بعنوان برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طالب الجامعة، و هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج التدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طالب الجامعة، اعتمدت على المنهج الشبه تجريبي.

وتكونت عينة الدراسة من ٣٦ طالبا وطالبة من طالب كلية التربية بجامعة بني سويف واشتملت أدوات البحث على: مقياس الضبط الذاتي، واستبيان التجول العقلي والبرنامج

التدريبي القائم على اليقظة العقلية وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي حجم تأثير البرنامج التدريبي لليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي في المجموعة التجريبية تأثيره كبير، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، حجم تأثير برنامج اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي حجمه كبير

- **دراسة علي (٢٠٢٠):**

وتناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، وهدفت التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والضغوط المهنية، التعرف على طبيعة العالقة بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية التعرف على طبيعة الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع والطبيعة التخصص والدرجة العلمية وطبيعة الفروق في الضغوط المهنية والتي ترجع إلى النوع والتخصص، التعرف على مدى السهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، كانت عينة الدراسة ٢٥٨ عضو هيئة التدريس جامعي من مختلف كليات جامعة المنيا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياسين هما مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة، وكانت نتائجها وجود مستوى من اليقظة العقلية والضغوط المهنية.وجدت عالقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة الدراسة، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع الى كل من النوع الطبيعة التخصص والدرجة الوظيفية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة العقلية، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية ببعديها ترجع إلى النوع

التخصص والدرجة العلمية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في الضغوط المهنية أمكن التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال اليقظة العقلية وتم صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ على النحو التالي: الضغوط المهنية ككل = (-٠.٨٨) اليقظة العقلية.

- **دراسة المري (٢٠١٩):**

بعنوان اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية ومقارنة كل مستوى بالآخر، الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث، مقارنة مستوى اليقظة العقلية بين كل من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، بلغت عينة الدراسة ٢٤٤ طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية أما أدواتها فهي مقياس لانجر لليقظة العقلية ذو الأبعاد الأربعة المعدل التراكمي من السجلات الأكاديمية للطالبات كمقياس للتحصيل الدراسي توصلت الدراسة للنتائج التالية:حصول جميع الطالبات على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لصالح الممارسات، توجد عالقة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية.

- **دراسة الشلوي (٢٠١٨):**

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طالب الكلية بالدوادمي، هدفت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية: ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟ ما مستوى الكفاءة الذاتية ؟هل توجد عالقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية؟ وتم الاعتماد على المنهج

الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من ١٥٤ طالبا من قسمي التربية الخاصة واللغة العربية.أما أدواتها فهي مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف الباحث، مقياس الكفاءة الذاتية معد من طرف الباحث، توصلت الدراسة إلى:ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة.وجدت الدراسة آن هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة الذاتية.

دراسات باللغة الأجنبية:

- **دراسة كاش ووايتنجهام (٢٠١٠) :Whittingham & Cash**:

هدفت الدراسة إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل من الاكتئاب والسعادة النفسية والقلق والضغوط النفسية. تكونت العينة من ١٠٦ طالباً من المشاركين في منظمات التأمل وطلبة علم النفس. واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear et al, ٢٠٠٤) ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية من إعداد (Lovibond, ١٩٨٣) و قائمة السعادة الشخصية Personal Well- Being Index، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا ايجابيا بالسعادة النفسية وسلبيا بأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والضغوط وإن المستوى المرتفع من عدم إصدار الأحكام كأحد مكونات اليقظة العقلية ينبئ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب والقلق وأن المستوى المرتفع من التعامل مع الوعي بالخبر الراهنة بمستويات اقل من أعراض الاكتئاب.

- **دراسة بشارات وبارتو (٢٠١١) Bsharat & Parto**:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين. تكونت عينة الدراسة من ٧١٧ لتلميذ متوسط أعمارهم ١٧.٣سنة وانحراف معياري ٠.٥٦، استخدم الباحثان– مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد(Caradaciottoetal et al., 2008) ومقياس تنظيم الذات من إعداد

(Benezet et al., ٢٠٠٨)، مقياس السيطرة من إعداد (Parto, 2010)ومقياس الصحة النفسية من إعداد (Bsharat٢٠٠٩)، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبا بالتوتر النفسي واجابا بالسعادة النفسية وتنظيم الذات، الحكم الذاتي يعمل كمتغير وسيط في العالقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغوط النفسية يتوسط التنظيم الذاتي العالقة بين اليقظة العقلية والتوتر النفسي، اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والتوتر النفسي.

المحور الثاني: دراسات تناولت القابلية للإيحاء:

- **دراسة حميد عبد العظيم (٢٠١٣):**

بعنوان القابلية للإيحاء وعلاقتها بتقدير الذات والخجل لدى المراهقين المصرين والسعوديين. هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الخجل وتقدير الذات بالقابلية للإيحاء لدى عينة من المر اهقين والمرهقات السعوديين من طالب الصف الأول ثانوي وكذا معرفة الفروق بين الجنسين في الخجل وتقدير الذات والقابلية للإيحاء في العينة المصرية والسعودية والتعرف على إمكانية التنبؤ من كل من الخجل وتقدير الذات والقابلية للإيحاء في العينة المصرية والسعودية ثم استخدام مقياس (إيوا) للقابلية للإيحاء ومقياس الخجل وتقدير الذات، ثم التحقق من لكفاءة السيكو مترية للمقاييس على عينة قدرها ٢٠٢ من المراهقين والمراهقات بينما شملت عينة البحث ٦٩٦ من المر اهقين والمراهقات بمصر والسعودية واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بأدواته، وتبين وجود تأثير دال احصائيا للنوع (طالب وطالبات)على كل من القابلية للإيحاء وتقدير الذات والخجل ووجود تأثير دال احصائيا عند مستوى ٠,٠١ للجنسية)المصري سعودي)على كل من القابلية للإيحاء والخجل وتقدير الذات .عدم وجود تأثير بالتفاعل بين النوع والجنسية على كل من تقدير الذات، كما تبين وجود فروق بين الجنسين في العينة السعودية في تقدير الذات لصالح الطالبات بينما

يوجد في العينة المصرية كما وجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات باختلاف الجنسية في الإناث لصالح السعوديات بينما ال يوجد الفرق في مجموعات الذكور، كما أمكن التنبؤ بالقابلية للإيحاء عن تقدير الذات فقط وليس من الخجل (عبد الحميد عبد العظيم، ٢٠١٣).

- **دراسة شوشة (٢٠١٣):**

بعنوان المعتقدات الخرافية في علاقتها بكل من القابلية للإيحاء ووجهة الضبط وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالب الجامعة .هدفت الدراسة إلى الكشف عن المعتقدات الخرافية الشائعة وبحث طبيعة العالقة بين المعتقدات الخرافية وكل من القابلية للإيحاء، ووجهة الضبط، وبعض المتغيرات الديمغرافية: النوع، التخصص الدراسي، ومستوى التحصيل الدراسي، لدى طلبة وطالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من الفصل الرابع الدراسات السابقة ٨٢٠ من طالب وطالبات جامعة القاهرة تم اختيارهم من سبع كليات: ثالث كليات نظرية هي الأدب والتجارة والحقوق، وأربع كليات عملية هي: الزراعة، والعلوم والطب والهندسة، موزعين على سنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والخامسة وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود بعض الخرافات الشائعة لدى أفراد العينة الكلية، وتوصلت أيضا إلى وجود عالقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات الخرافية ووجهة الضبط الخارجية، فكلما كان إدراك الفرد لأحداث أنها خارج عن نطاق تحكمه أصبح أكثر تصديقا للخرافة (أمل الأحمد، ٢٠١٧).

- **دراسة عبد الرحمن (٢٠١٤):**

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات: ما درجة انتشار القابلية لاستهواء وأزمة الهوية لدى المراهقين في الأعمار (١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة، وهل هناك عالقة بين القابلية لاستهواء وأزمة الهوية؟ وقد تكونت عينة البحث من ٥٠٠ مراهق ومراهقة اختبروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وأظهرت النتائج أن الم مراهقين يتسمون في عمري ١٣- ١٧ سنة بالقابلية لاستهواء، وتكون هذه القابلية بدرجة متوسطة لدى المراهقين في الأعمار ١٤- ١٥ و١٦

سنة، هناك عالقة ارتباطيه موجبة بين القابلية للاستهواء وأزمة الهوية لدى المراهقين من أعمار ١٣ إلى ١٧ سنة، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث (محمد العباس محمد الجبوري، ٢٠١٧).

- **دراسة الجبوري محمد عباس محمد (٢٠١٧):**

القابلية للاستهواء وعلاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القابلية للاستهواء وعلاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على دلالة الفروق على وفق النوع (ذكور-إناث) فضال عن العالقة الارتباطية بين المتغرين، وثم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (١٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية لطبقية من أربع كليات في جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ وأظهرت نتائج البحث الآتي:

١- إن عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم قابلية للاستهواء.

٢- إن أفراد عينة البحث يمتلكون مناخ نفسي اجتماعي ايجابي.

٣- إن أفراد عينة البحث لا يمتلكون مناخ نفسي اجتماعي سلبي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور والإناث) في القابلية للاستهواء.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور والإناث) في المناخ النفسي الاجتماعي الإيجابي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (الذكور والإناث) في المناخ النفسي الاجتماعي السلبي

٧- أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه لا توجد عالقة ارتباطية دالة بين القابلية للاستهواء والمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي، السلبي) تبعا للعينة ككل (الجبوري محمد عباس محمد، ٢٠١٧).

- **دراسة جديد عبد الحميد بن الطاهر تجاني (٢٠١٧):**

القابلية للاستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية بثانوية الحاج علال بن منثور متليلي الشعانبة .هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القابلية للاستهواء لدى المراهقين والفروق في القابلية للاستهواء بحسب متغير الجنس والخصائص الدراسي (أدبي– علمي) ولتحقيق الهدف تم بناء مقياس القابلية للاستهواء وقد تم التحقيق من الخصائص السيكو مترية للمقياس تم على عينة البحث البالغة ١٦٠ تلميذ وتلميذة دارسين بالسنة أولى ثانوي اختبروا بطريقة عشوائية وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، توصلت الدراسة إلى أن تلاميذ أولى ثانوي والذين هم في مرحلة المراهقة يتمتعون بقابلية للاستهواء مرتفعة، ويوجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في القابلية للاستهواء لصالح الإناث، وال يوجد دالة احصائيا في الشعبة الأدبية والعلمية في مستوى القابلية للاستهواء (جديد عبد الحميد بن طاهر تجاني٢٠١٧)؟

المحور الثالث: دراسات تناولت الإنجاز الأكاديمي:

- **دراسة الهبيدة (٢٠٢٠):**

والتي كانت بعنوان العالقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. وهدفت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية: ما درجة الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، ما درجة الإجابة لدى العينة. هل توجد عالقة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى العينة. هل توجد فروق دالة احصائية في التحصيل الأكاديمي تبعا لمتغير الذكاء. استخدمت عينة قوامها ٢٠٠ طالب من كلية التربية. وكانت أدوات الدراسة متمثلة في مقياس الذكاء الوجداني. مقياس Schutte في تقييم نتائج الطلبة. توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود ارتباط ايجابي كبيرين بين الذكاء الوجداني الإنجاز

الأكاديمي. وجود عالقة ايجابية بين أبعاد الذكاء الوجداني مكوناته الفرعية الأربعة مع الإنجاز الأكاديمي. وجد انه أبعاد الذكاء الوجداني لها تأثير كبير على التحصيل الأكاديمي.

- **دراسة بهنساوي (٢٠٢٠):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العالقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة.التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي في ضوء متغيرات النوع (ذكر او انثى) أو التخصص العلمي علمي أم أدبي والفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة). التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي. التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي وتكونت العينة من ٨٣٦ طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة بني سوين. واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي. واشتملت أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث مقياس النهوض الأكاديمي إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى أن كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مستواها مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القادة العقلية والنهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع ومتغير التخصص العلمي ومتغير الفرقة الدراسة وجود عالقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي وأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بشكل متوسط بالنهوض الأكاديمي حيث أنها تفسر نسبة ٤٢ بالمئة من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي.

- **دراسة الجراح وآخرون (٢٠١٩):**

بعنوان الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة كربلاء تهدف الدراسة الى التعرف على الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي الذي طلبت قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة كربلاء وذلك من خلال: معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية في الدافعية. معرفة ما إذا كانت فروق في الدافعية حسب متغير الجنس. معرفة ما إذا كانت هناك فروق

عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية، معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الإنجاز الأكاديمي. معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبة التربية للعلوم الإنسانية. واتبع المنهج الوصفي. وبلغ عدد عينة الدراسة ١٦٠ طالب وطالبة. اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس الدافعية من إعداد الباحثون. استبانة لقياس بالإنجاز الأكاديمي توصلت الدراسة للنتائج التالية: هناك ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الدافعية. عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين استجابة الإناث والذكور بسبب متغير النوع في مقياس الدافعية. وجود ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الإنجاز الأكاديمي. عدم وجود فروق بين استجابات الإناث والذكور بحسب متغير النوع في مقياس الإنجاز الأكاديمي. وجود علاقة إيجابية بين الدافعية والإنجاز الأكاديمي.

- **دراسة ربيع وفتحي (٢٠١٧):**

بعنوان الذكاء الروحي والذكاء الثقافي وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي لدى طالب السعوديين والوافدين بجامعة القصيم.هدفت الدراسة إلى الكشف عن عالقة الذكاء الروحي والذكاء الثقافي بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي لدى الطالب السعوديين والوافدين بجامعة القصيم واستخدم المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من ١٥٣ طالب من الطالب الوافدين، و ١٩٠ طالب سعودي.

واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.مقياس الذكاء الروحي. مقياس الذكاء الثقافي من إعداد الباحثين. توصلت الدراسة للنتائج التالية: مستوى توافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة السعوديين بجامعة القصيم مستوى متوسطة الروحي بينما كان مستوى الذكاء الثقافي مرتفع لديهم. المستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالب الوافدين بجامعة القصيم مستوى متوسط وكذلك مستوى الذكاء الروحي بينما كان مستوى الذكاء الثقافي مرتفع لديهم. توجد فروق دالة احصائيا بين طالب السعوديين والوافدين في الذكاء الروحي لصالح الوافدين. توجد عالقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوافق مع الحياة

الجامعية والإنجاز الأكاديمي بينما لم تكن الإسهامات الذكاء الثقافي دالة احصائيا. يسهم كل من الذكاء الروحي والثقافي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية والإنجاز الأكاديمي لدى الطالب الوافدين بجامعة القصيم.

- **دراسة الميالي (٢٠١٧):**

بعنوان التنبؤ بمستوى الإنجاز الأكاديمي بدلالة انتظام الذات لدى طلبة كلية تربوية. استهدفت الدراسة التعرف على:انتظام الذات لدى طلبة كلية التربية عموما.دلالة الفروق في انتظام الذات بين الطالب والطالبات.دلالة التنبؤ الإنجاز الأكاديمي من انتظام الذات لطلبه كليه التربية عموما.تم استخدام المنهج الوصفي.وقدر تعداد عينة الدراسة ١٤٥ طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.أما أدواتها فهي مقياس انتظام الذات من إعداد الباحث.أظهرت نتائج الدراسة وجود انتظام الذات عينة الطلبة عموما عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث.عدم قدرة متغير انتظام الذات على التنبؤ والإنجاز الأكاديمي. لا يوجد ارتباط بين انتظام الذات والمعدل التحصيلي للطلبة.

- **دراسة شتوان وبوقصارة (٢٠١٧):**

بعنوان علاقة مستوى الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي. تمثلت أهداف الدراسة في السعي الى المعرفة اما اذا كان هناك فروق جنسيه في كل من ابعاد الطموح والإنجاز الأكاديمي. معرفة هل هناك علاقه وما هي طبيعتها بين متغيرات الدراسة)الطموح الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي(.اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة الدراسة من ١٨٣تلميذ وتلميذة اختر بطريقة عرضية من الطور الثانوي. وأدوات الدراسة: هي مقياس مستوى الطموح الاكاديمي من اعداد صالح الدين ابو ناهية(١٩٨٦)، كشوف النقاط للموسم الدراسي. ٢٠١٥/ ٢٠١٦- توصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود فروق جنسية دالة احصائية في بعدين طموح الاكاديمي بعد العقبات السرية:وبعد العقبات المادية. وجود فروق جنسيه دالة احصائية في بعدي الطموح الاكاديمي:

بعد العقبات الدراسية وبعض العقبات المدرسية. وجود فروق جنسيه دالة احصائيا في التحصيل الدراسي لصالح الإناث. عدم وجود عالقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الطموح الاكاديمي والإنجاز الأكاديمي لدى كل من الذكور والإناث.

- **دراسة جبر (٢٠١٥):**

بعنوان أبعاد الشخصية والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي وعلاقتها الإنجاز الأكاديمي.هدفت الدراسة الى: التعرف على العالقات بين العوامل الخمسة للشخصيات والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي.قياس مدى قدرة العوامل الخمسة للشخصية والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي والنوع وتحصيل الاب والام على التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي. استخدمت المنهج الوصفي. تكونت عينة الدراسة من ٩٤ طالب وطالبة. تم الاعتماد على سبع مقاييس هي: الذكاءات المتعددة .MIDAS مقياس أساليب التعلم.LSS.مؤشر أساليب التعلم.ILS مقياس الدافعية الأكاديمية.AMS مقياس دافعية الإنجاز IOAM-SOAMI، مقياس الإنجاز الدراسي استخدام النتائج الدراسية. قائمة العوامل الخمسة للشخصية. توصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد علاقة ايجابية دالة بين الإنجاز الأكاديمي وكل من حيوية الضمير والإنجاز والأفكار والذكاء المنطقي وأسلوبي التعلم المستقل والتسلسلي والمعرفة. علاقة سالبة دالة بكل من الذكاء الطبيعي وأسلوبي التعلم المتجنب والشامل. تم تحديد خمس منبئات دالة بالإنجاز الأكاديمي: اسلوب التعلم المستقل حيوية الضمير والإنجاز المنطقي الرياضي والمعرفة .

- **دراسة ابراهيم (٢٠١١):**

بعنوان الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بجامعة القصيم. هدفت الدراسة إلى-:لتركيز على الكفاءة الذاتية باعتبارها بعد أساسي من أبعاد الشخصية متغير من متغيرات الدافعية تتمثل في قناعة الفرد حول قدراته وإمكاناته في

الإنجاز الأكاديمي التعرف على طبيعة العالقة بين الكفاءة الذاتية وكل من قلق الاختبار ومستوى الإنجاز الأكاديمي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي.

اشتملت عينة البحث على ٩٩ طالبة من قسمي علم النفس والتربية. اعتمدت الدراسة على المقاييس التالية: مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة). مقياس قلق الاختبار (تعريب نبيل الزهار). تقديرات الطالبات لمعدلاتهم التراكمية خلال أربع سنوات توصلت الدراسة للنتائج التالية:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من النجاح الأكاديمي والمثابرة والتنظيم الذاتي للمقاييس بين الطالبات مرتفعات الإنجاز الأكاديمي لصالح الطالبات مرتفعات للإنجاز العلمي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوتر والقلق والشرود الذهني والاضطرابات البدنية والمجموع الكلي للمقياس بين الطالبات مرتفعات الإنجاز الأكاديمي وبين الطالبات منخفضات الإنجاز الأكاديمي لصالح المنخفضات الإنجاز الأكاديمي.

دراسات باللغة الأجنبية:

- **دراسة الجودي Aljuaid (2019):**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر القصور في الدعم الاجتماعي على الصحة العقلية والإنجاز الأكاديمي وتحديد ارتباطات الدعم الاجتماعي بين الاكتئاب والإنجاز الأكاديمي.اعتمدت الدراسات منهج تحليل المحتوى من خلال ٣٠ بحث منشور وخمس كتب منشورة.

توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الأجانب في الواليات المتحدة يواجهون ضغوط ثقافية واجتماعية وبيئية والتي تتسبب في صعوبات ذاتية لديهم كما أظهرت الدراسة أن الطلاب الأجانب الذين يحضون بدعم اجتماعي من العائلة أو الأصدقاء أو الأساتذة مستوى من الإنجاز الأكاديمي وأن الضغط الأكاديمي الذي يواجهونه أعلى درجة من الضغط الذي يواجه الأمريكيين الأصليين.

- **دراسة الخوالدة (2019) Al-Khawlidah:**

بعنوان استخدام الإنترنت وتأثيرها على الإنجاز الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأنترنت على طلبة جامعة فيلادلفيا في مجال التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية.الكشف عن درجات هذا التأخير وفقا لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى التعليمي.

بلغت أعداد عينة الدراسة ٥٠٠ طالب.أما أدواتها فكانت استمارة استخدام الأنترنت. مقياس الكفاءة الاجتماعية. مقياس الإنجاز الأكاديمي.توصلت الدراسة للنتائج التالية:وجود تأثيرات معنوية الاستخدام الأنترنت في جميع أسئلة الدراسة. استخدام الإنترنت له تأثير على التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس والكلية والمستوى التعليمي.خلصت الدراسة إلى أن الإنترنت له تأثير إيجابي على طلبة جامعة فيلادلفيا.

- **دراسة رايسي وآخرون (2014) .Raissi et al:**

هدفت الدراسة للكشف عن العالقة بين الذكاء الروحي والسعادة باعتبارها أحد أبعاد جودة الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطالب كلية الطب جامعة قم. وتكونت عينة البحث من ٣٥٣طالبا وطالبة من كلية الطب تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أدوات الدراسة هي مقياس بادي للذكاء الروحي ومقياس اوكسفورد للسعادة ومقياس والين للإنجاز الأكاديمي.

توصلت الدراسة وجود عالقة مباشرة ودلالة الإحصائية بين درجات الطالب على مستوى الذكاء الروحي ودرجاتهم على مقياس السعادة وهناك عالقة ضعيفة لكنها ذات دلالة بين مستويات الذكاء الروحي والإنجاز الأكاديمي ولا يوجد أي عالقة بين مستويات السعادة والإنجاز الأكاديمي وتوجد دلالة بين الذكور والإناث على مستوى الذكاء الروحي لصالح الإناث

- **دراسة الحلواجي (2009) Alhalwaji:**

هدفت الدراسة للكشف عن العالقة بين الذكاء العاطفي ومجموعة من المتغيرات تمثلت في الإنجاز الأكاديمي الجنس والتخصص. وبلغ حجم العينة ٤٨ طالبا وطالبة بجامعة الموصل.أدوات الدراسة تمثلت في مقياس سالوفي وآخرون لقياس الذكاء العاطفي أما الإنجاز الأكاديمي فتم الحصول عليه من الكلية.

توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين الذكاء العاطفي والإنجاز الأكاديمي للطلبة وجنسهم، لم يكن هناك أي ارتباط مع تخصص الطلبة.

ثامناً: فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات القابلية للإيحاء (إيحاء، معتدل، إيحاء مضاد) لدى طلبة الجامعة.

٤- توجد فروق ذات دالة احصائية في درجات القابلية للإيحاء ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة.

تاسعاً: الإجراءات المنهجية للبحث:

[١] منهج البحث:

يندرج هذا البحث تحت إطار البحوث الوصفية التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع من خلال تحليلها وإيجاد العلاقات التي قد تتواجد بين مكوناتها والتي يهدف إلى فهم الحاضر من اجل المستقبل. وقد عرفه عطية (٢٠٠٩) بأنه "البحث الذي يهتم بتحديد الوضع القائم

لظاهرة المبحوثة كما هي ووصفها بطريقة تعتمد على تحليل بياناتها الظاهرة وبيان العالقات بين عناصرها ومكوناتها".

وفي بحثنا هذا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث أنه سيبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والقابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي.

[٢] مجتمع البحث وعينته:

أجريت هذه الدراسة على عينة من مختلف طلبة الجامعة بمحافظة الإسكندرية. حيث تكونت العينة من ٥٣ طالبا و٢٤٠طالبة، بمعّدل سن يتراوح بين ١٩ و٢٢ سنة من طلبة الجامعات باختلاف الجنس، التخصص العلمي، المستوى الدراسي

[٣] أدوات البحث:

أ- مقياس اليقظة العقلية:

(إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان ٢٠١٦):

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي (الملاحظة- الوصف- التعامل مع الوعي- عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال) ويتكون مقياس من ٣٩ عبارة مزروعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقا حتى تنطبق دائما وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقا على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائما على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه وقد تم تقنين الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة ٦١١ هذا المقياس في العديد من الثقافات الغربية مثل إسبانيا والنرويج وايطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين. وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي:

جدول (١) يوضح أبعاد اليقظة والعبارات الموجبة والسالبة علي مقياس اليقظة العقلية

أبعاد اليقظة	أرقام العبارات
الملاحظة	١م ، ٦م ، ١١م ، ١٥م ، ٢٠م ، ٢٦م ، ٣١م ، ٣٦م
الوصف	٢م ، ٧م ، ١٢س ، ١٦س ، ٢٢س ، ٢٧م ، ٣٢م ، ٣٧م
التعامل مع الوعي	٥س ٨،س ١٣،س ، ١٨س ٢٣،س ،٢٨س، ٣٤س ، ٣٦س
عدم إصدار أحكام	٣س، ١٠س ١٤،س ١٧،س، ١٥س، ٣٠س، ٣٥س، ٣٩س
عدم إصدار ردود أفعال	٤م ٩،م ١٩،م، ٢١م، ٢٤م، ٢٩م، ٣٣م

م = موجبة س = سالبة

في هذا الجدول نسجل ما يلي:

وجود ٢٠ عبارة موجبة.-وجود ١٩ عبارة سالبة.-جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه. جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه. العبارات رقم ١٢- ١٦-٢٢ فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه.

ب- مقياس القابلية للإيحاء:

ويتكون من ٣٥ فقرة موزعة على ثالثة أبعاد رئيسية ٧٩ فقرة لكل بعد وهي الإيحاء ومعتدل والإيحاء المضاد ويتم الإجابة عليها وفقا لمقاييس الخماسي (موافق بشدة- لا أدري- غير موافق بشدة) وتقدر الدرجات ب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة القابلية للإيحاء.

ج- مقياس الإنجاز الأكاديمي:

المعدلات التراكمية للطلبة الجامعيين :وهي المعدلات الدراسية للطلبة في جميع المقاييس في آخر سداسي تمت دراسته بالنسبة لمختلف المستويات للموسم الدراسي.

[٤] الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية لمعالجة المعطيات المتحصل عليها

١- الانحراف المعياري .

٢- الرباعيات لتصنيف أفراد عينة البحث الى منخفض، متوسط، مرتفع.

٣- معامل الفاكرومباخ.

٤- اختبار kruskalwallis لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الإنجاز الأكاديمي.

٥- اختبار Mann- whitney لدلالة الفروق بين المجموعتين في درجات القابلية للإيحاء.

٦- معامل ارتباط سبيرمان لمعرفة ماذا كانت هناك علاقة بين متغيرات الدراسة.

عاشراً: نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

[١] عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

وتنص الفرضية على أنه: "**توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين واليقظة العقلية والقابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة**".

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بين القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي ومعامل الارتباط بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي ومعامل الارتباط بين القابلية للإيحاء واليقظة العقلية لنستخلص في الأخير معامل الارتباط المتعدد، والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٢) يوضح نتائج الارتباط المتعدد بين اليقظة العقلية والقابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المتعدد
القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي		٠.٠٥-	
اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي	٢٩٣	٠.٠٤	٠.٠١
القابلية للإيحاء واليقظة العقلية		٠.٢٣-	

**دال عند ٠,٠١ و ٠,٠١* *دال عند مستوى ٠,٠٥

نلاحظ من خلال الجدول رقم(٢) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي قدر ب (٠.٠٠٥-) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي ب (٠.٠٠٤) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، أما قيمة معامل الارتباط بين القابلية للإيحاء واليقظة العقلية قدرت ب (٠.٢٣-) وهي دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١ أما قيمة معامل الارتباط المتعدد فقدرت (٠.٠٠١) وهي قيمة ضعيفة ما يدل أنه لا توجد عالقة متعددة بين كل من القابلية للإيحاء واليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طالب الجامعة.

[٢] عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وتنص الفرضية على أنه: "**توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات القابلية للإيحاء (إيحاء، معتدل، إيحاء مضاد) لدى طلبة الجامعة**".

تم تطبيق اختبار Wallis Kruskal لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الإنجاز الأكاديمي وهو اختبار لابرمتري لأن إحدى شروط تطبيق الاختبارات اللابرامترية لم تتوفر باعتبار أن العينة قصدية وليست عشوائية وأيضا ألن التوزيع غير معتدل لدرجات الإنجاز الأكاديمي، وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٣) يوضح دلالة الفروق في درجات الإنجاز الاكاديمي تعزى لمستويات القابلية للإيحاء (إيحاء، معتدل، إيحاء مضاد) لدى طلبة الجامعة

لمستويات القابلية للإيحاء	العينة	متوسط الرتب	قيمة-khi deux	مستوى الدلالة
إيحاء	٨٠	١٤٥.٠٥		
معتدل	٢١١	١٤٨.١٧	٠.٦٣	غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥
إيحاء مضاد	٢	١٠٢.٥		

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) أن قيمة WallisKruskal قد قدّرت ب ٠.٦٣ بدلالة ٢ K وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات القابلية للإيحاء، ومنه فان الفرضية لم تتحقق.

[٣] عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

وتنص الفرضية على أنه: "**توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي ترجع لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة**".

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتقسيم اليقظة العقلية إلى ثلاث مستويات (مستوى يقظة منخفض، مستوى يقظة متوسط، مستوى يقظة مرتفع).

ثم قمنا بتطبيق اختبار WallisKruskal لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات الإنجاز الأكاديمي وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤) يوضح دلالة الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلي (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة

لمستويات اليقظة العقلية	العينة	متوسط الرتب	قيمةkhi-deux	مستوى الدلالة
مستوى يقظة منخفض	٤	٨٣.٢٥		
مستوى يقظة متوسط	٢٨١	١٤٨.١٤	٢.٣٩	غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥
مستوى يقظة مرتفع	٨	١٣٨.٧٥		

يتضح من خلال الجدول رقم (٤) أن قيمةWallisKruskal قد قدّرت ب ٢.٣٩ بدلالة 2 K وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية، ومنه فان الفرضية لم تتحقق.

[٤] عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

وتنص على أنه: "**توجد فروق دالة احصائيا في درجات القابلية للإيحاء ترجع لمستويات اليقظة العقلية)منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة**".

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبارWallis Kruskal لدلالة الفروق بين المجموعات في درجات القابلية للإيحاء وهو اختبار لابرمتري ألن إحدى شروط تطبيق الاختبارات اللابرامترية لم تتوفر لان التوزيع غير معتدل لدرجات القابلية للإيحاء وقد جاءت النتائج وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٥) يوضح دلالة الفروق في درجات القابلية للإيحاء تعزى لمستويات اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى طلبة الجامعة

لمستويات اليقظة العقلية	العينة	متوسط الرتب	قيمةkhi-deux	مستوى الدلالة
مستوى يقظة منخفض	٤	٢٢٨.٦٦		
مستوى يقظة متوسط	٢٨١	١٤٦.٥٩	٤.٥	غير دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥
مستوى يقظة مرتفع	٨	١٢٠.٥٦		

يتضح من خلال الجدول رقم (٥) أن قيمةWallisKruskal قد قدّرت ب ٤,٥ بدلالة K 2 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وهذا يشير أنه لا توجد فروق في درجات القابلية للإيحاء تعزى لمستويات اليقظة العقلية، ومنه فان الفرضية لم تتحقق.

تفسير نتائج فرضيات البحث:

لقد دلت نتائج فرضيات البحث أن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي، وهي غير دالة كذلك بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي في حين كانت قيمة معامل الارتباط السالب دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقابلية للإيحاء كما

أنه لا توجد علاقة بين كل من القابلية للإيحاء واليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي وهذه النتائج تعارضت مع نتائج الغامدي (٢٠١٦(الذي توصل في دراسته في وجود علاقة سلبية بين التحصيل الدراسي والقابلية للإيحاء ويمكن إرجاع هذه النتيجة المتمثلة في غياب العلاقة بين القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى عينة الدراسة كون الطلبة يدرسون تخصصات العلوم الإنسانية مما قد يساهم في توسيع مداركهم وتغيير نظرتهم للعالم المحيط بهم والتفاعل معه بخلفية علمية، الأمر الذي يجعل متغيرات أخرى لم يكشف عنها البحث تكون في علاقة مع الإنجاز الأكاديمي .كما تعارضت نتائج الدراسة المتمثلة في عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي مع دراسة محمد (٢٠٢٠) والمري (٢٠١٩) فكل منهما وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي ويمكن إرجاع هذه النتيجة كون اليقظة العقلية والتي هي الانتباه دون إصدار أحكام إلى كل المثيرات في البيئتين الداخلية والخارجية وإن الانجاز الأكاديمي المعبر عنه بالنتائج الدراسية المحصل عليها لم تكن كما جرت عليه العادة في السنوات السابقة حيث تغيرت طريقه قياسه بسبب تداعيات الجائحة والتحول للدراسة عن بعد وإجراء الاختبارات أيضا عن بعد وما تبع ذلك من تغير في طريقه قياس الانجاز الأكاديمي مما يكون قد يسهم في نقص مصداقية العلامات المعبرة عنه.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية من حيث وجود علاقة عكسية بين القابلية للإيحاء واليقظة العقلية مع دراسة علي(٢٠٢٠)، ودراسة عبد الرحمن(٢٠١٤)، دراسة بهنساي (٢٠٢٠)، ودارسة الجبوري محمد عباس محمد (٢٠١٧).

وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية كلما قلت درجة القابلية للإيحاء والعكس صحيح وهذه النتيجة تتسق مع ما تم الإشارة إليه في الجانب النظري للدراسة عن التأثير الإيجابي اليقظة العقلية على حياة الفرد إذ تعمل على خفض حالة التوتر والقلق وتعمل على زيادة الانتباه وتحسن الذاكرة والحالة النفسية وأن اليقظة العقلية هي بحث نشط عن الحداثة، وغياب اليقظة العقلية هو المسايرة السلبية للحياة اليومية والاستمرار في ممارسة تقييم الذات

والآخرين والمواقف مما يتولد عنه ارتفاع مستوى القابلية للإيحاء .في هذا الصدد تؤكد لانجر حسب (Lopez, et al., ٢٠١٨) إن اليقظة العقلية تعلمنا أن الأشياء تتغير وتضعف قبضة تهيؤا تنا العقلية التقييمية بحيث ال ينبغي أن نخاف من هذه التغيرات، كما إن التصرف بآلية أو كما سمته لانجر الأداء الآلي للسلوك يفقدنا القدرة على التمييز بين خفايا الأمور وعندما نكون أقل آلية بواسطة اليقظة العقلية فإننا نتمكن من إدارة المواقف الضاغطة من خلال زيادة الوعي بالموقف الحالي ولا نندرج تحت تصرفات وسلوكيات شخص آخر ونستنتج من هذا أن اليقظة العقلية تؤدي دورا هاما وعامل وقاية للحد من القابلية للإيحاء لدى طلبه الجامعة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين اليقظة العقلية والقابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي ولمقارنة هذه النتيجة لم يعثر الباحث على دراسات سابقة تناولت تلك المتغيرات معاً لتبين موقع دراستها الحالية منها سواء بالاتفاق أو التعارض ويمكن تفسير هذه النتيجة كون اليقظة العقلية سمة من سمات الشخصية الإيجابية في مواقف الحياة اليومية ورغم فائدتها في مجالات عديدة من خلال تحسين الصحة النفسية وسرعة التعافي من الأمراض، و في التخلص من الإدمان وقدرتها على التقليل من آثار القابلة للإيحاء فإنه ليس بالضرورة ارتباطها بالقابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي في آن واحد وقد تشابهت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الأنصاري (٢٠١٩) في دراستها حيث لم تجد علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الكبرى وهذا ما يجعلنا بحاجة لتعميق البحث للكشف عن عوامل يمكن أن تكون في علاقة مع القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي مثل الحيوية الذاتية أو السلوك الصحي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع

١- أبو حطب، فؤاد؛ صادق، أمال (٢٠٠٠). **علم النفس التربوي**، ط٦. القاهرة: أنجلو المصرية.

٢- الأحمد، أمل (٢٠١٧). العلاقة بين دافعية الإنجاز والتفكير الخرافي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**. العدد٢.

٣- أحمد، سعيد؛ عبد العزيز، إبراهيم صالح (٢٠٢٠). التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بالقلق المستقبل والإنجاز الاكاديمي لدى الطالب الصم بالجامعة. **المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**. ع١٧. مج٤. ٧٢-٢٧.

٤- الأنصاري، خولة (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى لشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة االجتماعية بجامعة أم القرى. **مجلة كلية التربية**. مج٧٣. ع٢.

٥- بهنساوى، أحمد فكرى (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. **المجلة التربوية**. جامعة سوهاج. كلية التربية. ج٨٧. ٨.

٦- بهنساوي، أحمد فكري (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضغط الذاتي وأثره في حفظ التجول العقلي لدى طالب الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية**. ع١. ٢٧-٨٠.

٧- جبر خزعل، لؤي (٢٠١٦). العادات الشخصية والذكاءات المتعددة وأساليب التعلم ودافعية الإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي. **مجلة الآداب**. جامعة بغداد. ع١١١. ٢٢٨-٣٢٨.

٨- جبر، رضا عبدالرازق جبر(٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعالقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طالب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. **مجلة البحث العلمي في التربية**. جامعة عين شمس. كلية البنات الآداب والعلوم والتربية، ع١، ١٨٧.

٩- الجبوري، محمد عباس محمد (٢٠١٧). القابلية لاستهواء وعلاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي، السلبي) لدى طلبة الجامعة. **مجلة العلوم النفسية والتربوية**. جامعة بغداد. العراق.

١٠- الجراح، عدي عبيدان، وآخرون (٢٠١٩). الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي لدى طلبة قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة كربلاء. **مجلة الباحث**. ع(٧٢). ٣٣.

١١- الذبياني، محمد بن عودة (٢٠١٥). الأسس النظرية والمحددات الاقتصادية الإنجاز الاكاديمي للطلبة الجامعيين في المملكة دراسة في الأصول الاقتصادية للتربية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**. ع٧٧. مج١٨. ٧-٢-٧٢٣.

١٢- الشلوي، علي محمد (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طالب كلية التربية. **مجلة البحث العلمي في التربية**. جامعة عين شمس. ع١٢. ١-٤٠.

١٣- شنوان، حاج، بوقصارة، منصور (٢٠١٧) علاقة مستوى الطموح والإنجاز الاكاديمي لتعيين من تلاميذ الطور الثانوي. **مجلة التنمية البشرية**، ع٤، ١-٧٠.

١٤- عبد الحميد جديد، ابن طاهر تيجاني (٢٠١٧) القابلية لاستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي،دراسة ميدانية بثانوية الحاج علال بن بيثور متليلي الشبعانة. **مجلة العلوم الاجتماعية** العدد٨.

١٥- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٦) اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي للطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. **مجلة دراسات في الطفولة والتربية.** جامعة اسيوط. ع١٠. ٢٠-٢٧.

١٦- عطية، محسن (٢٠٠٩). **البحث العلمي في التربية**. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

١٧- علي حسين مظلوم العموري، سالم محمد علي هادي عبد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. **مجلة العلوم الإنسانية**. كلية التربية للعلوم الإنسانية المجلد٣. ع٧.

١٨- عيسى، هبه مجيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة بناء وتطبيق، **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية**. المجلد٤٧. ع١.

١٩- الغامدي، كرم؛ هلا، بن عبد الرزاق (٢٠١٦).**الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من الطالب السعوديين.**

٢٠- محمد، أبو بكر مرسي (٢٠٠٢). **أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٢١- الهبيده، جابر مبارك (٢٠٢٠). العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. **المجلة العلمية لكلية التربية**. جامعة أسيوط. ع٢٤. مج٧٢. ١٤-٣٢.

22- Al-Hallawji, Ansam Ali. (2009). Emotional Intelligence and Students' Academic Achievement. **College of Basic Education Researches Journal**, 9(1).390-412.

23- Al-Khawlidah, Sana. An-Najah University, **Journal for Research-B: Humanities**. Vol. 33, no. 8 (2019), pp.1391-1412.

24- Baer et al.(2006). **Using Self-Report Assessme Methods to Explore Facets of Mindfulness**. Assessment, 13(1), 27–45.

25- Bazzano, M.(2014). Aftermidfulness.New perspectives on psy and meditation al-Juaid, Asma Mubarak. **Journal of Humanities and Social Sciences**. Vol. 3, no. 6 (Jun. 2019), pp.106-120.

26- Cash, M., Whittingham, K. (2011). **What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive**, Anxious,Stress-related Symptomatology?. Mindfulness 1, 177– 182.

27- Raisi, M., Ahmari Tehran, H., Heidari, S., Jafarbegloo, E., Abedini, Z., & Bathaie, S.A. (2014). Relationship Between Spiritual Intelligence, Happiness and Academic Achievement in Students of Qom University of Medical Sciences. **Iranian Journal of Medical Education**. 13(5). 431-440.

28- Wang, Y., Xu, F., & Qin, F. (2019). The Influence of Enneagram on Decision Style: Mindfulness as Mediator Variable. **Open Journal of Social Sciences**. 7(4). 266-281.