

# اليقظة الذهنية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

## Mindfulness and its relationship to academic self-efficacy among a sample of secondary school students

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، مخبر القياس والإرشاد النفسي، الجزائر/2 الجزائر	علم النفس المدرسي	أسماء لشهب* LACHEHEB Asma <a href="mailto:lacheheb-asma@univ-eloued.dz">lacheheb-asma@univ-eloued.dz</a>
ORCID:	DOI: 10.46315/1714-014-001-016	

الإرسال: 2024/02/28 القبول: 2024/11/30 النشر: 2025/01/16

\*\*

ملخص: هدفت الدراسة إلى دراسة علاقة اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وقد شملت عينة الدراسة (118) فردا تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية من بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقن عبد القادر الياجوري بقمار –ولاية الوادي، منهم (75) من شعبة العلوم تجريبية، و(43) من شعبة آداب وفلسفة. بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وباستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان(2016)، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الزق(2009)، توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية /آداب وفلسفة) لصالح تلاميذ شعبة العلوم التجريبية. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (آداب وفلسفة / علوم تجريبية).

كلمات مفتاحية: اليقظة الذهنية، الفاعلية الذاتية الأكاديمية، تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

### Abstract:

The study aimed to study the relationship of mindfulness and academic self-efficacy among a sample of third-year secondary school students. The study sample included (118) individuals who were selected in a stratified random manner from among the students of the third year of secondary school at Motqan Abdul Qadir Al-Yajouri in Guemar – El-Oued, including (75) from the Experimental Sciences Division, and (43) from the Arts and Philosophy Division. Relying on the descriptive, correlational approach, and using the Mindfulness Scale prepared by Pierre and others, translated and Arabized by Muhammad Al-Sayyid Abdel Rahman (2016), and the Academic Self-Efficacy Scale by Ahmed Al-Zaq (2009), the study concluded: There is a positive correlation between mindfulness and academic self-efficacy among third-year secondary school students in the study sample. There are statistically significant differences between the average scores of mental alertness among the students of the study sample due to the variable of the academic division (Experimental Sciences / Arts and Philosophy) in favor of the students of the Experimental Sciences Division. There are no statistically significant differences between the average scores of academic self-efficacy among the students of the study sample due to the variable of the academic division (Arts and Philosophy/Experimental Sciences).

**Keywords :** Mindfulness ; Academic self-efficacy; positive flexibility ; Third year secondary school student.

## 1- مقدمة:

تمثل الثروة البشرية رأس المال الحقيقي لأي مجتمع، ويعد تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من أهم عناصر هذه الثروة، بوصفها مرحلة تتويجه للتعليم الاساسي ومقدمة للتعليم الجامعي حسب النظام التعليمي في الجزائر وفي الكثير من دول العالم. وقد فرضت هذه المكانة لمرحلة التعليم الثانوي ضرورة الاهتمام بتلاميذ هذه المرحلة وبدراسة مختلف جوانب نموهم والتي يعد الجانب الأكاديمي أهمها؛ حيث أشارت العديد من الدراسات الى أهمية تحقيق النجاح الدراسي في حياة المراهق المتمدرس لارتباط ذلك النجاح بتحقيقه لذاته وتشكيل هويته .

ولأجل تحقيق هذا الهدف انصب الاهتمام على طرق رعاية واستثمار قدرات أفراد هذه الفئة، وتعد دراسة العوامل الدافعية لدى المتعلم والتي من بينها الفاعلية الذاتية الأكاديمية من الامور المهمة والمؤثرة على سير عملية تعلمه. كونها تشير إلى اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعارفه، وأنه يملك من المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية الدافعية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه لذاته. وقد ركزت الدراسات والبحوث التي تناولت هذا المفهوم على مجالين رئيسيين: استهدف الأول استكشاف العلاقة بين معتقدات الفاعلية الذاتية والاختيارات الأكاديمية والمهنية الأساسية، فيما استهدف المجال الثاني العلاقات القائمة بين الفاعلية الذاتية المدركة والعديد من الأبنية النفسية والدافعية الأكاديمية ودافعية الانجاز والتحصيل أو الانجاز الأكاديمي(الزيات، 2001، 503).

وقد أدى الاهتمام المتزايد بالمتعلم كونه محور العملية التعليمية والتركيز على الجوانب الايجابية في شخصيته، الى تناول الدراسات العديد من المتغيرات ذات العلاقة المباشرة بالجانب المعرفي والوجداني للمتعلم، فأشارت الى اليقظة الذهنية بوصفها أحد المتغيرات التي تسهم في غرس المهارات العقلية الايجابية ذات الدور الفعال في صحة الفرد النفسية، اذ تجعله قادرا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد اليقظ عقليا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته، ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته(السيد، 2018، 884). حيث عرف (Hassed، 2016) اليقظة الذهنية على أنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطوير العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء(الهشلمون، 2019، 9). ويسعى هذا البحث الى تسليط الضوء على كل من اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي ودراسة العلاقة بينهما.

## 1.1.1 اشكالية الدراسة:

يتفق علماء النفس على أن تلك التغيرات الفيزيولوجية والهرمونية التي تطرأ على المراهق تفرض عليه ضغوطات قد تعيق توافقه الدراسي، كما دلت نتائج الكثير من البحوث على أن أكثر ما يقلق المراهق هو مستقبله الدراسي والمهني لارتباطه الوثيق بحاجته إلى تحقيق ذاته وتشكيل هويته(لشهب، 2014): كل ذلك جعل من التركيز على التحصيل الاكاديمي للمتعلم ضرورة ملحة ليس فقط لأجل نقل

مختلف المعارف والمهارات وثقافة المجتمع أو خلق جيل متعلم يتمتع بكفاءات مهنية متطورة، بل يتجاوزه لأجل ضمان جيل متوافق نفسيا واجتماعيا متمتع بالصحة النفسية مما يجعله قادرا على قيادة مجتمعه.

ويشير العديد من الباحثين إلى أن عددا من الطلاب قد يحصلون على درجات منخفضة في تحصيلهم الدراسي ليس بسبب وجود نقص في قدراتهم أو مهاراتهم، ولكن بسبب ضعف ثقتهم فيما لديهم من قدرات، أو ضعف قدرتهم على توظيف ما تعلموه في مواقف جديدة(الزهراني، 2020، 793)، والذي زاد من تعقيد مشكلة التعليم وكفاءة مخرجاته تسارع متغيرات حياة اليوم التي تتطلب تعلمات وطرقا وأساليب تعلم متجددة لتناسب كل مرحلة، الأمر الذي ضاعف من مشكلات المتعلمين.

وقد أدت جهود علماء النفس الى ظهور ما اصطلح عليه بعلم النفس الايجابي والذي يعد نهجا جديدا في علم النفس يركز على تحسين نوعية حياة الأفراد والمنظمات، عبر دراسته للصفات والسلوكيات الايجابية والعواطف والمواقف الايجابية، وتطبيق هذه المعرفة بطريقة علمية عبر تحسين تنشئة وتربية الأفراد من خلال التركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الايجابي لهم، ليبلغوا بذلك أقصى مراحل النضج وفقا لما تمكنهم قدراتهم وامكانياتهم ويكونوا أكثر إنتاجية وفعالية في مشاركتهم في تقدم مجتمعاتهم (لشهب، 2021، 170)، وتعد اليقظة الذهنية أحد المفاهيم الحديثة التي شكلت ميدان بحث في علم النفس الايجابي.

إذ يتفق الباحثون على أن دراسة اليقظة الذهنية ذات أهمية بالغة لمساعدة جميع فئات المجتمع على اختلاف أعمارهم وخلفياتهم الثقافية والاقتصادية. حيث استخدم مفهوم اليقظة الذهنية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولا بالفرد الى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة، وقد تم تناول مفهوم اليقظة بوصفها مفهوما نسبيا يرتبط بالتوجه الايجابي في علم النفس، كما تم الاعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة مثل خفض الضغوط النفسية، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية(السيد، 2018، 885). وقد تكون اليقظة الذهنية أهم الكفايات والمهارات التي يحتاجها المراهق المتمدرس لتحقيق الأداء الأكاديمي المقبول، حيث أكدت دراسة الهشلمون(2019) التي هدفت الى التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين في مدارس محافظة الخليل، والتي شملت عينتها(159) مرشدة ومرشدا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائيا بين اليقظة الذهنية وجودة الاداء لدى المرشدين التربويين(الهشلمون، 2019).

بالمقابل، تشير نتائج البحوث الى الدور المركزي الذي تلعبه الفاعلية الذاتية الأكاديمية في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها كونها المحرك والموجه الذي لا يمكن لعملية التعلم أن تتم بدونه؛ فالطلبة ذوي الاحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية يتجنبون الاعمال الاجتماعية التي تتطلب تحمل المسؤولية،

ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم، ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تركز على عمليات عقلية عليا (يوسف، 2016، 3)، عكس ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية المرتفعة. إذ تؤثر قناعة ومعتقدات الفرد بفاعليته الذاتية على عمليات الانتباه والتفكير تبعاً لطبيعة هذه المعتقدات؛ حيث تؤدي الفاعلية الذاتية المرتفعة إلى مساعدة الذات في حين تؤثر الفاعلية الذاتية المنخفضة بطريقة معيقة. فالأفراد الذين لديهم أحساس قوي بفاعلية الذات يركزون انتباههم في تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها بالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك حول فاعليتهم الذاتية يحولون انتباههم إلى الداخل ويفرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة فهم يسهبون في التركيز في جوانب القصور ونقص الفاعلية الذاتية لديهم ويتوقعون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية (الألوسي، 2014، 67). أي يركزون على نقاط الضعف لديهم بدل العمل على استثمار نقاط قوتهم والاستفادة مما توفره لهم البيئة لبلوغ الأهداف التي يسطرونها لأنفسهم.

على ضوء هذه المعطيات انبثق التساؤل الرئيسي للدراسة على النحو التالي: هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

### 2.1. فرضيات الدراسة:

بناءً على إشكالية الدراسة وإطارها النظري، تمت صياغة فرضيات تعتبر حلولاً مؤقتة تسعى الدراسة لاختبارها:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

### 3.1. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى كل من اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.
- الكشف عن وجود وطبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة.
- الكشف عن إمكانية وجود فروق بين تلاميذ شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في درجة اليقظة الذهنية.

-الكشف عن امكانية وجود فروق بين تلاميذ شعبي العلوم التجريبية والآداب  
والفلسفة في درجة الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

#### 4.1. أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من:

- الفئة العمرية التي اختيرت منها عينة الدراسة، إذ يمر تلميذ مرحلة التعليم الثانوي  
بمرحلة المراهقة التي تعد من أخطر المراحل العمرية التي يمر بها الانسان، إضافة الى  
الضغوطات التي تفرضها التغيرات الفسيولوجية والعقلية والانفعالية السريعة على  
المراهق أثبتت الدراسات أهمية تحقيق النجاح الدراسي لدى المراهق المتمدرس.  
-متغري اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الاكاديمية والذين يعدان من المتغيرات  
المهمة في علم النفس الايجابي، كما أشارت البحوث اليهما كمفهومين من المفاهيم ذات  
التأثيرات الايجابية في حياة المتعلم.

-حدثة تناول متغير اليقظة الذهنية خاصة في الدراسات العربية والمحلية.

#### 5.1. حدود الدراسة:

لكل دراسة حدود زمنية ومكانية تحدها حيث كانت حدود دراستنا الحالية كما يلي:

-الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة أثناء الثلاثي الثاني من الموسم الدراسي

2024/2023.

-الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة بمتقن عبد القادر الياجوري بمدينة قمار-

ولاية الوادي.

-كما وتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكومترية، والمنهج المعتمد.

#### 6.1. التعاريف الاجرائية للمفاهيم الأساسية للدراسة:

للفهم الصحيح والدقيق لمفاهيم الدراسة يتم إعطاء تعاريفاً إجرائية لأهم المصطلحات  
الواردة فيها:

-اليقظة الذهنية: تعرف في الدراسة الحالية بأنها قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي عينة  
الدراسة على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة  
الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال. ويستدل عليها بالدرجة المتحصل عليها على المقياس  
المعتمد في هذه الدراسة .

-الفاعلية الذاتية الأكاديمية: تعرف في هذه الدراسة على أنها إدراك تلميذ السنة الثالثة  
ثانوي عينة الدراسة لقدراته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها.

ويستدل عليها بالدرجة التي يحصل عليها من خلال إجابته على بنود مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الزق (2009) المعتمد في هذه الدراسة.

## 2- المنهج وطرق معالجة الموضوع :

### 1.2.1. منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كونه الأنسب لتحقيق أهدافها والتحقق من فرضياتها .

### 2.2. مجتمع الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة المتدرسين بمتقن عبد القادر الياجوري ببلدية قمار(ولاية الوادي) للموسم الدراسي 2024/2023، والبالغ عددهم 183 تلميذا وتلميذة لشعبة العلوم التجريبية و(96) تلميذا وتلميذة لشعبة الآداب والفلسفة بمجموع(279) فردا .

### 3.3. عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على(118) تلميذا وتلميذة، منهم(75) فردا من شعبة العلوم التجريبية و(43) فردا من شعبة الآداب والفلسفة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول الموالي يوضح تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

جدول (01) يوضح نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة

نسبة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة	عينة الدراسة		مجتمع الدراسة		الشعبة
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%40.98	%63.56	75	%65.6	183	علوم تجريبية
%44.80	%36.44	43	%34.4	96	آداب وفلسفة
%42.3	%100	118	%100	279	المجموع

المصدر: اعداد الباحث

يوضح الجدول رقم(01) النسب المتقاربة لتمثيل شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في مجتمع وعينة الدراسة، كما يوضح أن عينة الدراسة تمثل ما نسبته %42.3 من مجتمع الدراسة .

### 4.2. أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع بيانات الدراسة تم تبني كل من:

-مقياس اليقظة الذهنية: خماسي الأوجه الذي أعده بيير وآخرون وترجمه وعربه محمد السيد عبد الرحمان (2016). يتكون المقياس من (39) بندا تغطي أبعاده الخمسة. وقد تم التحقق من خصائصه السيكمومترية بالاعتماد على الصدق الظاهري والصدق التناسبي حيث ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بأبعاد مقياس فيلادلفيا وكذا درجته الكلية، كما تم التحقق من الصدق التمييزي للمقياس بالمقارنة

بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية في مقياس بيك للاكتئاب وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الرباعي الأدنى (منخفضي درجة على مقياس اليقظة العقلية). وصدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.41) و(0.89)، أما الثبات فقد اعتمد صاحب المقياس طريقتي ألفا كرونباخ والتي تراوحت قيمها بالنسبة للبعدين وللمقياس ككل بين (0.62-0.81) (دغوش، 2022، 189-194). وتم إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة، حيث استخدمت طريقة المقارنة لأجل الصدق، أما الثبات فتم التأكد منه باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وجاءت قيم معاملات الارتباط بدورها ضمن المجال [0.72.0.86].

-مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية: تم تبني مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الزق (2009). والذي يتكون من (22) فقرة، مدرجة كل منها على سلم من خمس درجات، وقد تم استخراج دلالات الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرضه على عشرة محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي، وقد تم استبقاء الفقرات التي اتفق 80% من المحكمين على صلاحيتها، كما تم استخراج معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للاختبار، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بين (0.22-0.39)، كما تم استخراج ثبات الاختبار، عن طريق حساب معامل الاتساق الداخلي للاختبار، وقد بلغت قيمة "الفا كرونباخ" المحسوبة (0.78) (بوقفة، 2013، 123-124). وقد تم إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث استخدمت طريقة المقارنة لأجل الصدق، أما الثبات فتم التأكد منه باستخدام معامل ألفا كرونباخ وجاءت قيمته مساوية ل(0.82). 5.2 الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة معامل الارتباط "بيرسون"، واختبار "ت" لعينتين غير متساويتين ومتوسطين غير مرتبطين لدراسة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة، لكونهما الأنسب لمعالجة بيانات الدراسة الكمية والتحقق من فرضياتها.

### 3- النتائج :

1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول الموالي يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (02) يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ

عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	.056	116	0.01
الفاعلية الذاتية الأكاديمية			

المصدر: اعداد الباحث

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.56)؛ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني قبول الفرضية التي تنص على وجود علاقة طردية بين درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي عينة الدراسة، أي أنه كلما كان مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ العينة مرتفعاً، رافقه ارتفاع في مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، والقيمة الجبرية لمعامل الارتباط المقدرة بـ(0.56) تدل على أن هذه العلاقة متوسطة.

2.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)"، ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول الموالي يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (03) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)

اليقظة الذهنية	آداب وفلسفة	علوم تجريبية	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة
عدد التلاميذ	43	75	118	2.42	1.9	عند 0.05
المتوسط الحسابي (م)	113.08	118.69				
الانحراف المعياري (ع)	13.86	11.16				

المصدر: اعداد الباحث

يوضح الجدول رقم(03) أعلاه أن القيمة المحسوبة لـ"ت" بلغت (2.42) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة عند درجة الحرية (116) والتي تساوي (1.9) وبالتالي فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وعليه ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة والتي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)". وتبين قيمتي

المتوسطين الحسابيين أن الفروق لصالح تلاميذ التخصص العلمي ذوي المتوسط الحسابي الاعلى(118.69).

3.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة) "، ولتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول أدناه يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (04) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف شعبتهم الدراسية(علوم تجريبية/آداب وفلسفة).

مستوى الدلالة عند 0.05	ت المجدولة	ت المحسوبة	ن	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	الفاعلية الذاتية الأكاديمية
غير دال	1.9	1.4	118	75	43	عدد التلاميذ
				75.13	71.46	المتوسط الحسابي (م)
				14.17	13.65	الانحراف المعياري (ع)

المصدر: اعداد الباحث

نقرأ من الجدول رقم(04) أن القيمة المحسوبة ل"ت" لم تتعد (1.4) في حين أن قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية (116) تساوي (1.9) وكون القيمة المحسوبة أصغر من القيمة المجدولة يعبر على عدم دلالتها احصائيا عند مستوى الدلالة(0.05)؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية(علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)". وبالتالي فإن الفروق المشاهدة بين التلاميذ عينة الدراسة قد تعود للصدفة.

#### 4- مناقشة النتائج:

##### 1.4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: التي تشير الى وجود علاقة طردية بين

درجات اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة.

وتشابه هذه النتائج مع ما ورد في عدد من الدراسات كدراسة عبد الله(2012) التي هدفت الى الكشف عن مستوى الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالي وأسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة من الكفاية الذاتية المدركة. كذلك تبين أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية(الحارثي، 2019، 137). ودراسة

الشهاوي (2020) التي اجريت بهدف دراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، وخلصت إلى وجود علاقة متوسطة بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية (الشهاوي، 2020). والدراسة التجريبية التي اجراها المتولي (2020) على (40) طالب من ذوي التحصيل المرتفع بكلية التربية، وتم تقسيمهم مناصفة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وهدفت الدراسة الى اثبات فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية، وقد اسفرت الدراسة على وجود علاقة قوية جدا بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية الأكاديمية للطلبة عينة الدراسة (المتولي، 2020)، ورغم الاختلاف في قوة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية بين هذه الدراسات والذي قد يعود الى الفروق في الاعمار الزمنية للأفراد عينات الدراسات او الى مستوياتهم الدراسية او حتى الى خلفياتهم وبيئاتهم الثقافية والاقتصادية، الا ان نتائجها جميعا تتفق على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية للمتعلم.

قد تكون هذه النتائج متوقعة، بالرجوع الى تحليل تعريف كل من اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية. اذ عرف (Hassed، 2016) اليقظة الذهنية من المنظور التطبيقي على أنها مجموعة من التطبيقات المرتبطة بالعملية التعليمية، تهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء، كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد (عبد الرحمن، 2020، 127). وبناء على هذا التعريف فان اليقظة الذهنية ترتبط بكل من: التواصل الجيد وتعزيز التعلم والاداء الأكاديمي للتلميذ. بالمقابل، تتضمن الفاعلية الذاتية في جزء منها إدراك الذات أو الصورة التي يطورها الطالب عن نفسه، لأنها تعتمد على درجة كفاءته وقدراته بصورة عامة، وتوقعاته لها، وهي التي تجعله يقوم بأداء مرتفع أو متوسط أو حتى متدن في المواقف الأكاديمية، مما يؤثر بالتالي في توقعات النتائج التي يطمح لتحقيقها، فتطور لديه قناعة ذاتية بقدرته على تحقيق الأداء الناجح وإنجازه للمهام المرغوبة التي خطط لها سابقا، وهذا جميعه يعزز ثقته بنفسه ويدفعه لتحقيق ما يصبو اليه (الشمائل والبوري وعميرة والجعافرة، 2017، 285): مما يجعله أكثر توافقا في الوسط المدرسي فينعكس على قدرته على التفاعل الايجابي مع أساتذته وزملائه وادارة المواقف والتعامل مع الضغوط وعلى أداءه الأكاديمي وقدرته على التعلم. وهو ما أشار اليه الهاشم (2017) حين أورد فوائد اليقظة الذهنية والتي من بينها أنها تعزز من شعور الفرد بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما تعزز من شعوره بمعنى الحياة واستكشاف معناها (الشهب، 2023، 59)

2.4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: خلصت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة) ولصالح تلاميذ شعبة العلوم التجريبية.

وتتفق النتائج المتوصل إليها مع ما ورد في دراسة عميار وبركات (2022) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وكذا الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، والمستوى الدراسي)، وقد طبقت الدراسة على (200) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت، وتوصلت إلى جملة من النتائج، أهمها: أن تلاميذ العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، وأن التلميذات يتمتعن بمستوى من اليقظة الذهنية يفوق زملائهن الذكور، إضافة إلى ظهور فروق بين تلاميذ التخصصات العلمية والأدبية في اليقظة الذهنية لصالح تلاميذ التخصصات العلمية وأخيراً وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح مستوى السنة الثالثة ثانوي (عميار وبركات، 2022).

يمكن ارجاع هذه الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لصالح تلاميذ الشعب العلمية إلى اختلاف طبيعة التفكير بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، إذ تشير عديد من الدراسات إلى علاقة التفكير الإيجابي للتلميذ بالتخصص الدراسي الذي يتمدرس فيه، كدراسة فتال ورحماني (2022) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة المسيلة، وأجريت على (80) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وبالاعتماد على المنهج الوصفي وباستخدام مقياس التفكير الإيجابي لعباس شمران شهد (2012) ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث عطية محمود هنا، خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)  $\alpha$  بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغيري الدراسة (الجنس، التخصص الدراسي) (رحماني ورفثال، 2022).

وهو ما أكدته بدورها نتائج دراسة أبو الحسين وزميليه (2020) التي أجريت على (60) طالب من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية بمحافظة الوادي الجديد، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس اليقظة العقلية لعبد الرحمن (2016) ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث، 2017). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (0.725) (أبو الحسين ومحمد وعبد العزيز، 2020).

في حين تختلف هذه النتائج مع دراسة شاهين وريان (2019) التي بحثت في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، وشملت عينتها (251) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل، وباستخدام المنهج الوصفي، وتطوير أدوات الدراسة (اليقظة العقلية - مهارات حل المشكلات) بالاستفادة من مقاييس أخرى، وبالاعتماد على تحليل التباين الرباعي واختبار معامل ارتباط بيرسون بالإضافة إلى اختبار الانحدار الخطي المتعدد، توصلت الدراسة إلى

جملة من النتائج من بينها عدم وجود فروق دالة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية (شاهين وريان، 2019).

ويمكن تفسير هذا الاختلاف باختلاف العمر الزمني لأفراد عيني الدراسة الحالية (تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي) ودراسة شاهين وريان (2019) (طلبة الجامعة)؛ فقد يكون للنضج تأثير على ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية، خاصة وأن تلاميذ شعبة الآداب والفلسفة عينة الدراسة معظمهم اناث ويشكل الذكور في الشعبة النسبة الأقل، وحسب ما تؤكدته دراسة كل من (ثيروماران وآخرون، 2020) فإنه يوجد اتجاه يفيد بأنه مع التقدم في العمر تزداد اليقظة الذهنية وتظهر الاناث درجة أكبر من اليقظة مقارنة بالذكور على الرغم من أنها ليست ذات دلالة احصائية (سعد، 2022، 62).

3.4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: التي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة).

وتتشابه هذه النتائج مع ما ورد في دراسة الشوربيجي (2020) التي هدفت الى التعرف على مستوى فاعلية الذات الاكاديمية ومستوى الاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدى طلبة الجامعات في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات. وطبقت الدراسة على عينة بلغ حجمها (364) فردا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من بين طلبة جامعات كل من: جامعة الاقصى، وجامعة الأزهر، والجامعة الاسلامية. وبالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وباستخدام مقياس فاعلية الذات الاكاديمية الذي أعده كلاب (2019)، ومقياس الاتجاه نحو التعليم الالكتروني للشريف (2016)، توصلت الدراسة الى أن طلبة العينة يتمتعون بمستوى متوسط من فاعلية الذات، كما خلصت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير التخصص الجامعي (الشوربيجي، 2020، 124).

وقد يعود ذلك الى كون الفاعلية الذاتية ترتبط بثقة الفرد بقدراته ومثابرته في محاولاته لتحقيق أهدافه وبأحكام الفرد ومعتقداته حول قدراته بغض النظر عن الأداء الفعلي الحالي؛ لذا فهي ترتبط بأسلوب تفكير الفرد وهي في جوهرها تعتمد على توقعات الفرد المستقبلية (الحوارني، 2016، 12)، أكثر من ارتباطها بإنجازه الحالي الفعلي. اذ تعرف الفاعلية الذاتية الأكاديمية بأنها إدراك المتعلم لقدرته على أداء مهام أكاديمية محددة بمستويات مرغوب فيها وبكفاءة، والمثابرة في أداء هذه المهام، والثقة في قدرته على التغلب على ما يصادفه من عقبات، والتحكم في الأحداث، والمواقف الدراسية المؤثرة (الشوربيجي، 2020، 127).

بينما اختلفت هذه النتائج مع ما أشارت اليه دراسة أبو هدره وعثمان (2022) التي هدفت الى الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الانسانية بالجيبيل التابعة لجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، أثناء التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وبلغ حجم عينتها (297) منهن (128) طالبة من التخصص العلمي و(169) طالبة من التخصص الانساني. حيث كشفت الدراسة ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى أفراد العينة، كما

أظهرت وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الاكاديمية بين طالبات التخصص العلمي والانساني ولصالح التخصص العلمي(أبو هدره وعثمان، 2022، 50). ويمكن تفسير ظهور الفروق الدالة احصائيا في دراسة أبو هدره وعثمان(2022) على خلاف الدراسة الحالية ودراسة الشوريجي(2020) الى كون عينة دراسة أبو هدره وعثمان(2022) قد اقتصرت عليها على الطالبات الاناث فقط عكس الدراستين الأخرين واللتين ضمت عينتهما كلا الجنسين. وهو ما تؤكدته دراسة العرسان(2017) التي هدفت الدراسة الى الكشف عن الكفاءة الذاتية الاكاديمية ومهارة حل المشكلات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة حائل، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة منهم (250) طالبة خلال العام الدراسي 2014/2015 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن وباستخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لهامبور وآخرون (2003) ومقياس مهارة حل المشكلات من اعداد الباحث، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث، في حين لم تظهر الفروق تبعا لمتغير التخصص الدراسي(العرسان، 2017، 594).

5- خاتمة عامة:

تؤكد نتائج البحوث الميدانية الى أهمية اليقظة الذهنية في مساعدة الفرد على تحقيق الصحة النفسية، حيث أشار Mace (، 2008) الى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها للتعامل مع العديد من المشكلات النفسية كالقلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل(الوعي بالذات، وكراهية الذات)، اذ ثبت أن اليقظة الذهنية تسهم في خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي لدى عينات مختلفة من ذوي الامراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية. كما تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادي وتفتح الذات نحو البعد الروحي(الهللمون، 2019، 15-16). لذا فان الاشخاص الذين يتمتعون باليقظة الذهنية يتميزون بالصبر وعدم التسرع في الحكم على نفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها ويستمتعون بجمال اللحظة الحالية ولا يخوضون في المسلمات ويهتمون بما هو صحيح بدل التركيز على الاخطاء لذا فهم يشعرون بالرضا ويتمتعون بجودة حياتهم.

ولا تقل الفاعلية الذاتية الاكاديمية أهمية في حياة المتدريس اذ تجمع الدراسات على ارتباطها بأدائه الأكاديمي وتحصيله الدراسي من جهة وبصحة النفسية من جهة ثانية، كدراسة سقني وزبدي (2022) حول علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي أكدت العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين(سقني وزبدي، 2022)، ودراسة الدلبيجي(2023) التي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد الفاعلية الذاتية الاكاديمية(الدلبيجي، 2023، 192). كما أوضحت مراجعة بعض الدراسات السابقة التي

تناولت متغير فعالية الذات اجماعها على أهمية الفعالية الذاتية في تحسين دافعية الفرد وصحته النفسية وتوافقه بشكل عام، كما ثبت من خلال الدراسات العلمية أن لفاعلية الذات كسمة في شخصية الفرد تأثير مباشر على الحال الذاتي، ففي حالة ادراكها وارتفاعها تتحقق الصحة النفسية كنتيجة لهذه السمة (دودو، 2017، 4).

على ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وما أشارت إليه الدراسات السابقة، تم التوصل الى عدد من التوصيات على أمل أن تلفت نظر المسؤولين والباحثين للاهتمام أكثر بهذا المجال:

- الاهتمام أكثر بالخصائص الايجابية في شخصية التلميذ والتي تعد اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية من ضمنها والعمل على تنميتها في الوسط المدرسي من خلال استثمار خدمات الارشاد النفسي التربوي.
- ضرورة تقديم الدعم النفسي للتلاميذ ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة من خلال بناء برامج علاجية تهدف إلى تنمية الفاعلية الذاتية.
- تدريب القائمين على تقديم خدمات الارشاد النفسي في الوسط المدرسي (مستشاري التوجيه والارشاد المدرسي والمهني والاختصاصيين النفسيين التابعين لوحدات المتابعة والكشف خصوصا).
- عقد ندوات وورشات قصد توعية التلاميذ والأولياء والطواقم التربوي بأهمية اليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية الأكاديمية في تحقيق التوافق النفسي والدراسي للتلميذ .
- إعداد برامج ارشادية قائمة على اليقظة الذهنية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية والأكاديمية والخفض من حالة الشroud وتنمية التركيز لدى التلاميذ.
- كما توصلت الى طرح عدد من الاقتراحات، كإجراء دراسات مشابهة على عينات أوسع وفي مستويات دراسية مختلفة، وفي بيئات متباينة جغرافيا وثقافيا. وكذا الاستفادة من نتائج البحوث العلمية الميدانية في هذا المجال واستثمار نتائجها لتحسين المردود التربوي.

\*\*

## 6- المصادر والمراجع:

- أبو الحسن، وليد محمد حسين ومحمد، احمد على بدوي، وعبد العزيز، محمود إبراهيم (2020). العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العلمية - كلية التربية - جامعة الوادي الجديد، العدد (35)، 38-64.
- أبو هدر، سوزان محمود وعثمان، أماني خميس (2022). مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية العلوم والدراسات الانسانية بالجبيل أثناء التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الانسانية. (1)22، 49-68.
- الألومي، أحمد اسماعيل (2014). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الإجتماعي، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
- بوقفة، إيمان (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء، ماجستير، جامعة سطيف2: الجزائر.
- الحارثي، سعد محمد عبد الله (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية لكلية التربية. العدد57. 129-157.

- الخوراني، حياة زكريا محمد (2016). فعالية الذات والمهارات الاجتماعية كمتنبئات بجودة الحياة لدى المعلمين في مدارس التعليم العام، درجة الماجستير، جامعة الأقصى - غزة: فلسطين.
- دغنوش، نورة (2022). اليقظة العقلية والضعف النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة شهادة الدكتوراه غير منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة: الجزائر.
- الدليجي، محمد بن فهد بن فارغ(2023). المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى معلمي التربية الخاصة في برامج الاستثمار الأمتل بجامعة شقراء. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة: المملكة العربية السعودية. العدد 15(الجزء 2). 230-195.
- دودو، صونيا(2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح بورقلة: الجزائر.
- رحماني، جمال وفتال، صليحة(2022). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة المسيلة. الجزائر. (1)7. 1162-1144.
- الزهراني، محمد رزق الله(2020). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. مصر. العدد186(الجزء3). 844-787.
- الزيات، فتي مصطفى(2001). علم النفس المعرفي. ج2. ط1. مصر: دار النشر للجامعات.
- سعد، ابراهيم(2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر. مجلة الراصد لدراسة العلوم الاجتماعية. (2)2. 77-61.
- سقني، أسماء وزبدي، ناصر الدين (2022). علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة المرشد، جامعة الجزائر2. الجزائر. (1)12. 127-115.
- السيد، هدى جمال محمد(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات نفسية. (4)28. 945-833.
- شاهين، محمد عبد الفتاح وريان، عادل عطية (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، المجلد 8، العدد 14، 131.
- الشمالية، نسرين بهجت والبوريني، إيمان سعيد وعميرة، عريب علي أبو والجعافرة، أسى عبد الحافظ (2017). مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، العدد الأول، ج3. 311-278.
- الشهاوي، محمود ربيع إسماعيل (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، العدد الرابع والاربعون (الجزء الرابع)، 76-15.
- الشوربي، اياد سمير(2020). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية. (40)4. 124-149.
- عبد الرحمن، حنان أحمد(2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية. العدد44(الجزء4). جامعة عين شمس. مصر. 192-115.
- العرسان، سامر رافع(2017). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. (1)18. 620-593.

- عميار، كهيبة وبركات، عبد الحق (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثنائية بن مستورة العربي- تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد (7) العدد (2)، 686-663.
- لشهب، أسماء (2014). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2 "أبو القاسم سعد الله": الجزائر.
- لشهب، أسماء (2021). الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الايجابي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، (2)7، 203-169.
- لشهب، أسماء، (2023). انعكاسات نظام التفويج المتبع في ظل الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة الذهنية للمتعلم، مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربية. 4(2). 68-52.
- المتولي، محمد عبد القادر (2020). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد3، 345-301.
- الهشلمون، رانية عز الدين(2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الخليل: فلسطين.
- يوسف، ولاء سهيل(2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق: سوريا.