

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع والتخصص الأكاديمي

د. سارة محمد سيد محمد شاهين

مدرس علم النفس التعليمي -كلية البنات جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح ، ومستوى الطموح والضغوط الأكاديمية لدى طلاب وطالبات الجامعة ،كذلك الكشف عن الفروق فى متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لأدوات الدراسة المستخدمة(مقياس اليقظة العقلية -مقياس الضغوط الأكاديمية -مقياس مستوى الطموح) وفقا للنوع (ذكور، إناث) والتخصص الأكاديمي(علمي، أدبي) ،وقد تكونت العينة الأساسية من (٢٢١)طالب وطالبة من طلاب وطالبات كليتى العلوم والآداب بجامعة عين شمس،وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاثة،وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح،وعلاقة سالبة دالة احصائيا بين مستوى الطموح والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة،وقد كشفت أيضا على انه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية للمقاييس الثلاثة وذلك تبعا للنوع والتخصص الأكاديمي .

الكلمات المفتاحية:

اليقظة العقلية، الضغوط الأكاديمية، مستوى الطموح، طلاب الجامعة.

Mindfulness and its relationship among academic stressor and the level of aspiration for university students according to gender and specialization

Dr.sara shahin

Lecture of Educational psychology faculty of gilrs -ain shams university

Summary: The study aimed to identify the relation between mindfulness, academic stressors and level of aspiration, where the researcher used the scale of mind fullness, , scale of academic stressors and scale of level of aspiration where there applied to sample of (221) students of university. To validate the hypotheses, the researcher used the spss statistical package to analyse and statistically and process data. The researcher concluded that there are positive relation between mindfulness and level of aspiration, negative relation between academic stressors and level of aspiration for asample of university students. The results also revealed that there were no statistically significant differenes in mind fullness, academic stressors and level of aspiration which are attributed to the gender and aspecializaion.

Key words: mindfulness , academic stressors, Level of aspiration, university Students .

مقدمة:

تعد مرحلة الدراسة وخاصة المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب، وتعد مرحلة مهمة تختلف عن مراحل التعليم ما قبل الجامعي، حيث في الجامعة تتشكل شخصية الطالب في مختلف النواحي، ويتعرض فيها للعديد من المشكلات والمشكلات والضغوط التي تؤثر على بنیان شخصيته وخصائصه النفسية والاجتماعية والأكاديمية وخاصة مرحلة ما قبل التخرج، حيث يسعى الطالب بعدها إلى التخرج والالتحاق بسوق العمل مما يؤثر على مستوى طموحه وآماله.

وتعتبر الضغوط بصفة عامة نوعاً من الاستثارة النفسية تحدث عندما تتجاوز المتطلبات الخارجية قدرات الفرد على التكيف، وتعد الضغوط الأكاديمية إحدى الضغوط التي تؤثر على الطالب الجامعي، كما أوضحت دراسة استطلاعية عام ٢٠٠٨ للجمعية الأمريكية لعلم النفس أن الضغوط المرتبطة بالصحة ومتطلبات التعليم، والعمل والعلاقات الاجتماعية، كل ذلك يترك أثره على الحالة الجسمية والانفعالية للأفراد، منها الضغوط الأكاديمية التي ترتبط عكسياً بالأداء الأكاديمي للطلبة. (Brausch, 2011K 29)

ويواجه طلاب المرحلة الجامعية مشكلات أكثر تعقيداً في الوقت الراهن مقارنة بما كانوا عليه خلال العقد الماضي لتشمل مطالب أكاديمية بشكل أكبر، نتيجة التغيرات في العلاقات الأسرية والحياة الاجتماعية بصفة عامة والتعرض لأفكار ومغريات جديدة مما يؤثر على الحالة النفسية والصحية

ويعد مستوى الطموح جزءاً من البناء النفسي الأساسي لنمو الإنسان وتطوره، فهو يبلور ويعزز الاعتقادات التفاضلية عند الفرد لكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية (محمود أبو مسلم، ١٩٨٧، ٥٢).

ويعتبر مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية، بمعنى أنها صفة موجودة لدى الكافة تقريباً ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة.

اليقظة العقلية وملاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية الحديثة كونها تعمل على الانتباه النشط والاهتمام بالخبرات الحالية بطريقة قصدية دون إصدار أحكام على تلك الخبرات (Lambert, 18, 2015) والوعي لدى الفرد بتجربته الحالية ويقبل ذاته كما هي في تلك اللحظة دون إصدار حكم (Jennings & Jennings, 2013, 23) على أبعاد الشعور بفقدان السيطرة على مجريات الأمور، وزيادة التركيز وعدم التنقل بين الأفكار بشكل متسارع ومضطرب، مما يعمل على منع تشتت الانتباه والبعد عن الأفكار السلبية ورفع القدرات الإبداعية والتركيز على اللحظة الراهنة لكونها أحد أشكال التكامل الذي يساعد على ضبط الأفكار والسلوكيات (Shaindi, et al, 2017, 1-2).

وتعزز اليقظة العقلية MindFullness من قدرة الفرد على تعزيز الاستجابات الإيجابية لمواجهة الأفكار والأحداث وإدارة البيئة المحيطة، وذلك من خلال تركيز الانتباه الواعي على اللحظة الحالية، كما تساعد على إنجاز المهام ومواجهة العقبات والمثابرة أمام المهام الصعبة. (Roemer, et al, 2015, 52) ومن ثم تؤدي إذا ما توافرت بالقدر الكافي إلى خفض الشعور بالضغوط والتوتر والقلق.

ومن المتعارف عليه أن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب الجامعي والضغوطات بصفة عامة من المؤثرات التي تؤثر على شخصيته وكيانه ومستوى طموحه، وتجدر

وبالرغم من زيادة الاهتمام بالدراسة في متغير اليقظة العقلية لدى فئات مختلفة، واهتمام العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية بالضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب الجامعيون، وما أكدت عليه الدراسات والأبحاث المختلفة في ارتباط متغير اليقظة العقلية بالضغوط بشكل عام لدى فئات عمرية مختلفة، إلا أنه لم يتم الاهتمام - في حدود علم الباحثة - بدراسة متغير اليقظة العقلية في علاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

كما تساعد اليقظة العقلية على تركيز الانتباه وتنمية الوعي والتفهم العميق لردود الأفعال والاستفادة من التجارب، وخفض الاضطرابات، وتجنب الأحداث المستقبلية المؤلمة والمزعجة والتعامل معها. (Seal, 2011, 68).

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من التعايش الواقعي والفعلي للباحثة مع مجتمع الطلبة كعضو هيئة تدريس جامعي، حيث لاحظت الباحثة تعرض الطلاب للكثير من الضغوط التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي وخاصة الضغوط الأكاديمية حيث يقع على الطلاب متطلبات عديدة تشكل عبئاً زائداً تكون مرتبطة بالمهام الأكاديمية، وقد تتجاوز الإمكانيات الداخلية أو الخارجية للطلاب مما يؤثر على شخصيتهم ومستوى أدائهم وطموحهم وخاصة الأداء الأكاديمي والرضا الجامعي، ورغم أن بعض مصادر الضغط تكون ضرورية لنمو الشخصية، إلا أن مقدار الضغط يمكن أن يطغى على الطلاب ويؤثر سلباً على قدراتهم وكيفية تعاملهم مع هذه الضغوط كذلك حالات التوتر والقلق والاضطراب وغيرها من المشاعر السلبية التي تكون مصاحبة لهم، فالطالب الذي يدرك ضعف كفاءته وفعاليتته ترتفع لديه درجة القلق الذي يعاينيه للمهام الضاغطة ويدرك ذلك على أنه خارج سيطرته وتحكمه وينشأ لديه قلق مستقبلية عن مرحلة ما بعد التخرج مما يؤثر على مستوى طموحه، وباستقراء الأدبيات السيكلوجية التي تناولت متغير اليقظة العقلية، وجد أن القدرة على مواجهه المواقف الضاغطة وتجاوز الظروف الصعبة بنجاح يحتاج إلى يقظة عقلية لدى الأفراد (Chamberlain, et al, 2010) حيث تعمل اليقظة العقلية على خفض التوتر وتنمية الوعي والانتباه وزيادة القدرة على مواجهة التحديات والمواقف السالبة التي يتعرض لها الأفراد (Brausch, 2011, 215) مما يعني أن امتلاك الفرد لسمات اليقظة العقلية قد يمكنه من تحمل الضغوط وزيادة القدرة على مواجهتها.

ويرى (Howell&Buro,2011,1008) ان اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات اثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي للسلوك وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذى الاهداف وتحسين التنظيم الاكاديمى .

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

كما تتأثر اليقظة العقلية بقدرات الطالب وتوقعاته الشخصية ونضجه ودافعيته وقدرته على تحديد الاهداف والتخطيط لتحقيقها والقدرة على الإنجاز (على محمد الشلوى ، ٢٠١٨) ومن ثم تزداد قدرة الفرد على النمو بمستوى طموحه ومضاعفة جهده للكفاح والمثابرة من أجل تحقيق ما يصبو اليه .

وقد أشارت العديد من نتائج الدراسات والبحوث إلى علاقة اليقظة العقلية بالضغوط العامة، وأنها تعد حاجزاً ضد الضغوط النفسية والأكاديمية والمهنية كنتائج دراسة (Dallas, et al, 2019) حيث أوضحت تأثير اليقظة العقلية على الضغوط المدركة وتحسين جودة الحياة، وكما أظهرت دراسة (Crowder, 2017) إلى العلاقة الإيجابية لليقظة العقلية في خفض أعراض الضغوطات النفسية، كذلك أوضحت دراسة (Masnda & Twiy, 2012) أن هناك ارتباطاً سالباً بين اليقظة العقلية والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

والجدير بالذكر أن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب من أهم مصادر الضغط النفسي كصعوبة التحصيل ، وعدم القدرة على الإنجاز ، والفشل في الامتحانات ، وتراكم الأعمال المطلوبة من الصعوبات الدراسية التي يواجهها الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة و التي تحول دون الأداء الجيد والشعور بالفعالية ، بل وتؤدي إلى تدنى مستوى الطموح والانجاز لديهم .

لذلك جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى الطلاب الجامعيين، ويمكن تلخيص مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

١) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح؟

٢) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح ؟

٣) هل توجد فروق إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقا للنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية؟

٤) هل توجد فروق إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقا للنوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي، أدبي) والتفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية؟

٥) هل توجد فروق إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقا للنوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما لمقياس مستوى الطموح؟

أهداف الدراسة: تتحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

١) التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة..

٢) الكشف عن طبيعة الفروق التي ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث) على مقاييس اليقظة العقلية و الضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

٣) الكشف عن طبيعة الفروق التي ترجع إلى التخصص الأكاديمي (أدبي/ علمي) على مقياس اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة الحالية في الأهمية النظرية والتطبيقية التالية:

أ) الأهمية النظرية:

١) تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من كونها تتناول متغير سيكولوجي حديث نسبيا وهو اليقظة العقلية حيث تعد اليقظة العقلية أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسات والأبحاث بشأنها.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

٢) تتضح الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تتناول متغير الضغوط الأكاديمية حيث تعد هذه الضغوط من العوامل المؤثرة على طلاب الجامعة وذلك من حيث أدائهم ومستوى طموحهم فيما بعد، مما يشكل متغيراً مهماً في تكوين قلق مستقبلي بشأن قدراتهم.

ب) الأهمية التطبيقية:

١) بناء مقياس لليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ويمكن الاستفادة منه في دراسات وأبحاث أخرى لاحقة.

٢) قد تكون الدراسة الحالية محفزة لمزيد من الدراسات والأبحاث التي يتصدى الباحثون فيها للاهتمام بمتغير اليقظة العقلية في البيئة العربية

مصطلحات ومفاهيم الدراسة

يمكن تعريف مصطلحات الدراسة إجرائياً كمايلي :

أ) اليقظة العقلية: mindfulness

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي بأنها وعي الفرد بطريقة قصدية وتقبل كل خبرات الحياة السلبية والإيجابية، وتركيز الانتباه ورصد الأفكار والمشاعر دون تقييمها، وتقاس اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود فعل) لدى طلاب الجامعة المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة ويتضمن الأبعاد الآتية:

البعد الأول: الملاحظة: وهي القدرة على التعبير عما يحدث في اللحظة الحالية في صورة كلمات.

البعد الثاني: الوصف: القدرة على ملاحظة الاحاسيس والخبرات الداخلية والخارجية.

البعد الثالث: التعامل مع الوعي: القدرة على تركيز الانتباه، وعند التفكير في أشياء أخرى خارج المهام الأكاديمية

البعد الرابع: عدم إصدار أحكام:، القدرة على فهم الانفعالات وتقييمها.

البعد الخامس: عدم إصدار ردود فعل: القدرة على التريث عند إصدار الافعال.

ب) الضغوط الأكاديمية: Academic stressors

وتعرف الباحثة الضغوط الأكاديمية لدى الطالب الجامعي بأنها الصعوبات التي تواجه الطالب في المواقف الدراسية وتبدو مظاهرها في صعوبة التعامل مع المادة الدراسية ومن خلال العلاقة بأساتذته وزملائه مما يؤثر على أدائه الأكاديمي وتوافقه الدراسي والاجتماعي. وتقاس الضغوط الأكاديمية لدى الطالب الجامعي إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغوط الأكاديمية بأبعادها (الجو الاسرى السائد، التركيز فى العمل الأكاديمي ،متطلبات الحياة الأكاديمية ،الاهداف المستقبلية) لدى الطالب الجامعي المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة. ويتضمن الأبعاد الآتية:

البعد الأول: الجو الاسرى السائد: ويعنى علاقة الطالب وتفاعلاته داخل الأسرة .

البعد الثانى: التركيز فى العمل الأكاديمي: وتعنى القدرة على التركيز فى المهام الأكاديمية.

البعد الثالث: متطلبات الحياة الأكاديمية: وهى القدرة على الوفاء بأداء المهام الدراسية.

البعد الرابع: الاهداف المستقبلية: وتشمل الخطط المستقبلية، والأهداف المراد إنجازها.

ج) مستوى الطموح Level of Aspiration

وتعرف الباحثة مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي بأنه "ذلك المستوى الذي يرغب الفرد في الوصول إليه ويتسم بالمتابعة والكفاح في تحقيق أهدافه"، ويقاس مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل فيها الطالب الجامعي

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

على مقياس مستوى الطموح بأبعاده (الطموح المهني، الطموح الأكاديمي ، الطموح الشخصي والاجتماعي) لدى الطالب الجامعي المستخدم في الدراسة الحالية، والمعد من قبل الباحثة. ويتضمن الأبعاد الآتية :

البعد الاول: الطموح المهني: وهو الهدف الذي يسعى إليه الطالب في مجال العمل بعد التخرج.

البعد الثاني: الطموح الأكاديمي: وهو الهدف الذي يضعه لنفسه الطالب في مجال الدراسة.

البعد الثالث: الطموح الشخصي والاجتماعي: وهو الهدف الذي يضعه الطالب لنفسه في مجال العلاقات الشخصية والاجتماعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة اليقظة العقلية

يعرفها جون كابات (٢٠١٣) بأنها تركيز الانتباه المتعمد من أجل الانتباه للأحداث الراهنة دون إصدار أحكام، ويعرفها بشوب وآخرون بأنها تتألف من جزئين: التنظيم الذاتي للانتباه بما يسمح بزيادة الفهم للأحداث الجارية، والتوجه المتعمد نحو خبرة الشخص، توجه يتسم بالقبول والانفتاح. ويعرفها براون دريان (٢٠٠٤) بأنها الاهتمام المتفتح للوعي بالأحداث والتجارب الجارية.

كما تعرف بأنها وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه والبيئة المحيطة به لحظة بلحظة (Benade & Chowdhry, 2017, 103) تلك الدرجة من الوعي تتحقق عن طريق توجيه عناية صادقة باللحظة الحالية وتقبلها دون إصدار حكم عليها (Alispahic, Anic,) (2017, 155) ذلك الوعي والإدراك يكون للتجارب الحالية سواء أكانت إيجابية أو سلبية أو محايدة وتقبلها دون الحكم عليها، مما يساعده على تقبل الحاضر بأحداثه الإيجابية والسلبية تقبلاً حيادياً (Wong, et) (2016).

وأشار كل من (Neal & Griffen, 2006, 947) إلى أن اليقظة العقلية هي استمرار الحضور العقلي بشكل مقصود وتشمل الوعي والانتباه، فيما يرى (Baine, 2007, 110) أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز، أما (Cardaciotto, Herbert, 2008, 205) عرفوها بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييميه .

مكونات اليقظة العقلية. وتتكون اليقظة العقلية في ضوء الإطار النظري من الأبعاد الخمسة الآتية:

- **الوصف:** تتمثل في قدرة الطالب على التعبير عما يشعر به في اللحظة الحاضرة وعن معلوماته وآرائه وتوقعاته وانفعالاته وتجاربه بشيء من التفصيل في صورة كلمات.
- **التصرف بوعي:** تتمثل في قدرة الطالب على تركيز انتباهه وتربيته وعدم تفكيره في أشياء أخرى عند قيامه بمهامه الأكاديمية، ووعيه للتطورات التي تحدث من حوله.
- **التقبل:** تتمثل في قدرة الطالب على الاندماج والاستماع للآخرين، وفهم انفعالاته والتأثير فيهم والسيطرة على الانفعال عند الأشياء من زملاء.
- **التحكم في إصدار الحكم:** تمثل في قدرة الطالب على فهم انفعالاته وأفكاره وتقسيمها في اللحظة الراهنة سواء تجاه زملائه أو أساتذته.
- **التحكم في إصدار ردود الأفعال:** تتمثل في قدرة الطالب على التريث في ردود أفعاله تجاه المواقف الأكاديمية المختلفة، وعدم إعطاء فرصة لسيطرة الأفكار والتصورات المؤلمة عن الدراسة. (رضا عبد الرازق، ٢٠٢١، ١٣٩)

الضغوط الأكاديمية

وعرفها كامبل (Campbeu, 2011) بأنها رد فعل سلبي لدى الأفراد الذين لديهم عبء زائد أو مجالات أخرى من المتطلبات المفروضة عليهم. وعرف بشت (Bisht, 2002) الضغوط الأكاديمية باعتبارها مطلباً مرتبطاً بالمهام الأكاديمية التي تتجاوز الإمكانيات (داخلية أو خارجية) للطلاب. (Lal, 2014) وتعرف بأنها "الدرجة التي يشعر بها الطالب ببعض الأعباء المرتبطة بالمهام الأكاديمية كضغوط الدراسة وعبء العمل والقلق بشأن التقدير والتوقعات الذاتية واللبأس من الدراسة" (أحمد عبد الله، ٢٠١٥)

وتعرفها أمل علاء الدين (٢٠٠٥) بأنها الضغوط التي نشأ من ضغط المناهج الدراسية والامتحانات، والعقوبات، والقواعد الدراسية، والنشاط الدراسي، والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من الطالب، والفشل الدراسي. ويعرفها (أحمد محمد شبيب، ٢٠١٥) بأنها توتر وجداني يحدث لدى المتعلم، ويتم التعبير عنه في صورة فشل في التعامل مع المطالب الأكاديمية والحياة الجامعية، وتظهر آثاره في صورة تأثير سلبي على أداءه الأكاديمي .

مستوى الطموح

"هو ذلك المستوى الذي يتوقع الفرد أن يصل إليه على أساس مستوى قدراته وإمكاناته" (حسين السعيد السعيد، ٢٠١٢، ٤٧١). "المستوى الذي يستهدفه الفرد للوصول إلى ما يضعه من أهداف تعليمية أو أسرية أو مهنية" (منى مصطفى الزاكي، ٢٠١٣، ٢١٧). "بمثابة دافع داخلي يدفع الفرد للتفوق والتميز في إنجاز عمل يتميز بالقيمة والتقدير وفقاً لمعايير عامة يتميز فيها أداء الفرد بالتوجه والاستبصار والقدرة على التوقع" (اعتماد خلف مفيد، ٢٠١٤، ٩٩). "المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ويسعى لتحقيقه من خلال تحديده لأهدافه بدقة ووضع خطط لها والسعي لتحقيقها بمثابرة وتفاؤل رغبة في التفوق ومواكبة التطورات المعاصرة" (محمد سيد محمد، ٢٠١٦، ٨٠).

وهي "مجموعة من الأهداف العلمية والمهنية التي يصبو الفرد إلى تحقيقها ، حيث يحدث تستحوذ هذه الأهداف على أفكاره وتصبح شغله الشاغل وتنتم بالواقعية والعقلانية(حورية بوراس، سامية عرار، ٢٠١٧).

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بمستوى الطموح

تعد الضغوط الأكاديمية من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطالب، كصعوبة التعامل مع الزملاء، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات (زينب شقير، ٢٠٠٢)، كما تشكل الصعوبات الدراسية ضغطاً شديداً على الطالب في مختلف المراحل الدراسية، فني تعبر عن مشكلات تتبع من بيئة الطالب الخارجية سواء أكانت أسرية أو مدرسية أو جامعية أو مستقبلية (زينب عبد العليم، ٢٠٠٢)، كما توصلت دراسة (putwain, 2007) من خلال استمارة استطلاع رأي الطلاب حول أكثر المصادر التي تؤدي إلى الضغوط في البيئة الدراسية، إلى أن المواعيد النهائية للانتهاء من الواجبات والاستعداد للامتحانات من أهم مصادر الضغط الأكاديمي، والتي لها تأثير كبير على ضعف الصحة، والأداء الأكاديمي، ومستوى الطموح الدراسي والمهني، وتؤكد دراسة (white, 1987) في أن الأداء الضعيف للطلاب نتيجة الضغوط يؤدي إلى فقدان احترام الذات، والشعور بفقدان الأمل، وتدني الطموح لديه.

اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى الطموح

يرى (Howell & Burk, 2011) أن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات اثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي للسلوك، وتشمل انتباهه للأهداف، وتنمية قدراته على الانسجام مع هذى الاهداف. ويمثل مستوى الطموح الباعث الذى يحرك هذى الطاقات، ويلعب دورا هاما فى الأداء الأكاديمي. وقد اكدت دراسة (Brice, 2004) على ضعف مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة نتيجة انخفاض مستوى ضبط الذات لديهم، وكذلك ميولهم التفكير فى مستقبلهم. وتشير دراسة (Akyurek, 2018) ان انخفاض مستوى اليقظة العقلية بوى بدوره إلى انخفاض مستوى التركيز، وفقدان القدرة على حل المشكلات، وانخفاض مستوى الطموح. وتواصلت دراسة (عزة حسن، ٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات أبعاد اليقظة العقلية ودرجات أبعاد مستوى الطموح لدى أفراد يعنى الدراسة من طلاب الجامعة.

فروض الدراسة

- (١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.
 - (٢) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.
 - (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية .
 - (٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية .
 - (٥) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.
- إجراءات الدراسة:** تشتمل إجراءات الدراسة على: المنهج، عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وأدوات الدراسة، الأساليب والمعالجات الإحصائية.
- أ) منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية لتحقيق أهدافها وفروضها على المنهج الوصفي الارتباطي وكذلك المنهج المقارن.
- ب) عينة الدراسة:** تم اشتقاق العينة الاستطلاعية والأساسية عن طريق العينة العشوائية بحيث تكون العينة مقسمة إلى ذكور وإناث، وأن تشتمل على طلاب وطالبات من كليات عملية ونظرية وتشتمل على:

* **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت هذه العينة من (١٣٧) طالب وطالبة من طلاب وطالبات كليتي العلوم والآداب بجامعة عين شمس (٤٣ ذكور، ٩٤ إناث) بمتوسط عمرى قدره ٢٠.١٢ وانحراف معيارى قدره ١.٧٤. وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية .

* **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت هذه العينة من (٢٢١) طالب وطالبة (٥٧ ذكور، ١٦٤ إناث) بمتوسط عمرى قدره ٢٠.٤١ وانحراف مغايرة قدره ١.٧٥. وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة ، كما هو موضح بالجدول الآتى :

جدول (١) وصف عينة الدراسة الأساسية

م	المتغير	العدد	النسبة المئوية
١	النوع	ذكور	٥٧
		إناث	١٦٤
٢	التخصص	علمى	١١٧
		أدبى	١٠٤

الأساليب الإحصائية : اعتمدت الباحثة فى الدراسة الحالية على بعض من الأساليب الإحصائية الملائمة لمتغيرات الدراسة، وذلك من خلال استخدام المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة حيث تم إدخال البيانات، عن طريق استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For The Social Sciences) أو اختصارا (SPSS) من أجل تحليلها والحصول على النتائج وقد استعملت الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون .
- التحليل العاملي التوكيدى.
- معامل التجزئة النصفية لحساب الثبات.
- معامل الفا - كرونباخ لحساب الثبات.
- تحليل التباين الثنائى

ج) أدوات الدراسة:

١) مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

تم تصميم المقياس من خلال الخطوات الآتية:

أ) الهدف من المقياس: قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

خطوات إعداد المقياس:

١) استقراء التراث النظري والدراسات والبحوث التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة الحالية: كدراسة كل من: دراسة عبد الرحمن الشهراني (٢٠١٨)، ودراسة فاطمة عباس (٢٠١٩)، ودراسة عزة رزق (٢٠٢٠)، ودراسة إيهاب العصافرة (٢٠٢١)، ودراسة سالي عطا (٢٠٢١).

٢) الاطلاع على مقاييس اليقظة العقلية، مثل الاطلاع على المقاييس الآتية: مقياس (Lanser, 1992) والمكون من ٢١ مفردة في بعد واحد، ومقياس محمد الشلولي (٢٠١٨) ويقع في أربعة محاور، ومقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤)، ويقع في خمسة أبعاد، اختبار كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية، من إعداد بيير وآخرين (٢٠٠٤)، ويقع في أربعة أبعاد، مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه، إعداد محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٦) ويقع في خمسة أبعاد.

٣) ومن خلال الخطوات السابقة تم استخلاص (٤٠) عبارة تناسب مفهوم اليقظة العقلية وطبيعة أفراد عينة الدراسة الحالية وقد تم إعداد المقياس في ظل هذه المبررات .

٤) تكوين وعاء مفردات المقياس، وقد تكون المقياس من (٤٠) عبارة يمثل كل منهم مظهراً من مظاهر اليقظة العقلية وموزعة على أبعاد تتمثل في (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، تتراوح الاستجابات ما بين (نعم، أحياناً، لا) وتقدر الإجابة (٣-٢-١) على

الترتيب علماً بأن جميع العبارات في الاتجاه الموجب، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة.

ويوضح الجدول الآتي عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية.

جدول (٢)

عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
١	الملاحظة	٨-١	٨
٢	الوصف	١٦-٩	٨
٣	التعامل مع الوعي	٢٤-١٧	٨
٤	عدم إصدار أحكام	٣٢-٢٥	٨
٥	عدم إصدار ردود أفعال	١٠-٣٣	٨
	المجموع الكلي		٤٠

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٣) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتثبع كل مفردة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية :

جدول (٣) تشبعات مفردات أبعاد مقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الملاحظة	٨	٠.٦٥	١.٥٢	٠.١٨	٨.٦١	٠.٠١
	٧	٠.٦٤	١.٣٤	٠.١٦	٨.٥٦	٠.٠١
	٦	٠.٦٩	١.٦٤	٠.١٨	٩.٠٢	٠.٠١
	٥	٠.٦٢	١.٢٤	٠.١٥	٨.٣٤	٠.٠١
	٤	٠.٧٦	١.٤٨	٠.١٥	٩.٧٥	٠.٠١

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٨.٨٧	٠.١٤	١.٢٦	٠.٦٧	٣	
٠.٠١	٥.٩٨	٠.١٥	٠.٩٢	٠.٤٣	٢	
-	-	-	١	٠.٦٣	١	
٠.٠١	١٠.٥٢	٠.٠٨	٠.٨٣	٠.٧١	١٦	الوصف
٠.٠١	٨.٦٣	٠.٠٨	٠.٦٦	٠.٥٩	١٥	
٠.٠١	٩.١١	٠.٠٩	٠.٨٥	٠.٦٢	١٤	
٠.٠١	٥.٤٢	٠.١	٠.٥٦	٠.٣٨	١٣	
٠.٠١	١٠.٩٦	٠.٠٩	١.٠٢	٠.٧٣	١٢	
٠.٠١	٩.٧٦	٠.٠٩	٠.٨٩	٠.٦٦	١١	
٠.٠١	٨.٧٤	٠.١	٠.٩	٠.٥٩	١٠	
-	-	-	١	٠.٧٥	٩	
٠.٠١	٨.٤١	٠.١٤	١.٢	٠.٧٧	٢٤	التعامل مع الوعي
٠.٠١	٤.٩٢	٠.١٢	٠.٥٩	٠.٣٦	٢٣	
٠.٠١	٧.٧٨	٠.١٤	١.٠٩	٠.٦٨	٢٢	
٠.٠١	٦.٣١	٠.١٢	٠.٧٦	٠.٥	٢١	
٠.٠١	٧.٤٦	٠.١٤	١.٠٥	٠.٦٣	٢٠	
٠.٠١	٥.٨٥	٠.١٢	٠.٧٢	٠.٤٥	١٩	
٠.٠١	٧.٩٣	٠.١٤	١.١١	٠.٧	١٨	
-	-	-	١	٠.٥٥	١٧	
٠.٠١	٦.٨٧	٠.١٩	١.٢٩	٠.٥٧	٣٢	عدم إصدار أحكام
٠.٠١	٨.٠١	٠.١٨	١.٤٤	٠.٧٤	٣١	
٠.٠١	٧.٠٢	٠.٢	١.٤٢	٠.٥٩	٣٠	
٠.٠١	٧.١٦	٠.١٧	١.٢٢	٠.٦١	٢٩	
٠.٠١	٦.٣٩	٠.١٧	١.١٢	٠.٥١	٢٨	
٠.٠١	٧.٧٣	٠.٢١	١.٦١	٠.٦٩	٢٧	
٠.٠١	٦.١٥	٠.٢	١.٢١	٠.٤٨	٢٦	
-	-	-	١	٠.٥٢	٢٥	
٠.٠١	٧.٧٨	٠.١٣	١.٠٣	٠.٥٩	٤٠	عدم إصدار ردود فعل
٠.٠١	٧.٨٧	٠.١٤	١.١٤	٠.٦	٣٩	
٠.٠١	٧.٢٢	٠.١٤	١.٠٢	٠.٥٤	٣٨	
٠.٠١	٩.٣٤	٠.١٥	١.٣٧	٠.٧٤	٣٧	
٠.٠١	٤.٨٥	٠.١٤	٠.٦٩	٠.٣٥	٣٦	

البعد	المفردة	الوزن الاتحادي المعياري	الوزن الاتحادي	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٣٥	٠.٦١	١.١٥	٠.١٤	٨.٠٢	٠.٠١
	٣٤	٠.٧٦	١.٤٥	٠.١٥	٩.٥٥	٠.٠١
	٣٣	٠.٦٤	١	-	-	-

يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية. ويوضح جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية:

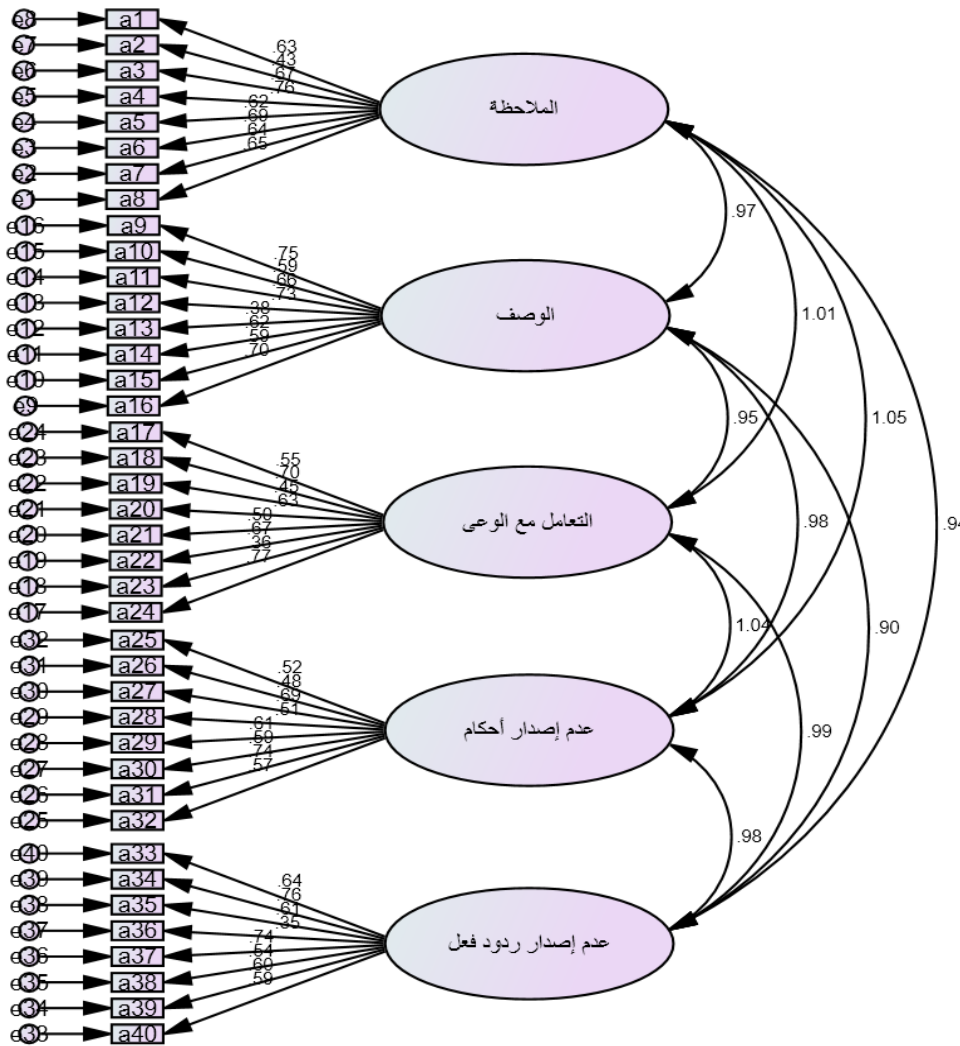
جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٨٢٧.٠٨	
مستوى الدلالة	داله عند ٠.٠١	
DF	٧٣٠	
CMIN/DF	٢.٥٠	أقل من ٥
GFI	٠.٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠.٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠.٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠.٠٨	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٤) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٨٢٧.٠٨ بدرجات حرية = ٧٣٠ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢.٥٠، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95)، (RMSEA= 0.08، CFI= 0.94، IFI= 0.91، NFI= 0.93)، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

اليقظة العقلية . ويمكن توضيح نتائج التحليل العاىلى التوكيدى لبنية أبعاد اليقظة العقلية من خلال الشكل التالى:



شكل (١) البناء العاىلى لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الاتساق الداخلي تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية

عدم إصدار ردود فعل		عدم اصدار أحكام		التعامل مع الوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٥	٣٣	**٠.٥٥	٢٥	**٠.٦٧	١٧	**٠.٤٩	٩	**٠.٦٢	١
**٠.٧١	٣٤	**٠.٥٣	٢٦	**٠.٧٨	١٨	**٠.٧١	١٠	**٠.٥٧	٢
**٠.٧٤	٣٥	**٠.٤٣	٢٧	**٠.٧٣	١٩	**٠.٦٣	١١	**٠.٥٠	٣
**٠.٤١	٣٦	**٠.٧٤	٢٨	**٠.٦٩	٢٠	**٠.٧٠	١٢	**٠.٧١	٤
**٠.٥٢	٣٧	**٠.٥٢	٢٩	**٠.٥٤	٢١	**٠.٤٠	١٣	**٠.٦٦	٥
**٠.٦٣	٣٨	**٠.٥٨	٣٠	**٠.٦٧	٢٢	**٠.٤٨	١٤	**٠.٧٦	٦
**٠.٦٥	٣٩	**٠.٦٨	٣١	**٠.٤٢	٢٣	**٠.٥١	١٥	**٠.٦٩	٧
**٠.٧٢	٤٠	**٠.٧٠	٣٢	**٠.٥٤	٢٤	**٠.٦٣	١٦	**٠.٦٧	٨

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٨٤	الملاحظة
**٠.٨١	الوصف
**٠.٨٥	التعامل مع الوعي
**٠.٨٩	عدم اصدار أحكام
**٠.٨٧	عدم إصدار ردود فعل

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨١ - ٠.٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

ثبات المقياس : حسب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ،

وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (٧) يوضح ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الملاحظة	٠.٨١	٠.٧٩
الوصف	٠.٨٥	٠.٨٤
التعامل مع الوعي	٠.٧٨	٠.٧٧
عدم اصدار أحكام	٠.٨٠	٠.٧٩
عدم إصدار ردود فعل	٠.٨٣	٠.٨١
المقياس ككل	٠.٨٧	٠.٨٥

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

٢) مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة):

أ) الهدف من المقياس: قياس مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

ب) خطوات تصميم المقياس: مر تصميم المقياس بالخطوات الآتية:

١) استقراء الأدبيات السيكلوجية والدراسات والبحوث التي تناولت مفهوم الضغوط

الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة مثل دراسة كل من:

دراسة منى أبو ناش (٢٠٠٢)، ودراسة أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥)، ودراسة عبد

الناصر عامر (٢٠٢١)، أحمد محمد محاسنه (٢٠٢١)، ودراسة محمد مصطفى عبد الرازق

(٢٠٢١)، ودراسة أشرف الغراز (٢٠٠٩)، ودراسة سومية محمود وأمل زايد (٢٠٢١).

كما اطلعت الباحثة على المقاييس والإنسانيات التي تم استخدامها من مثل هذه

الدراسات لقياس الضغوط الأكاديمية ومنها مقياس زينب عبد العليم (٢٠٠٤) لقياس الضغوط

الأكاديمية، ويتكون من (٦٤) مفردة تعبر عن مواقف تقيس الضغوط الأكاديمية في أربعة

أبعاد (الجو الأسري السائد، التركيز في العمل الأكاديمي، متطلبات الحياة الأكاديمية،

الأهداف المستقبلية). وقد تراءت للباحثة إعداد مقياس للضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في شكل عبارات وليست مواقف.

(٣) من خلال الخطوة السابقة تم استخلاص (٤٠) عبارة تناسب ومفهوم الضغوط الأكاديمية وطبيعة أفراد عينة الدراسة .

(٣) تكوين وعاء مفردات المقياس مفردات المقياس، حيث يتكون من (٤٠) عبارة تقيس الضغوط الأكاديمية موزعة على أربعة أبعاد هي (الجو الأسري السائد، التركيز في العمل الأكاديمي، متطلبات الحياة الأكاديمية، الأهداف المستقبلية)، وتدرج الاستجابات ما بين (نعم، أحياناً، لا) وتعتبر الإجابة ب(٣-٢-١) على الترتيب، علماً بأن جميع العبارات في الاتجاه الموجب للمقياس. ويوضح الجدول الآتي عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد الضغوط الأكاديمية.

جدول (٨) عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
١	الجو الأسري السائد	١٠-١	١٠
٢	التركيز في العمل الأكاديمي	٢٠-١١	١٠
٣	متطلبات الحياة الأكاديمية	٣٠-٢١	١٠
٤	الأهداف المستقبلية	٤٠-٣١	١٠
	المجموع الكلي		٤٠

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية

مؤشرات صدق البنية لمقياس الضغوط الأكاديمية :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٩) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

جدول (٩) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام التحليل العائلي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الجو الأسرى السائد	١٠	٠.٧٥	١.١٢	٠.١١	١٠.٦٤	٠.٠١
	٩	٠.٦٧	١.٠٥	٠.١١	٩.٦٤	٠.٠١
	٨	٠.٦٨	٠.٩٨	٠.١	٩.٧٢	٠.٠١
	٧	٠.٧٥	١.٣	٠.١٢	١٠.٧١	٠.٠١
	٦	٠.٦٩	١.١٣	٠.١١	٩.٨٦	٠.٠١
	٥	٠.٨٤	١.٢٨	٠.١١	١١.٩١	٠.٠١
	٤	٠.٧٣	٠.٩٥	٠.٠٩	١٠.٤٥	٠.٠١
	٣	٠.٧	٠.٩٤	٠.٠٩	١٠.٠٧	٠.٠١
	٢	٠.٣٤	٠.٥١	٠.١	٤.٩٦	٠.٠١
	١	٠.٦٩	١	-	-	-
التركيز في العمل الأكاديمي	٢٠	٠.٧٥	١.٠٣	٠.٠٩	١١.٦١	٠.٠١
	١٩	٠.٧٦	١.٠٦	٠.٠٩	١١.٧٣	٠.٠١
	١٨	٠.٨٣	١.١١	٠.٠٩	١٢.٩٧	٠.٠١
	١٧	٠.٧٥	٠.٩٩	٠.٠٩	١١.٤٤	٠.٠١
	١٦	٠.٧٧	١.٠٧	٠.٠٩	١١.٨١	٠.٠١
	١٥	٠.٦٥	٠.٩	٠.٠٩	٩.٨٣	٠.٠١
	١٤	٠.٦٧	٠.٩	٠.٠٩	١٠.٢٧	٠.٠١
	١٣	٠.٧٣	١.٠٤	٠.٠٩	١١.١٦	٠.٠١
	١٢	٠.٧١	١.٠٣	٠.١	١٠.٨١	٠.٠١
	١١	٠.٧٤	١	-	-	-
متطلبات الحياة الأكاديمية	٣٠	٠.٦٨	١.١٥	٠.١١	١٠.٠٨	٠.٠١
	٢٩	٠.٨٥	١.٢٣	٠.١	١٢.٦٤	٠.٠١
	٢٨	٠.٧٥	١.١	٠.١	١١.١٥	٠.٠١
	٢٧	٠.٧١	٠.٩٩	٠.٠٩	١٠.٤٦	٠.٠١
	٢٦	٠.٨٤	١.١٨	٠.٠٩	١٢.٥٦	٠.٠١
	٢٥	٠.٧٤	١	٠.٠٩	١١.٠٢	٠.٠١
	٢٤	٠.٧٥	١.٠١	٠.٠٩	١١.١٤	٠.٠١
	٢٣	٠.٧٧	٠.٩	٠.٠٨	١١.٣٧	٠.٠١
	٢٢	٠.٧٩	٠.٩٩	٠.٠٩	١١.٧٢	٠.٠١
	٢١	٠.٧٢	١	-	-	-
الأهداف	٤٠	٠.٧٧	١.٥٨	٠.١٩	٨.٣٦	٠.٠١

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الاتحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٧.٩٥	٠.١٩	١.٤٧	٠.٧١	٣٩	المستقبلية
٠.٠١	٨.٣	٠.١٨	١.٥١	٠.٧٦	٣٨	
٠.٠١	٨.٠٢	٠.١٨	١.٤٢	٠.٧٢	٣٧	
٠.٠١	٨.٤٩	٠.١٩	١.٥٩	٠.٧٩	٣٦	
٠.٠١	٧.٥٥	٠.١٧	١.٢٧	٠.٦٥	٣٥	
٠.٠١	٧.٠٣	٠.١٦	١.١	٠.٥٩	٣٤	
٠.٠١	٦.٤٨	٠.١٦	١.٠٤	٠.٥٣	٣٣	
٠.٠١	٧.٣٦	٠.١٥	١.١٣	٠.٦٣	٣٢	
-	-	-	١	٠.٥٧	٣١	

يتضح من جدول (٩) أن جميع مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، و قام بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية. ويوضح جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس الضغوط الأكاديمية:

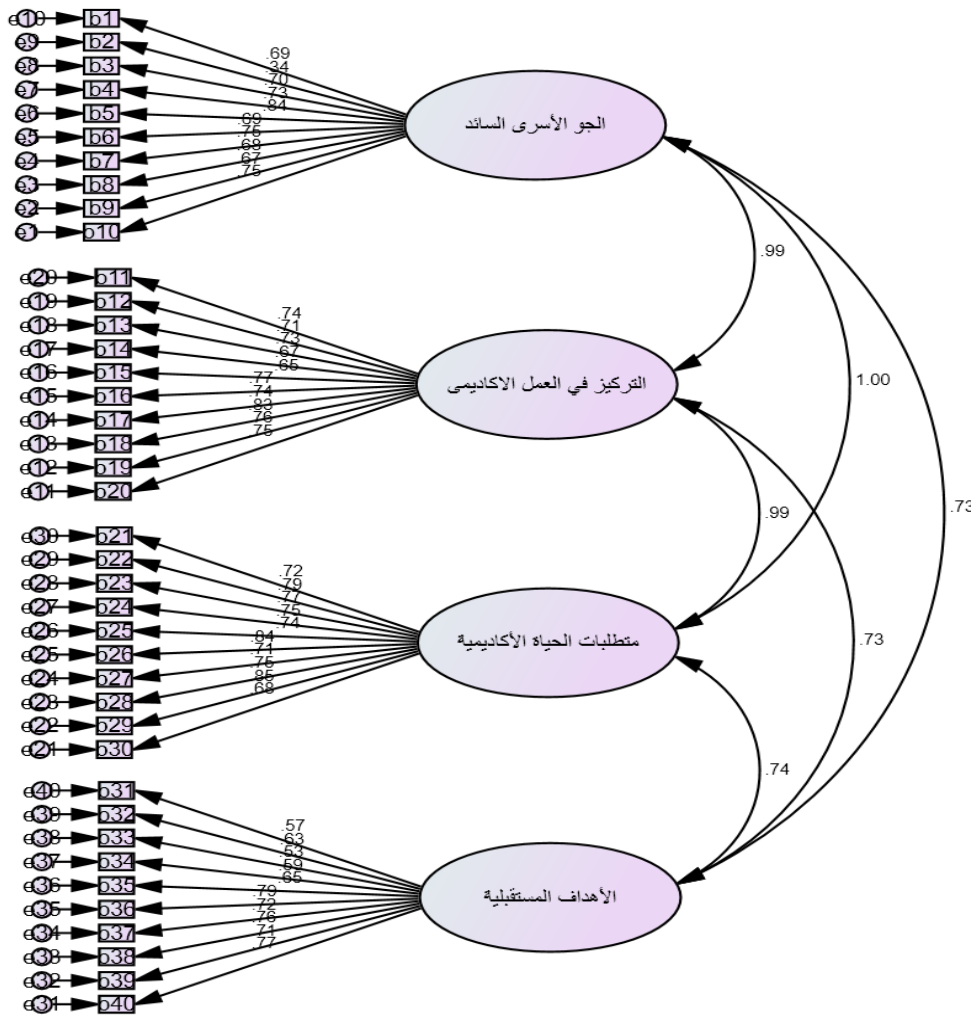
جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس الضغوط الأكاديمية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٥٩٣.٥٣	
مستوى الدلالة	داله عند ٠.٠١	
DF	٧٣٤	
CMIN/DF	٢.١٧	أقل من ٥
GFI	٠.٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠.٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠.٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠.٠٨	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٠) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٥٩٣.٥٣ بدرجات حرية = ٧٣٤ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، و كانت النسبة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢.١٧ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الضغوط الأكاديمية . ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد الضغوط الأكاديمية من خلال الشكل التالي:



شكل (٢) البناء العاملي لابعاد مقياس الضغوط الأكاديمية

الاتساق الداخلي تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١١) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط الأكاديمية (ن = ١٣٧)

الأهداف المستقبلية		متطلبات الحياة الأكاديمية		التركيز في العمل الأكاديمي		الجو الأسرى السائد	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧٩	٣١	**٠.٦٧	٢١	**٠.٦٦	١١	**٠.٥٢	١
**٠.٧٣	٣٢	**٠.٦٤	٢٢	**٠.٧٧	١٢	**٠.٣٩	٢
**٠.٧٤	٣٣	**٠.٧١	٢٣	**٠.٥٩	١٣	**٠.٦٣	٣
**٠.٧٠	٣٤	**٠.٧٣	٢٤	**٠.٧٠	١٤	**٠.٦٩	٤
**٠.٧٦	٣٥	**٠.٦٨	٢٥	**٠.٤٩	١٥	**٠.٦٥	٥
**٠.٦٩	٣٦	**٠.٤٢	٢٦	**٠.٥٦	١٦	**٠.٦١	٦
**٠.٥٦	٣٧	**٠.٧٦	٢٧	**٠.٥١	١٧	**٠.٦٦	٧
**٠.٦٣	٣٨	**٠.٤٩	٢٨	**٠.٤٩	١٨	**٠.٥٩	٨
**٠.٥٨	٣٩	**٠.٧٧	٢٩	**٠.٦١	١٩	**٠.٤٦	٩
**٠.٥٦	٤٠	**٠.٥٧	٣٠	**٠.٧٤	٢٠	**٠.٤٨	١٠

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية

و الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٨٦	الجو الأسرى السائد
**٠.٨٣	التركيز في العمل الأكاديمي
**٠.٨٧	متطلبات الحياة الأكاديمية
**٠.٨٢	الأهداف المستقبلية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٢) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨٢ - ٠.٨٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، و طريقة التجزئة النصفية والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول(١٣) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الجو الأسرى الساند	٠.٨٦	٠.٨٣
التركيز في العمل الأكاديمي	٠.٨٤	٠.٨٠
متطلبات الحياة الأكاديمية	٠.٨٢	٠.٧٩
الأهداف المستقبلية	٠.٨١	٠.٨٠
المقياس ككل	٠.٩٢	٠.٨٩

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

٣) مقياس مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة):

أ) الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

ب) خطوات إعداد المقياس: لبناء هذا المقياس تم الاطلاع على التراث النظري والأدبيات الخاصة بمفهوم الطموح وذلك لتحديد أبعاد، وكذلك الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال مثل دراسة حسن السعيد (٢٠١٢)، ودراسة دعاء أبو عامر (٢٠١٣)، ودراسة فاطمة مسيه وآخرين (٢٠١٣)، ودراسة محمد سيد محمد (٢٠١٦)، ودراسة محمد العنيني الملفي (٢٠١٦)، ودراسة سليمان الشمراني (٢٠١٦)، ودراسة إيمان عباس (٢٠١٩)،

ودراسة صفية جدولي (٢٠٢١)، ودراسة منى داود (٢٠١٢)، ودراسة ممدوح الدين (٢٠٢١)، ودراسة مريم اللبان (٢٠٢١).

ج) الاطلاع على بعض المقاييس في هذا المجال ومنها مقياس كامليا عبد الفتاح (٢٠٠٤)، ومقياس آمال باظة (٢٠٠٦)، ومقياس حنان فوزي وآخرون (٢٠١٧٤)، ويقع هذا المقياس في ثلاثة أبعاد تقيس مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، وتتمثل تلك الأبعاد في (الطموح الأكاديمي، الطموح المهني، الطموح الشخصي الاجتماعي). وقد شرعت الباحثة في اعداد مقياس للطموح الاكاديمي نظرا لأن الأبعاد في اغلب هذى المقاييس غير مقسمة، وقد فضلت الباحثة إيضاح ابعاد مستوى الطموح اعتمادا على التراث النظرى له.

د) ومن خلال الخطوات السابقة تم استخلاص (٣٠) عبارة تتناسب وأهداف الدراسة.

هـ) تكوين وعاء مفردا المقياس من (٣٠) عبارة يمثل كل منهم مظهراً من مظاهر مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وموزعة على ثلاثة أبعاد (الطموح الأكاديمي، الطموح المهني، الطموح الشخصي الاجتماعي)، وتندرج الإجابات ما بين (نعم، أحياناً، لا) وتقدر الإجابة بـ(٣-٢-١) على التوالي، علماً بأن جميع العبارات في الاتجاه الموجب لعبارات المقياس.

ويوضح الجدول الآتي عد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مستوى الطموح.

جدول (١٤) عدد المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد مقياس مستوى الطموح

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
١	الطموح الأكاديمي	١٠-١	١٠
٢	الطموح المهني	٢٠-١١	١٠
٣	الطموح الشخصي الاجتماعي	٣٠-٢١	١٠
	المجموع الكلي		٣٠

الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح

مؤشرات صدق البنية لمقياس مستوى الطموح:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس مستوى الطموح باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١٥) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس مستوى الطموح:

جدول (١٥) تشبعات مفردات أبعاد مقياس مستوى الطموح باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	١٤.٦٤	٠.٠٧	٠.٩٨	٠.٨٢	١٠	الطموح المهني
٠.٠١	١٣.٦٣	٠.٠٧	٠.٩١	٠.٧٨	٩	
٠.٠١	٨.٩٩	٠.٠٧	٠.٦٣	٠.٥٧	٨	
٠.٠١	١٢.٩١	٠.٠٧	٠.٨٧	٠.٧٥	٧	
٠.٠١	١٤.٩١	٠.٠٧	١.٠١	٠.٨٣	٦	
٠.٠١	١٠.٤٥	٠.٠٧	٠.٧٥	٠.٦٤	٥	
٠.٠١	١٢.٧	٠.٠٧	٠.٩	٠.٧٥	٤	
٠.٠١	١٣.٤	٠.٠٧	٠.٩٦	٠.٧٧	٣	
٠.٠١	١٤.٥٦	٠.٠٧	٠.٩٩	٠.٨٢	٢	
-	-	-	١	٠.٨٢	١	
٠.٠١	١١.١٩	٠.٠٩	١.٠٣	٠.٧٤	٢٠	الطموح الأكاديمي
٠.٠١	١٠.٧٩	٠.٠٩	٠.٩٢	٠.٧٢	١٩	
٠.٠١	١١.٤	٠.٠٨	٠.٩٥	٠.٧٥	١٨	
٠.٠١	١١.٨٦	٠.٠٩	١.٠٧	٠.٧٨	١٧	
٠.٠١	٨.٤٧	٠.٠٩	٠.٧٨	٠.٥٧	١٦	
٠.٠١	١٠.١٣	٠.٠٩	٠.٨٩	٠.٦٨	١٥	
٠.٠١	٩.٨٢	٠.٠٩	٠.٨٨	٠.٦٦	١٤	
٠.٠١	٩.٢٢	٠.٠٩	٠.٨٣	٠.٦٢	١٣	

البعد	المفردة	الوزن الاتحادي المعياري	الوزن الاتحادي	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	١٢	٠.٧٧	١.٠٢	٠.٠٩	١١.٦	٠.٠١
	١١	٠.٧٣	١	-	-	-
الطموح الشخصي الاجتماعي	٣٠	٠.٨	٠.٩٦	٠.٠٨	١٢.٢٦	٠.٠١
	٢٩	٠.٨٣	١.٠٥	٠.٠٨	١٢.٧٤	٠.٠١
	٢٨	٠.٦٩	٠.٨٦	٠.٠٨	١٠.٣٨	٠.٠١
	٢٧	٠.٧٦	٠.٩٨	٠.٠٩	١١.٥١	٠.٠١
	٢٦	٠.٨١	٠.٨٦	٠.٠٧	١٢.٣٨	٠.٠١
	٢٥	٠.٧٨	٠.٩٧	٠.٠٨	١١.٧٩	٠.٠١
	٢٤	٠.٧٩	٠.٩٤	٠.٠٨	١١.٩٩	٠.٠١
	٢٣	٠.٦٨	٠.٩٥	٠.٠٩	١٠.٢٩	٠.٠١
	٢٢	٠.٧١	٠.٩٢	٠.٠٩	١٠.٦٧	٠.٠١
	٢١	٠.٧٤	١	-	-	-

يتضح من جدول (١٥) أن جميع مفردات مقياس مستوى الطموح كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس مستوى الطموح. ويوضح جدول (١٦) مؤشرات صدق البنية لمقياس مستوى الطموح:

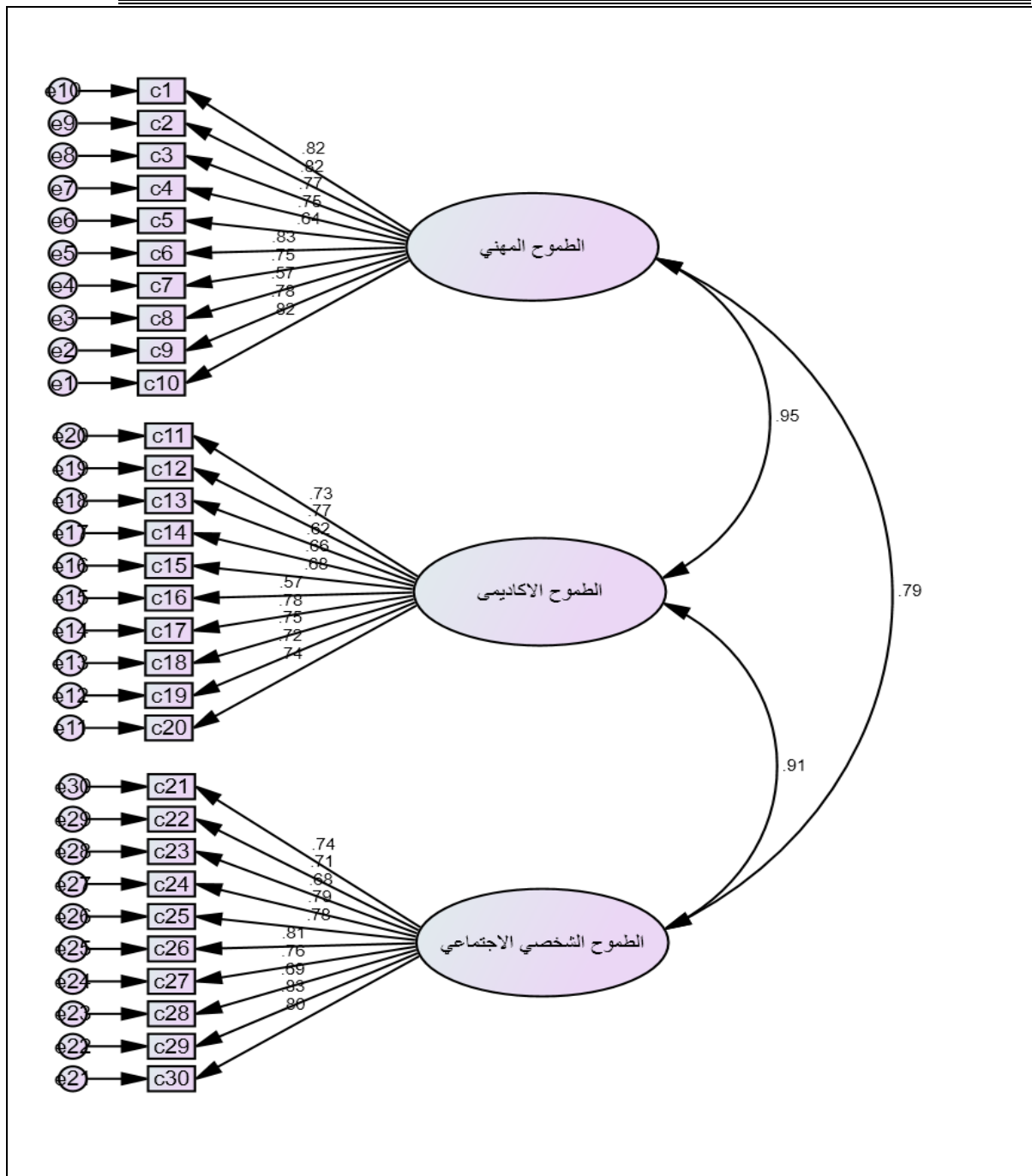
جدول (١٦) مؤشرات صدق البنية لمقياس مستوى الطموح

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٠٩٢.١	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى ٠.٠١	
DF	٤٠٢	
CMIN/DF	٢.٧١	أقل من ٥
GFI	٠.٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
		صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠.٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠.٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٢	من(صفر) إلى(١): القيمة المرتفعة(أيالتي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠.٠٨	من(صفر) إلى(٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٦) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٠٩٢.١ بدرجات حرية = ٤٠٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢.٧١ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92 ، NFI= 0.91 ، IFI= 0.94 ، CFI= 0.92 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مستوى الطموح. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية مستوى الطموح من خلال الشكل التالي:



شكل (٣) البناء العاملي لمقياس مستوى الطموح

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الطموح:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٧) قيم معاملات الارتباط لعبارة مقياس مستوى الطموح

الطموح المهني		الطموح الأكاديمي		الطموح الشخصي الاجتماعي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٥٥	١١	**٠.٥٨	٢١	**٠.٥٧
٢	**٠.٦١	١٢	**٠.٥١	٢٢	**٠.٦٣
٣	**٠.٦٦	١٣	**٠.٤٨	٢٣	**٠.٧٠
٤	**٠.٤٧	١٤	**٠.٤٦	٢٤	**٠.٥٢
٥	**٠.٥٦	١٥	**٠.٥٦	٢٥	**٠.٥٠
٦	**٠.٤٤	١٦	**٠.٥١	٢٦	**٠.٤٤
٧	**٠.٤٨	١٧	**٠.٦٨	٢٧	**٠.٧١
٨	**٠.٥٣	١٨	**٠.٦١	٢٨	**٠.٧٨
٩	**٠.٦٣	١٩	**٠.٥٧	٢٩	**٠.٦٥
١٠	**٠.٦٠	٢٠	**٠.٦٦	٣٠	**٠.٥٨

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ ، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

البعء	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الطموح المهني	**٠.٨٩
الطموح الأكاديمي	**٠.٨٥
الطموح الشخصي الاجتماعي	**٠.٨٧

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٨) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨٥ - ٠.٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه. ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٩) يوضح ثبات مقياس مستوى الطموح

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٨١	٠.٨٥	الطموح المهني
٠.٨٣	٠.٨٦	الطموح الأكاديمي
٠.٨٠	٠.٨٢	الطموح الشخصي الاجتماعي
٠.٩٣	٠.٩٤	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (١٩) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات مقياس مستوى الطموح. إجراءات الدراسة:

- ١) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس اليقظة العقلية، مقياس الضغوط الأكاديمية، مقياس مستوى الطموح) على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- ٢) حساب الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، ومقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس مستوى الطموح.
- ٣) تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة الدراسة الأساسية للتحقق من فروضها.
- ٤) تفرغ وتصحيح استجابات عينة الدراسة على أدوات الدراسة المستخدمة.
- ٥) استخلاص نتائج الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة وذلك باستخدام برامج SPSSV19.

نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:
تعرض الباحثة في هذا الجزء نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها على النحو الآتي:-

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

١ - نتائج الفرض الأول:

ينص على أن " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات اليقظة العقلية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك على النحو التالي :

جدول (١٢٠) معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة

الدرجة الكلية	الطموح الشخصي الاجتماعي	الطموح الأكاديمي	الطموح المهني	مستوى الطموح اليقظة العقلية الملاحظة
**٠.٦	**٠.٥٥	**٠.٥٨	**٠.٥٥	الملاحظة
**٠.٥٦	**٠.٥١	**٠.٥٦	**٠.٥٣	الوصف
**٠.٥٧	**٠.٥٣	**٠.٥٤	**٠.٥٤	التعامل مع الوعي
**٠.٥٤	**٠.٤٨	**٠.٥٣	**٠.٥٣	عدم إصدار أحكام
**٠.٥٤	**٠.٥١	**٠.٥٢	**٠.٥	عدم إصدار ردود فعل
**٠.٦١	**٠.٥٦	**٠.٥٩	**٠.٥٧	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى ٠.٠١ .

يتضح من الجدول (٢٠) وجود ارتباط دال موجب بين درجات أبعاد اليقظة العقلية ودرجات أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية لدى عينة من طلاب الجامعة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١. وهذا يعنى أن كلما زاد مستوى اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة ، الوصف ، التعامل مع الوعي ، عدم إصدار أحكام ، عدم إصدار ردود فعل) لدى أفراد العينة كلما قابلها زيادة فى مستوى الطموح بأبعاده (الطموح المهني ، الطموح الأكاديمي ، الطموح الشخصي الاجتماعي) لدى طلاب الجامعة، وتأتى هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل من رابعة عبد الناصر (٢٠١٩)، ودراسة يسرا شعبان (٢٠١٩)، ودراسة عزة رزق (٢٠٢٢) فى ارتباط اليقظة العقلية ارتباطا إيجابيا بمستوى الطموح. وتشير هذه النتيجة إلى ان وجود مستوى معين من اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي كفيلا بالتخلص من حالة التوتر حيث أنها تعمل على المراقبة المستمرة بخبرات الفرد فى اللحظة الحالية دون الانشغال

بالخبرات الماضية او الأحداث المستقبلية ،وهذا يعزز من مستوى ثقة الطالب بنفسه وقدرته على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من مستوى الطموح والفعالية لديه.

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص على أن " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط الأكاديمية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات الضغوط الأكاديمية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك على النحو التالي :

جدول (٢١) معاملات الارتباط بين درجات الضغوط الأكاديمية ودرجات مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة

الدرجة الكلية	الطموح الشخصي الاجتماعي	الطموح الأكاديمي	الطموح المهني	مستوى الطموح الضغوط الأكاديمية
**٠.٤٦-	**٠.٤٢-	**٠.٤٧-	**٠.٤١-	الجو الأسرى السائد
**٠.٤٣-	**٠.٣٩-	**٠.٤٦-	**٠.٣٧-	التركيز في العمل الأكاديمي
**٠.٤١-	**٠.٣٨-	**٠.٤٢-	**٠.٣٤-	متطلبات الحياة الأكاديمية
**٠.٣٢-	**٠.٢٨-	**٠.٢٦-	**٠.٢٩-	الأهداف المستقبلية
**٠.٤١-	**٠.٤-	**٠.٤٣-	**٠.٣٤-	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٢١) وجود ارتباط دال سالب بين درجات أبعاد الضغوط الأكاديمية ودرجات أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية لدى عينة من طلاب الجامعة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١. وهذا يعنى أن كلما كان هناك زيادة فى الضغوط الأكاديمية بأبعادها (الجو الأسرى السائد ، التركيز فى العمل الأكاديمي ، متطلبات الحياة الأكاديمية ، الأهداف المستقبلية) يقابلها خفض فى مستوى الطموح بأبعاده (الطموح المهني ، الطموح الأكاديمي ، الطموح الشخصي الاجتماعي) لدى طلاب الجامعة من أفراد عينة الدراسة.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى مدى تأثير مستوى الضغوط الأكاديمية التى تتمثل فى اضطرابات المزاج والقلق والشكاوى الصحية والخبرات السلبية والسيئة على مستوى الطموح

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

لدى الطالب الجامعي ومستوى انجازه وتحصيله الأكاديمي وقدرته على التعامل مع المشكلات التي تظهر اثناء الدراسة مما يؤثر على نظريته المستقبلية وطموحه الأكاديمي.

٣ - نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على " لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمى - أدبى) و التفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية " .

وقامت الباحثة بالتحقق من هذا الفرض باستخدام تحليل التباين 2×2 ، ٢ نوع (ذكور - إناث) 2×2 تخصص (علمى- أدبى) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ويمكن عرض نتائج التحقق من هذا الفرض من خلال الجدولين التاليين:

جدول (٢٢) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرى النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمى / أدبى)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	النوع	البعد
٤.٩	١٦.٢٤	٣٨	علمى	ذكور	الملاحظة
٥.٠٦	١٤.٤٧	١٩	أدبى	إناث	
٣.٥٢	١٥.٥٧	٧٩	علمى		
٤.٢٣	١٥.٨٨	٨٥	أدبى		
٤.٧١	١٦.١٨	٣٨	علمى	ذكور	الوصف
٤.٣٥	١٤.٩٥	١٩	أدبى	إناث	
٣.٦٢	١٦.١٣	٧٩	علمى		
٤.١٧	١٥.٨٩	٨٥	أدبى		
٤.٥١	١٥.٥٨	٣٨	علمى	ذكور	التعامل مع الوعى
٣.٨٧	١٤.٢٦	١٩	أدبى	إناث	
٣.٣٤	١٤.١	٧٩	علمى		
٤.٠٧	١٤.٥٥	٨٥	أدبى		
٤.٦٦	١٦.٠٥	٣٨	علمى	ذكور	عدم إصدار أحكام
٤.٣٥	١٥.١٦	١٩	أدبى	إناث	
٣.٧١	١٤.٨٤	٧٩	علمى		
٣.٨٤	١٥	٨٥	أدبى		
٤.٨١	١٦.٠٨	٣٨	علمى	ذكور	عدم إصدار ردود فعل
٤.١٩	١٦.١١	١٩	أدبى	إناث	
٣.٥٧	١٥.٢٥	٧٩	علمى		

٤.٢٣	١٥.٤٧	٨٥	أدبي		
٢٢.٣٨	٨٠.١٣	٣٨	علمي	ذكور	الدرجة الكلية
٢٠.٢٢	٧٤.٩٥	١٩	أدبي		
١٥.٦٨	٧٥.٨٩	٧٩	علمي	إناث	
١٩.٢٩	٧٦.٨	٨٥	أدبي		

و قد أجرت الباحثة تحليل التباين الثنائي للتحقق من الفرض و كانت النتائج كما بالجدول

التالي:-

جدول (٢٣) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع و التخصص في أبعاد اليقظة العقلية و الدرجة الكلية

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الملاحظة	النوع (أ)	٥.٣٢	١	٥.٣٢	٠.٣	غير دالة
	التخصص (ب)	٢٠.٣٥	١	٢٠.٣٥	١.١٦	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٤١.٦٩	١	٤١.٦٩	٢.٣٧	غير دالة
	الخطأ	٣٨١٥.٨	٢١٧	١٧.٥٨	-	-
الوصف	النوع (أ)	٧.٦٥	١	٧.٦٥	٠.٤٦	غير دالة
	التخصص (ب)	٢٠.٨٩	١	٢٠.٨٩	١.٢٤	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٩.٧٦	١	٩.٧٦	٠.٥٨	غير دالة
	الخطأ	٣٦٤٣.٤٤	٢١٧	١٦.٧٩	-	-
التعامل مع الوعى	النوع (أ)	١٣.٦٥	١	١٣.٦٥	٠.٩	غير دالة
	التخصص (ب)	٧.٢٢	١	٧.٢٢	٠.٤٨	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٠.٢٢	١	٣٠.٢٢	٢	غير دالة
	الخطأ	٣٢٨٥.١٥	٢١٧	١٥.١٤	-	-
عدم إصدار أحكام	النوع (أ)	١٨.٢٩	١	١٨.٢٩	١.١٥	غير دالة
	التخصص (ب)	٥.١٦	١	٥.١٦	٠.٣٢	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	١٠.٨٦	١	١٠.٨٦	٠.٦٨	غير دالة

اليقظة العقلية وملاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	الخطأ	٣٤٥٣.٢٨	٢١٧	١٥.٩١	-	-
عدم إصدار ردود فعل	النوع (أ)	٢٠.٦٣	١	٢٠.٦٣	١.٢٢	غير دالة
	التخصص (ب)	٠.٥٧	١	٠.٥٧	٠.٠٣	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٠.٣٥	١	٠.٣٥	٠.٠٢	غير دالة
	الخطأ	٣٦٦٨.٦٧	٢١٧	١٦.٩١	-	-
الدرجة الكلية	النوع (أ)	٥٥.٣٩	١	٥٥.٣٩	٠.١٦	غير دالة
	التخصص (ب)	١٧٦.٤١	١	١٧٦.٤١	٠.٥	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٥٩.٧٥	١	٣٥٩.٧٥	١.٠٢	غير دالة
	الخطأ	٧٦٣١٦.٨٦	٢١٧	٣٥١.٦٩	-	-

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الملاحظة تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠.٣ وهي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الملاحظة تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة ف = ١.١٦ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الملاحظة حيث كانت قيمة ف = ٢.٣٧ وهي غير دالة إحصائياً .

و يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الوصف تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠.٤٦ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الوصف تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة ف = ١.٢٤ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الوصف حيث كانت قيمة ف = ٠.٥٨ وهي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التعامل مع الوعي تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠.٩ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التعامل مع الوعى تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.48$ و هي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد التعامل مع الوعى حيث كانت قيمة $F = 0.2$ و هي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم إصدار أحكام تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 1.15$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم إصدار أحكام تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.32$ و هي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد عدم إصدار أحكام حيث كانت قيمة $F = 0.68$ و هي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم إصدار ردود فعل تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 1.22$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم إصدار ردود فعل تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.03$ و هي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد عدم إصدار ردود فعل حيث كانت قيمة $F = 0.02$ و هي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.16$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.5$ و هي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $F = 1.02$ وهي غير دالة إحصائياً. وتشير نتائج هذا الفرض ان متغير اليقظة العقلية متغير نفسى يوجد لدى الجنسين وليس حكرا على جنس بعينه، وأن هذا المتغير بما يحمله من فنيات ومهارات يمكن تدريب اى شخص على امتلاكها مهما كان جنسه، كما قد أشارت

اليقظة العقلية وملاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

النائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية على متغير اليقظة العقلية تبعاً للتخصص الأكاديمي وهذا يعزى إلى تقارب المرحلة العمرية لأفراد عينة الدراسة من التخصصات الأدبية والعلمية، كما يعزى إلى أنهم يلقون نفس التعليم وفي نفس المؤسسات التعليمية وماتقدمه من مهارات وأنشطة وخبرات متشابهة.

٤ - نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على " لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمى - أدبى) و التفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية ."

وقامت الباحثة بالتحقق من هذا الفرض باستخدام تحليل التباين 2×2 ، ٢ نوع (ذكور - إناث) $2 \times$ تخصص (علمى- أدبى) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، ويمكن عرض نتائج التحقق من هذا الفرض من خلال الجدولين التاليين:

جدول (٢٤) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية تبعاً لمتغيرى النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمى / أدبى)

البعد	النوع	التخصص	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
الجو الأسرى الساند	ذكور	علمى	٣٨	١٩.٩٢	٦.٧٤
		أدبى	١٩	١٩.٧٤	٦.٥٦
	إناث	علمى	٧٩	١٩.٦٥	٤.٩٩
		أدبى	٨٥	٢١.٣٢	٥.٨٠
التركيز في العمل الأكاديمى	ذكور	علمى	٣٨	١٨.١١	٧.٠٢
		أدبى	١٩	١٧.٢١	٦.٠٤
	إناث	علمى	٧٩	١٧.١١	٥.٤٠
		أدبى	٨٥	١٨.٦٦	٦.٥١
متطلبات الحياة الأكاديمية	ذكور	علمى	٣٨	١٨.٨٩	٦.٨٣
		أدبى	١٩	١٨.٤٢	٦.٠٦
	إناث	علمى	٧٩	١٨.٣٢	٥.٢٧
		أدبى	٨٥	٢٠.٠١	٦.٤٠
الأهداف المستقبلية	ذكور	علمى	٣٨	١٩.٥٨	٧.٣٢
		أدبى	١٩	١٨.٦٨	٥.٧٦
	إناث	علمى	٧٩	١٩.١١	٥.٣٨
		أدبى	٨٥	١٩.٥٩	٦.٠٧

٢٦.٧١	٧٦.٥٠	٣٨	علمي	ذكور	الدرجة الكلية
٢٢.٦٦	٧٤.٠٥	١٩	أدبي		
١٨.٩٤	٧٤.١٩	٧٩	علمي	إناث	
٢٣.٠٠	٧٩.٥٨	٨٥	أدبي		

و قد أجرت الباحثة تحليل التباين الثنائي للتحقق من الفرض و كانت النتائج كما بالجدول

التالي

جدول (٢٥) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع و التخصص في أبعاد الضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجو الأسرى الساند	النوع (أ)	١٦.٤٨	١	١٦.٤٨	٠.٥	غير دالة
	التخصص (ب)	٢١.٤٢	١	٢١.٤٢	٠.٦٤	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٣.٣٤	١	٣٣.٣٤	١	غير دالة
	الخطأ	٧٢٢٤.٩٥	٢١٧	٣٣.٣	-	-
التركيز في العمل الأكاديمية	النوع (أ)	٢.٠٢	١	٢.٠٢	٠.٠٥	غير دالة
	التخصص (ب)	٤.٠٩	١	٤.٠٩	٠.١١	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٥٧.٥٨	١	٥٧.٥٨	١.٥	غير دالة
	الخطأ	٨٣١٧.٨٢	٢١٧	٣٨.٣٣	-	-
متطلبات الحياة الأكاديمية	النوع (أ)	٩.٩٢	١	٩.٩٢	٠.٢٧	غير دالة
	التخصص (ب)	١٤.٤٤	١	١٤.٤٤	٠.٣٩	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٤٥.٥١	١	٤٥.٥١	١.٢٤	غير دالة
	الخطأ	٧٩٩٤.٢٩	٢١٧	٣٦.٨٤	-	-
الأهداف المستقبلية	النوع (أ)	١.٨٦	١	١.٨٦	٠.٠٥	غير دالة
	التخصص (ب)	١.٧١	١	١.٧١	٠.٠٥	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	١٨.١٣	١	١٨.١٣	٠.٥	غير دالة
	الخطأ	٧٩٣٣.٩٣	٢١٧	٣٦.٥٦	-	-
الدرجة الكلية	النوع (أ)	٩٩.٩١	١	٩٩.٩١	٠.٢	غير دالة
	التخصص (ب)	٨٣.٥٧	١	٨٣.٥٧	٠.١٧	غير دالة
	التفاعل بين النوع و	٥٩٣.٧	١	٥٩٣.٧	١.١٩	غير دالة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	التخصص (أ × ب)					
	الخطأ	١٠٨٠٥٩.٤	٢١٧	٤٩٧.٩٧	-	-

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجو الأسرى السائد تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.5$ وهي غير دالة إحصائياً ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجو الأسرى السائد تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.64$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الجو الأسرى السائد حيث كانت قيمة $F = 1$ وهي غير دالة إحصائياً .

و يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التركيز في العمل الأكاديمي تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.05$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التركيز في العمل الأكاديمي تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.11$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد التركيز في العمل الأكاديمي حيث كانت قيمة $F = 1.5$ وهي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد متطلبات الحياة الأكاديمية تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.27$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد متطلبات الحياة الأكاديمية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.39$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد متطلبات الحياة الأكاديمية حيث كانت قيمة $F = 1.24$ وهي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الأهداف المستقبلية تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.05$ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الأهداف المستقبلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.05$ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الأهداف المستقبلية حيث كانت قيمة $F = 0.5$ وهي غير دالة إحصائياً. ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.2$ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.17$ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $F = 1.19$ وهي غير دالة إحصائياً. وتدل نتائج هذا الفرض ان نوعية الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها هؤلاء الطلاب على اختلاف جنسهم وتخصصاتهم العلمية والأدبية تكاد تكون متشابهة بسبب التعرض لنفس الخبرات والتقارب في الأنشطة والتشابه في الظروف الحياتية والبيئية.

٥ - نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على " لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد العينة من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي - أدبي) و التفاعل بينهما على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح". وقامت الباحثة بالتحقق من هذا الفرض باستخدام تحليل التباين 2×2 ، ٢ نوع (ذكور - إناث) $2 \times$ تخصص (علمي- أدبي) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح، ويمكن عرض نتائج التحقق من هذا الفرض من خلال الجدولين التاليين:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

جدول (٢٦) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح تبعاً لمتغيري النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	النوع	البعد
٧.٥٠	٢٢.١١	٣٨	علمي	ذكور	الطموح المهني
٧.٦١	٢٣.٦٨	١٩	أدبي		
٦.٣٥	٢٣.٢٨	٧٩	علمي	إناث	
٧.٢٨	٢٢.٦١	٨٥	أدبي		
٦.٧٢	٢٤.٠٥	٣٨	علمي	ذكور	الطموح الأكاديمي
٦.٧٣	٢٤.٩٥	١٩	أدبي		
٤.٧٣	٢٥.٣٥	٧٩	علمي	إناث	
٦.٠٢	٢٤.٦٥	٨٥	أدبي		
٦.٧٠	٢٣.٩٧	٣٨	علمي	ذكور	الطموح الشخصي الاجتماعي
٦.٦٤	٢٥.٤٧	١٩	أدبي		
٥.٦٦	٢٤.٧٧	٧٩	علمي	إناث	
٦.٤٤	٢٤.٥١	٨٥	أدبي		
٢٠.٢٨	٧٠.١٣	٣٨	علمي	ذكور	الدرجة الكلية
٢٠.٤٤	٧٤.١١	١٩	أدبي		
١٥.٨٠	٧٣.٤١	٧٩	علمي	إناث	
١٨.٦٧	٧١.٧٦	٨٥	أدبي		

و قد أجرت الباحثة تحليل التباين الثنائي للتحقق من الفرض و كانت النتائج كما بالجدول

التالي

جدول (٢٧) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع و التخصص في أبعاد مستوى الطموح و الدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
غير دالة	٠	٠.١	١	٠.١	النوع (أ)	الطموح المهني
غير دالة	٠.١٦	٨.٠٥	١	٨.٠٥	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٩٩	٤٨.٧٩	١	٤٨.٧٩	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٤٩.٤١	٢١٧	١٠٧٢١.٧٥	الخطأ	
غير دالة	٠.٢٩	٩.٧	١	٩.٧	النوع (أ)	الطموح الأكاديمي
غير دالة	٠.٠١	٠.٣٤	١	٠.٣٤	التخصص (ب)	

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٢٤.٨٣	١	٢٤.٨٣	٠.٧٤	غير دالة
	الخطأ	٧٢٧٦.٣٣	٢١٧	٣٣.٥٣	-	-
الطموح الشخصي الاجتماعي	النوع (أ)	٠.٢٨	١	٠.٢٨	٠.٠١	غير دالة
	التخصص (ب)	١٤.٧٣	١	١٤.٧٣	٠.٣٨	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٠.١٨	١	٣٠.١٨	٠.٧٨	غير دالة
	الخطأ	٨٤٣٤.٨٦	٢١٧	٣٨.٨٧	-	-
الدرجة الكلية	النوع (أ)	٨.٤٢	١	٨.٤٢	٠.٠٣	غير دالة
	التخصص (ب)	٥٢.٦٧	١	٥٢.٦٧	٠.١٦	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٠.٤.٩	١	٣٠.٤.٩	٠.٩٣	غير دالة
	الخطأ	٧١٤٩٨.٤٦	٢١٧	٣٢٩.٤٩	-	-

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح المهني تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠ وهي غير دالة إحصائياً ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح المهني تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة ف = ٠.١٦ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الطموح المهني حيث كانت قيمة ف = ٠.٩٩ وهي غير دالة إحصائياً .

و يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح الأكاديمي تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠.٢٩ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح الأكاديمي تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة ف = ٠.٠١ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الطموح الأكاديمي حيث كانت قيمة ف = ٠.٧٤ وهي غير دالة إحصائياً .

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح الشخصي الاجتماعي تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.01$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطموح الشخصي الاجتماعي تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.38$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) و التخصص (علمي / أدبي) في بعد الطموح الشخصي الاجتماعي حيث كانت قيمة $F = 0.78$ وهي غير دالة إحصائياً .

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.03$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي / أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.16$ وهي غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $F = 0.93$ وهي غير دالة إحصائياً. ويتضح من نتائج هذا الفرض ان مستوى الطموح لا يختلف باختلاف الجنس أو التخصص الأكاديمي، وأن هذا المتغير يرتبط بسمات الشخصية ومدى قدرة الفرد على تخطي العقبات والشعور بالكفاءة الذاتية والفعالية مما يعزز من سقف مستوى دافعيته وطموحه وتطلعه للمستقبل.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، أمكن صياغة تلك التوصيات:

- (1) العمل على إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغير اليقظة العقلية في علاقتها بمتغيرات نفسية أخرى لدى فئة الشباب الجامعي.
- (2) تنمية الشخصية اليقظة الواعية لدى فئة الشباب الجامعي وذلك من خلال العمل على عقد دورات تدريبية وورش عمل وندوات توضح هذا المتغير الهام وأهميته والعمل على تعزيزه في الشخصية.

٣) إعداد برامج تنموية وإرشادية تهدف لتحسين مستوى اليقظة العقلية للحد من الضغوط الأكاديمية وغيرها من المتغيرات السلبية لدى الشباب الجامعي والفئات الأخرى.

٤) أن تعقد الجامعات دورات تدريبية وإرشادية مجانية للطلاب والطالبات الجامعيين تستهدف إكسابهم مهارات وفنيات أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية خاصة والضغوط النفسية بصفة عامة.

٥) أن تقوم الجامعة بعمل إجراءات متابعة من شأنها تخفيف الأعباء الحالية الخاصة بالطلاب.

دراسات مقترحة:

بناء على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية:

- ١) اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٢) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٣) الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤) فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- ٥) فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة...

قائمة المراجع:

- أبو مسلم، محمود (١٩٨٧): التعلم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح والدافع للإنجاز لدى تلاميذ المدرسة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع٢، ص٤٥-٧٣.
- البحيري، أحمد عبد الرقيب (٢٠١٤) الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة اليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر الثقافة والنوع، مجلة الارشاد النفسى، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع٢٩، ج١، ص١١٩-١٦٦.
- الشلوى، محمد على (٢٠١٥) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية التربية، جامعة الشقراء، ع١٩، ص١-٢٤.
- العصافرة، ايهاب على (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الانسانية بمنسوتوتا، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢٩)، العدد (٦)، ص: ٤٠٧-٤٢٨.
- باظة، آمال عبد السميع (٢٠٠٤): مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- جبر، عبد الرازق (٢٠٢١): قلق المستقبل وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب كلية التربية، مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، المجلد (٢٢)، العدد (٢).
- شعبان، يسرا إبراهيم (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ع٦٨، ص٢٤٦٤-٢٥٢٠.
- شقير، زينب محمود (٢٠٠٢): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، ط٢، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عباس، إيمان محمد (٢٠١٩): الذكاء الثقافي وعلاقته بقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد (٢٠)، الجزء (١٢).
- عبد الحميد، اعتماد خلف (٢٠١٤): استخدام الشباب الجامعي المصري للإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح لديه، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ع٦٣٤، ص٧٩-١٠٠.

- عبد الحميد، حسين السعيد (٢٠١٢): النسبة العائلية لمقياس الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للعلوم التربوية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة، ص٤٦٦-٤٩٧.
- عبد العليم، زينب محمد (٢٠٠٠): مقياس الضغوط الأكاديمية على الدارسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٣٤، الجزء الثالث.
- عبد اللطيف، محمد، سيد، محمد (٢٠١٧): الإسهام النسبي لكل من أساليب التعلم ومستوى الطموح في التوافق الدراسي لدى طالبات كلية البنات الإسلامية بأسسيوط، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، جامعة الأزهر، ٧٤، ص٧٤-١١٣.
- عبد الله، أحمد عمرو (٢٠١٥): الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، رانم، ص١٠٣-٢١١.
- عرعار سامية، بوراس، حورية (٢٠١٧): قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه بجامعة الأغواط، مجلة دراسات نفسية، ع(٥٥)، ص١٩٠-٢٠٤.
- عطا، سالي نبيل (٢٠٢١): الإسهام النسبي لليقظة العقلية واللعب المعرفي في التنبؤ بالتشويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين، جلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، المجلد (٢٢)، ص٢٩٩-٣٧١.

المراجع الأجنبية:

- Akyurek, K, Kars, S & Bunmin, G. (2018): The determinants of Occupational therapy students attitudes mindfulness. Journal of education and learning, 7(3), 242-250.
- Alis Pahic, S, & Hasanbegovic – Anic, (2017): Mind Fulness: Age and gender differences a bosnian sample, psychological thought, 10(1). 155-166. dizi: 10-5946/psyet. V. 1011.224.
- Benada. N & Chow dhry, R. (2017): A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing students. Indian Journal of positive psychology, 8(2), 105-107.
- Brausch, B. D. (2011): The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Masters dissertation, Eastman State University, Illinois university available at <https://thelibrary.diu.edu/theses/1471>.
- Cardo Cotto. A, Hebert. D, Forman. M, Moitra. E & Farros. V (2008): The assessment of present moment awareness and acceptance: the

philadelphia mind fullness scale. Assessment, 15 (2), first published research.

- Crowder, R. & Sears, A. (2017): Building resilience in social workers: an exploratory study on the impacts of a mindfulness – based intervention. Australian social work, 70(1), 17-29.
- Howell, A. & Buro, K. (2001): relations among mindfulness of achievement-related self-regulation and achievement emotions. Journal Happiness studies, 12, 1007-1022.
- Jennings, S. & Jennings, J. (2013): Peer – directed, brief mindfulness training with adolescents: a pilot study. International Journal of Behavioral and Therapy, 8(2), 23-25.
- Lambert, J., (2015): mindfulness experience of children who have autistic spectrum disorder and anxiety, educational and child psychology, university of East London.
- Neale, M. (2009): Mindfulness meditation: an integration of perspectives from buddhism, science and clinical psychology (doctoral dissertation) University of California.
- Putwain, D. (2007): Research on academic stress and adjustment in students: British educational research Journal, Vol. 33. No. 2, pp.207-219.
- Roemer, L., Willstine, S. K. & Rolins, G. (2015): Mindfulness and emotion regulation: current opinion in psychology, 3, 52-57.
- Shahidi, S. & Zagar, F. (2017): Effectiveness of mindfulness based stress reduction of emotion regulation and test anxiety. Journal of education, 6, 1-6.
- White, R. J. S., H. P. (eds), Adolescent suicide: A review of influences and means for prevention. Social work, 6, 477-484 (1987).
- Wong, E. Y., Make, W. S. & Liao, D. Y. (2016): Self-compassion: a potential buffer against a filial stigma experienced by parents of children with autism spectrum disorders. Mindfulness, 7, (6), 1385-1395.