

الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة مدارس المتفوقين في مدينة

الموصل

مرؤة نكتل احمد محمد الطائي

مديرية تربية نينوى ثانوية الموصل للمتفوقات

(قدم للنشر في ٢٢/١١/٢٠٢٣ ، قبل للنشر في ٨/١/٢٠٢٤)

الملخص:

يهدف البحث الحالي الى :١. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين ٢. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين ٣. التعرف على العلاقة بين المتغيرين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية ٤. التعرف على دلالة الفرق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ذكور – اناث ٥. التعرف على دلالة الفرق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ذكور – اناث , تكونت عينة البحث في التطبيق النهائي من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة مدارس المتفوقين في مدينة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ ، ولغرض تحقيق اهداف البحث تم اعداد مقياس الضغوط النفسية من قبل الباحثة الذي تكون من (٣٨) فقرة بصيغته النهائية وكانت بدائل الاستجابة للمقياس (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، لا تنطبق) ، وتم استخدام مقياس جاهز لليقظة الذهنية اعداد (ياسين ، ٢٠٢٢) الذي تكون من (٤٠) فقرة بصيغته النهائية وكانت بدائل الاستجابة للمقياس (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا) وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات أدوات البحث ومن ثم تحليل نتائج البحث ومعالجتها إحصائياً. أما نتائج البحث فقد أظهرت انخفاض مستوى الضغوط النفسية نسبياً وارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين ، كما اظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية ، أي أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية قل مستوى الضغوط النفسية وهذا يدل على أن اليقظة الذهنية تعزز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط النفسية وزيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من اثارها ، وايضا اظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث وكذلك وجود فرق دال احصائيا في درجة اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور . وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة : الأهتمام وتقديم الرعاية اللازمة للمتفوقين لاستثمار طاقاتهم وقدراتهم بالشكل الامثل اذ يعد الطلبة المتفوقون في كل مجتمع الثروة الوطنية التي سيكون لها شأن عظيم في تقدم وازدهار الأمم واجراء دراسات قائمة على برامج تدريبية للطلبة لمعرفة اثر اليقظة الذهنية في زيادة دافعيتهم للانجاز، واجراء دراسة عن علاقة الضغوط النفسية بنمط الشخصية .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ، اليقظة الذهنية ، المتفوقين

The Psychological Stress and Its Relationship with the Mindfulness for Outstanding School Students in the City of Mosul

Marwa Naktal Ahmad Muhamad Altaee

Nineveh Education Directorate/Mosul High School for Outstanding Female Students

Abstract5

The current research aims to :1 .Identify the level of psychological stress among high-achieving students .2 .Determine the level of mental alertness among high-achieving students .3 .Investigate the relationship between the variables of psychological stress and mental alertness .4 .Identify the significance of differences in the level of psychological stress based on gender (males/females) .5 .Identify the significance of differences in the level of mental alertness based on gender (males/females) .The final sample for the study consisted of 200 male and female students selected randomly from high-achieving schools in Mosul for the academic year 2022-2023. To achieve the research objectives, the researcher developed a scale for psychological stress consisting of 38 items with response alternatives (applies greatly, applies moderately, does not apply). Additionally, a ready-made scale for mental alertness developed by Yassin (2022) was used, consisting of 40 items with response alternatives (applies very much, applies greatly, applies moderately, applies slightly, applies very little). The researcher verified the validity and reliability of the research tools and then statistically analyzed the research results .The research results indicated a relatively low level of psychological stress and a high level of mental alertness among high-achieving students. Furthermore, the results showed a statistically significant negative correlation at a significance level of (0.05) between psychological stress and mental alertness, indicating that as the level of mental alertness increases, the level of psychological stress decreases. This suggests that mental alertness enhances adaptive responses to cope with psychological stress, increases the ability to resist it, and reduces its effects. The results also revealed statistically significant differences in the degree of psychological stress based on gender, favoring females, as well as statistically significant differences in the level of mental alertness based on gender, favoring males .In light of the results, the researcher recommends focusing on and providing necessary care for high-achieving students to optimize their potential and capabilities, as they represent the national wealth in every society and will have a significant impact on the progress and prosperity of nations. Additionally, the researcher suggests conducting studies based on training programs for students to understand the impact of mental alertness on increasing their motivation for achievement, as well as conducting a study on the relationship between psychological stress and personality traits.

Keywords: psychological pressures, mindfulness, outstanding students

الفصل الاول

التعريف بالبحث

أهمية البحث والحاجة اليه:

تمثل الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف واوقات مختلفة وتتطلب منه اعادة توافق مع البيئة بشكل ايجابي وعندما يعجز عن ذلك فإنه قد يصاب بالاعراض النفسية غير التكيفية للضغط النفسي وحتى بالامراض الخطيرة مثل امراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، حيث اشارت الدراسات في امريكا الى ارتفاع نسبة الامراض المرتبطة بالضغط النفسي الى ٧٠٪ - ٨٠٪ معظمها امراض قلب ، سرطان ، صداع نصفي (Seaward , 2002 :134) كما ان الضغوط النفسية تشكل خطرا على صحة الطالب وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وماينشأ عنها من اثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالانهك النفسي ،وان معالجة هذه الضغوط تعني ببساطة ان نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها ان تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من اثارها بقدر الامكان (ابراهيم ، ١٩٩٨ :٢٠٣)

وبشكل عام كلما ازداد عدد الاحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة وتعاضمت اهميتها كلما عانينا من استجابة ضغط اعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي ، وبذلك ترتبط حدة استجابة الضغط النفسي باهمية الاحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا (ويلنكسون ، ٢٠١٣ : ١٣) فالضغط النفسي مرض العصر الحديث وله اثار على سلوكيات الافراد اذ اصبح عاملا مشتركا في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلبة (Sayiner,2006; 76)

اذ اشارت العديد من الدراسات على غرار دراسة (Mating,1982) (Cobssal,1982) (أبو مغلي ١٩٨٧) (Kamar,1990) الى الآثار السلبية التي تحدثها الضغوط النفسية المرتفعة في شخصية الطالب كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراعات الداخلية والخارجية وعدم الاحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والإصابة بالاضطرابات النفسية ، وقد أثبتت دراسة (أبو غزالة، ١٩٩٩) أن الضغوط النفسية ترتبط بكل من سمة توهم المرض والهستيريا واعراض المخاوف المرضية والسلوك القهري، واعراض الفصام، واعراض الهوس الخفيف، واعراض الانطوائية والعزلة والبعد عن الآخرين، والحقيقة أن مختلف نتائج هذه الدراسات تتفق مع الإحصائيات العالمية حول الضغط النفسي لدى الفرد التي أثبتت أن ٨٠% من الاضطرابات سواء الفسيولوجية أو النفسية سببها ارتفاع شدة الضغط النفسي، هذا ما يفسر ازدياد اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس بالتأثيرات السلبية للضغط النفسي عندما يكون شديدا (جعير ، ٢٠١٧ : ٢٠١)

وقد تناول البحث الحالي بشكل محدد طلبة مدارس المتفوقين لمعرفة الضغوط النفسية التي يعانون منها ولم يكتف هذا البحث بتحديد هذه الضغوط بل اتجه الى دراسة متغير اليقظة الذهنية ومدى تأثيرها في تلك الضغوط. ومن هنا تبرز اهمية البحث الحالي حيث ناقش الباحثون المشكلات والصعوبات التي يحتمل ان يتعرض لها الطالب المتفوق في بيئته الاسرية وعلى انها مشكلات متعددة ، ومما يزيد الامر خطورة وجود المعتقدات الخاطئة اتجاه ظاهرة التفوق واطورها اعتقاد بعض الاسر ان المتفوق ليس بحاجة لرعاية ومساعدة الاخرين لأن قدراته تنمو بذاتها(قرزان ، ٢٠٢٢ : ٢٢٨) فلا بد ان نتعامل مع هذه الفئة (المتفوقين) في اتباع الأسس الصحيحة والتي تساهم بشكل جاد في دعم ورعاية ورفع مستوى هذه الفئة ووضع برامج خاصة بها في سبيل تحقيق اعلى مستوى ممكن من حيث الاستفادة من طاقات وامكانيات هؤلاء المتفوقين (الصباغ ،ب-ت :٢)

ومن جانب اخر فان اليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغوط النفسية (Perkins & Richhart , 2000 28-29)

وكل ذلك يشير الى أهمية اليقظة الذهنية في تقبل الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة والنظر الى الجوانب المضيئة في شتى المواقف والظروف، حيث أشارت العديد من الدراسات التجريبية الى فوائد اليقظة الذهنية في تعزيز جودة الحياة النفسية لدى الافراد، فهي ترتبط إيجابا مع الأداء النفسي الإيجابي، كما أن اليقظة الذهنية تحسن من شعور الفرد بالتماسك والشعور بمعنى الحياة وبالقدرة على إدارة البيئة وتحسن من مستوى التركيز (الربيع، ٢٠١٨ : ٨) اذ وجد لانجر وباير (Langer & piper 1987) من خلال بحوثهما ان لليقظة اثرا ايجابيا في التعلم والتفكير الابداعي ، وكشفت دراسة براون (Broun 2003) ان هناك انخفاضا في اضطراب المزاج والتوتر اثر تدخلات اليقظة الذهنية، وأشارت دراسة فريد وريكسون (Fred & Rickson 2008) الى زيادة المشاعر الايجابية بسبب اليقظة الذهنية على مر الزمن يؤدي الى زيادات في الدعم الاجتماعي (بديوي ومها ، ٢٠١٨ : ٤٢١)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى :

- ١- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين
- ٢- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين
- ٣- التعرف على العلاقة بين المتغيرين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية
- ٤- التعرف على دلالة الفرق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ذكور - اناث
- ٥- التعرف على دلالة الفرق في مستوى اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس ذكور - اناث

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المدارس المتفوقين في مركز مدينة الموصل الجانبين (الايسر -الايمن) للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات:

١- الضغط النفسي : عرفه هانز سيلبي (selye) : هو الاستجابة الغير محددة، الصادرة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك، سواء كانت سببا، أو نتيجة لظروف مؤلمة، أو غير سارة. (الغريير واحمد، ٢٠٠٩ ، ص ٢٤) التعريف الاجرائي للباحثة: هو (الدرجة الكلية التي تعبر عن استجابة عينة البحث لمقياس الضغوط النفسية المعد في البحث الحالي).

٢-اليقظة الذهنية: عرفها لانجر (Langer , 2000) هي الحالة المرنة في العقل وتتمثل في الانفتاح للجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد (Langer , 2000: 125) التعريف الاجرائي للباحثة: هو (الدرجة الكلية التي تعبر عن استجابة عينة البحث لمقياس اليقظة الذهنية المستخدم في البحث الحالي).

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

اولا: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

١.(دراسة البيرقدار، ٢٠١٢) "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية" هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل والكشف عن علاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم . فضلا عن علاقته ببعض المتغيرات ،وبلغت عينة الدراسة ٨٤٣ طالبا وطالبة وقد استخدمت الباحثة مقياس جاهز للضغط النفسي المعد مسبقا والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها :إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان بنسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي وإن معدل الصلابة كان بنسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، وبينت ايضا وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وبين أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية ،أي أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة. (دراسة البيرقدار، ٢٠١٢: ٢٨)

٢. (دراسة الخزاعي ، ٢٠١٩) "الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية" هدف البحث الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كربلاء ، التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ثم التعرف على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية بشكل عام والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار المهني لدى طلبة عينة البحث تكونت عينة البحث من ٤٠٠ من طلبة المدارس الاعدادية في مركز مدينة كربلاء وقد تم استخدام اداتين هما مقياس الضغوط النفسية ومقياس اتخاذ القرار المهني واثارت النتائج الى :وجود ضغوط نفسية بشكل عام ووجود فروق تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار المهني سالبة. دراسة (الخزاعي ، ٢٠١٩ : ٥٥٢-٥٥٣)

ثانياً: الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية :

١. (دراسة خلف ، ٢٠٢٠) "الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة" يهدف البحث التعرف الى العلاقة بين اليقظة الذهنية والحاجة الى المعرفة لدى طالب المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى، وقام الباحث بتبني مقياسين جاهزين الحاجة الى المعرفة واليقظة الذهنية، وبلغت عينة البحث ١٠٠ طالبا وكانت نتائج البحث هي: مستوى اليقظة الذهنية منخفض لدى الطلبة وكذلك يوجد علاقة بين الحاجة الى المعرفة واليقظة الذهنية حيث كلما قلت الحاجة الى المعرفة قلت اليقظة الذهنية عند الطالب. (خلف ، ٢٠٢٠ : ٢٣٨)

٢. (دراسة الزبيدي ، ٢٠١٢) "الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية" هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية والتعرف على الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس والتخصص والتعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تم بناء مقياس الاستقرار النفسي من قبل الباحثة وتبنت مقياس جاهز لليقظة الذهنية وبلغت عينة البحث ٦٠٠ من طلبة الاعدادية واطهرت النتائج تمتع افراد العينة باستقرار نفسي عال وايضا بيقظة ذهنية عالية ، وتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية. (دراسة الزبيدي ، ٢٠١٢)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً- مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من (٧) مدارس للطلبة المتفوقين في مركز مدينة الموصل والبالغ (٣١٨٦) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)

مدارس المتفوقين

ت	المدرسة	الجانب	عدد الطلبة
١	ث الحدباء للمتفوقين	الايمن	١٦٣
٢	ث الموصل للمتفوقات	الايمن	٤٠٧
٣	ث الموصل للمتفوقين	الايمن	٣٢٠
٤	ث نينوى للمتفوقين	الايسر	٥٩٢
٥	ث نينوى للمتفوقات	الايسر	٧٢٨
٦	ث ام الربيعين للمتفوقين	الايسر	٥٥١
٧	ث ام الربيعين للمتفوقات	الايسر	٤٢٥
	المجموع		٣١٨٦

ثانياً: عينة البحث :

بعد ان تم تحديد مجتمع البحث تم سحب عينة عشوائية بسيطة من طلبة الصف الرابع (للمرحلة الاعدادية من مدارس المتفوقين) التي بلغ مجموعها (٥٨٨) طالب وطالبة من العدد الكلي لطلبة الصف الرابع (٦٢٠) * لمدارس المتفوقين للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والتي شكلت نسبة (١٨,٤٥%) من مجتمع البحث البالغ (٣١٨٦) طالب وطالبة، وهي على النحو الاتي:

١. عينة التجربة الاستطلاعية لاداة الضغوط النفسية بصورته الاولية وبلغت (٨٠) طالب وطالبة.
٢. عينة التمييز لاداة الضغوط النفسية وبلغت (٢١٨) طالب وطالبة.
٣. عينة الثبات لاداة الضغوط النفسية واليقظة الذهنية وبلغت (٦٠) طالب وطالبة.
٤. عينة التطبيق النهائي لاداة الضغوط النفسية واليقظة الذهنية وبلغت (٢٠٠) طالب وطالبة والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

توصيف أنواع عينات البحث

ت	نوع العينة	ذكور	اناث	المجموع
١	عينة الاستبيان المفتوح لمقياس الضغوط النفسية	١٢	١٨	٣٠
٢	عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس الضغوط النفسية	٣٨	٤٢	٨٠

* حصلت الباحثة على هذه الاحصائيات من وحدة التخطيط في المديرية العامة لتربية محافظة نينوى

٢١٨	١١٣	١٠٥	٣	عينة البناء لمقياس الضغوط النفسية
٦٠	٣٠	٣٠	٤	عينة الثبات بطريقة الاعداد لمقياس الضغوط النفسية واليقظة الذهنية
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	٥	عينة التطبيق النهائي لمقياس الضغوط النفسية واليقظة الذهنية
٥٨٨	المجموع			

ثالثا : أدوات البحث

أ-مقياس الضغوط النفسية

قامت الباحثة اعداد مقياس الضغوط النفسية بما يتناسب مع عينة البحث من خلال الاجراءات الاتية:

١. التخطيط للمقياس وجمع فقراته وصياغتها:

- الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية

- تم اعداد استبيان مفتوح يتضمن سؤالاً واحدا مفاده: (ماهي الاسباب التي قد تؤدي الى نشوء الضغوط النفسية لديك)

وقد طبق على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة من مدارس المتفوقين وبعد جمع استجابات العينة جرى حذف المتكرر منها والغريب عن موضوع المقياس وغير المناسب منها , وبهذا فقد بلغ مجموع فقرات المقياس بصيغته الاولى (٤٠ فقرة).

٢. التطبيق الاستطلاعي التجريبي لفقرات أداة الضغوط النفسية :

قامت الباحثة بتطبيق فقرات المقياس بصيغته الاولى التي تم جمعها على العينة بلغت (٨٠) طالب وطالبة من مدارس المتفوقين

وكان الغرض من هذا التطبيق هو الأتي:

- تدريب الباحثة ليكون لها القدرة على التطبيق السليم للمقياس في المراحل اللاحقة.
- تلمس الصعوبات التي من المحتمل أن تظهر لاحقاً , للعمل على تداركها , فالباحثة لم تأخذ موقف المدافع عن مقياسها بل انطلقت من مبدأ أن المجيب حينما تضطرب إجابته فذلك يدل على وجود خلل لايعود الى المجيب بل الى منهجية المقياس ذاته.
- ملائمة المقياس في صياغة فقراته للصف الثاني المتوسط .
- مدى قدرة بدائل الاستجابة المقترحة للفقرات في التعبير عن مشاعر المجيبين.
- الكشف عن مدى وضوح المعاني في صياغة الفقرات وخلوها من أي خلل تعبيرى أو طباعي أو لفظي ويفضل مراعاة الاسس في صياغة الفقرات وهي على النحو الآتي:

١- أن تكون الفقرة بصيغة منطقية .

٢- أن تكون واضحة وسهلة الفهم من المجيب.

٣- أن تكون موجزة في معناها باقل مايمكن من الكلمات.

٤- أن تعبر عن صيغة الحاضر.

١٠- أن تعبر عن موضوع البحث.

١١- أن تكون سهلة التصحيح (الزوبعي واخرون, ١٩٨١ : ٦٩).

٣- عرض مقياس الضغوط النفسية بصيغته الاولية على الخبراء :

بعد ان قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس وتعليمات الاجابة بصيغتها الاولية وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية الذي تضمن تحديد مفهوم الضغوط النفسية والفقرات التي تعبر عنه لغرض ابداء ارائهم في :

• مدى صلاحية الفقرات لقياس ماوضعت من اجله.

• مدى صلاحية التعليمات وبدائل الاستجابة.

• اجراء مايرونه مناسباً من تعديلات (اعادة صياغة , دمج , حذف , اضافة) على الفقرات .

وفي ضوء آراء الخبراء فقد تم الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فاكثر , وقد تم حذف فقرتين بذلك خلص المقياس بصورته النهائية على (٣٨) فقرة.

٤- تحليل فقرات المقياس :

ويقصد بتحليل الفقرات عملية تطبيق الفقرات من خلال تجربتها على عينة مناسبة للتحقق من مدى كفاءتها وصدقها في التعبير عن الخاصية التي تسعى الى قياسها , وتوجد العديد من الاساليب لتحليل صدق الفقرات وفي البحث الحالي تم اعتماد اسلوب وهو القوة التمييزية للفقرات ويقصد به بتحليل الفقرات اختيار الفقرات ذات القدرة على التمييز بين الطلبة الذين يمتلكون الخاصية المراد قياسها والذين لايمتكونها (ملحم , ٢٠٠٠ : ٢٣٦) والهدف منه هو الابقاء على الفقرات ذات التمييز العالي وهي الفقرات الجيدة في المقياس ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين باتباع الخطوات الاتية:

• تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢١٨) طالب وطالبة من الصف الرابع (للمرحلة الاعدادية لمدارس المتفوقين) من مجتمع البحث.

• ترتيب الاستمارات بحسب الدرجة الكلية التي حصل عليها افراد العينة ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة واختيار (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا , و(٢٧%)

من الاستمارات الحاصلة على ادنى درجات وسميت بالمجموعة الدنيا

• تحليل كل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وعدت القيمة التائية

المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) , واظهرت النتائج ان الفقرات لها القدرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا وجميع الفقرات

متسقة وكما يوضحه الجدول (٣) الآتي:-

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧.٧٦٥	٠.٥٧٣	١.٦٥١	٠.٦٦٩	٢.٦١٣	١
٨.٧٣٢	٠.٧٥٤	١.٤٢١	٠.٨٩٢	٢.٧٢٢	٢
٤.٣٤٢	٠.٦٧٦	١.٣٢٩	٠.٩٤٣	٢.٢٧٩	٣
٦.٤٥٩	٠.٦٨٣	١.٧٨١	٠.٨٧٦	٢.٥٦١	٤
٦.٨٢١	٠.٧٦٥	١.٦٣١	٠.٦٢٢	٢.٤٥٣	٥
٤.٩١٢	٠.٧٣٤	١.٦٩٢	٠.٦٦٥	٢.٢٢١	٦
٤.٣٤٢	٠.٧٥٤	١.٩٢١	٠.٧٨٣	٢.١١٧	٧
٤.١٢٥	٠.٧٤٢	١.٦٠٣	٠.٦٧٨	٢.٢٤١	٨
٤.٨٤٣	٠.٦٣٢	١.٥٤١	٠.٨٦٥	٢.٢١٣	٩
٦.٩٤٥	٠.٦٦٨	١.٧٣٢	٠.٨٢٣	٢.٦٦٤	١٠
٥.٩٨١	٠.٧٢٢	١.٦٩٢	٠.٦٥٤	٢.٣٤٩	١١
٤.٩٠٤	٠.٥٨٤	١.٨٢٢	٠.٧١٢	٢.٢٣١	١٢
٥.٦٩١	٠.٦٨٧	١.٥٩٢	٠.٧٣٥	٢.٤٥٣	١٣
٦.٤٥٨	٠.٧٩٥	١.٦٢٧	٠.٦٣٢	٢.٥٤٣	١٤
٨.٢٣١	٠.٧٢٣	١.٦٨٣	٠.٦٥٤	٢.٧٦٥	١٥
٤.٨١١	٠.٥٢٣	١.٦٩١	٠.٦٩٢	٢.١٢٨	١٦
٥.٩٩٧	٠.٧٨٩	١.٧٨٣	٠.٧٣٢	٢.٤٣١	١٧
٥.٣١٤	٠.٥٢٩	١.٧٦١	٠.٦٨٧	٢.٣٢٤	١٨
٦.٥٥٣	٠.٧٣٤	١.٩٠١	٠.٧٤٣	٢.٤٨٥	١٩
٥.٨٦٦	٠.٥٧٦	١.٨٢٣	٠.٦٣٢	٢.٣٢٤	٢٠
٤.٦٥٢	٠.٨٤٣	١.٤٥٨	٠.٧٩٧	٢.٢١٨	٢١
٤.٤٤١	٠.٥١٢	١.٤٣١	٠.٦٨٩	٢.٢١٣	٢٢
٥.٦٥١	٠.٨٢٣	١.٣٦٧	٠.٦٣٤	٢.٣١٢	٢٣
٤.٥٤٦	٠.٦٩٢	١.٦٨١	٠.٧٥٣	٢.٢٣١	٢٤
٦.٨٧٢	٠.٥٩٦	١.٧٥٤	٠.٧٢١	٢.٥٢٤	٢٥
٥.٩٨٢	٠.٦١٤	١.٩٧٣	٠.٧٨٢	٢.٣٤٢	٢٦
٥.١٣٣	٠.٦٢٤	١.٩٠٨	٠.٦٧٤	٢.٣٨٧	٢٧
٨.٧٦٢	٠.٧٨٣	١.٤٣٢	٠.٧٦٤	٢.٨٧٦	٢٨
٥.٨٥٤	٠.٨٥٤	١.١١٦	٠.٧٨٦	٢.٣٢٤	٢٩
٤.٧٦٠	٠.٨٤١	١.٦٧٢	٠.٦٤٢	٢.٢٧٦	٣٠
٥.٥٣٢	٠.٥٨٦	١.٩٦٥	٠.٧٣٢	٢.٤٣١	٣١
٧.٥٤٨	٠.٦٣٤	١.٥٣١	٠.٦٧٩	٢.٧٦٥	٣٢
٥.٤٣٦	٠.٧٣٥	١.٦٦٢	٠.٦٤٣	٢.٤٣٤	٣٣
٤.٢٢٣	٠.٨٣٦	١.٥٥٩	٠.٧٨١	٢.٢٥٤	٣٤
٦.٨٧٤	٠.٧٤٢	١.٨٤٣	٠.٦٥١	٢.٨٧١	٣٥
٥.٧٤٣	٠.٩٣٠	١.٨٥٧	٠.٥٢٩	٢.٩٢٢	٣٦

٤.٨٤٣	٠.٨٣٢	١.٨٢٣	٠.٤١٢	٢.٣٢٦	٣٧
٤.٧٢٥	٠.٦٢٦	١.٦٨٢	٠.٨٤٣	٢.٦٤٢	٣٨

* جميع الفقرات متسقة

وبلغت عدد فقراته بصيغته النهائية (٣٨) فقرة اما تصحيح المقياس فقد تم اعطاء اوزانها بالترتيب من (١,٢,٣) درجات, اذ اعطيت (٣) درجات للبديل الاول (تنطبق علي بدرجة كبيرة) و(٢) درجتان للبديل الثاني (تنطبق علي بدرجة متوسطة) و(١) درجة للبديل الثالث (لا تنطبق).

بعد ذلك يتم جمع الدرجات بحسب اجابة كل مستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس , وقد طبقت هذه الطريقة على الاستمارات كافة , علما ان الدرجة الكلية للمقياس التي تعبر عن اقصى حد للضغوط النفسية هي (١١٤) درجة وان درجة المتوسط الافتراضي للمقياس هو (٧٦) وان ادنى حد للضغوط النفسية هو (٣٨) درجة.

٣- الخصائص السيكومترية :

• الصدق Validity:

يشير مفهوم الصدق الى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها وتحقيق صدق المقياس معناه جميع الادلة التي تؤيد مث هذه الاستدلالات (ابو علام، ٢٠٠٧، ٤٦٥). وللتحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري : وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء بصيغته النهائية ثانيا فاجمعوا على صدقة وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري اهم انواع الصدق اذا لابد من تحقيقه في المقاييس النفسية .

• الثبات Reliability

يقصد بالثبات دقة المقياس او اتساقه ، فاذا حصل نفس الفرد على نفس الدرجة (او درجة قريبة منها) في نفس الاختبار (او مجموعات من الاسئلة المتكافئة او المتماثلة) عند تطبيقه اكثر من مرة فاننا نصف الاختبار او المقياس في هذه الحالة بانه على درجة عالية من الثبات(ابو علام، ٢٠٠٧، ٤٨١) ، ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة (من غير عينة البحث الاساسية) بلغ عددها (٦٠) طالب وطالبة من ثانوية الموصل للمتفوقات و ثانوية الموصل للمتفوقين للسنة الدراسية (٢٠٢٢-٢٠٢٣) ، من الصف الرابع للمرحلة الاعدادية ، ثم أعادت الباحثة تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور أسبوعين على تطبيقها للمرة الأولى، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات الافراد في التطبيقين ، فكان معامل الارتباط للمقياس ٠.٠٩١

ب- مقياس اليقظة الذهنية

بعد ان اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس الجاهزة التي تقيس اليقظة الذهنية من خلال الدراسات السابقة، اعتمدت مقياس جاهز لليقظة الذهنية المعد من قبل (ياسين ، ٢٠٢٢) بصورته النهائية، ولغرض التأكد من صلاحية ودقة المقياس تم استخراج :

أ. **الصدق (Validity)** للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس، على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية من ذوي الخبرة والدراية العلمية لإبداء آرائهم ومقترحاتهم على المقياس بصورته الأولية.

وهكذا تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) خبيراً (ملحق ١)، وبناء على ملاحظاتهم تم التعديل في بعض الفقرات لتكون ملائمة لطالبات الثانوية ، وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فما فوق من آراء الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس ، وتم حذف (٥) فقرات وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية (٤٠) فقرة .

ب- الثبات Reliability

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار لغرض استخراج الثبات اذ تم تطبيق المقياس على عينة (من غير عينة البحث الاساسية) بلغ عددها (٦٠) طالب وطالبة من ثانوية الموصل للمتفوقات و ثانوية الموصل للمتفوقين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) من الصف الرابع للمرحلة الاعدادية، ثم أعادت الباحثة تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور أسبوعين على تطبيقها للمرة الأولى ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient) بين بين درجات الافراد في التطبيقين ، فكان معامل الثبات للمقياس (٠,٩٤) .

ج - **تصحيح المقياس** : فقد تم اعطاء اوزانها بالترتيب من (١،٢،٣،٤،٥) درجات، اذ اعطيت الفقرات الايجابية (٥) درجات للبديل الاول (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا) و(٤) درجتان للبديل الثاني (تنطبق علي بدرجة كبيرة) و(٣) درجة للبديل الثالث(تنطبق علي بدرجة متوسطة) و(٢) درجة للبديل الرابع (تنطبق علي بدرجة قليلة) و(١) درجة للبديل الخامس (تنطبق علي بدرجة قليلة جدا) اما الفقرات السلبية فقد تم اعطاء (١) درجات للبديل الاول (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا) و(٢) درجتان للبديل الثاني (تنطبق علي بدرجة كبيرة) و(٣) درجة للبديل الثالث(تنطبق علي بدرجة متوسطة) و(٤) درجة للبديل الرابع (تنطبق علي بدرجة قليلة) و(٥) درجة للبديل الخامس (تنطبق علي بدرجة قليلة جدا).

بعد ذلك يتم جمع الدرجات بحسب اجابة كل مستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس ، وقد طبقت هذه الطريقة على الاستمارات كافة ، علما ان الدرجة الكلية للمقياس التي تعبر عن اعلى مستوى لليقظة الذهنية هي (٢٠٠) درجة وان درجة المتوسط الافتراضي للمقياس هو (١٢٠) وان اقل مستوى لليقظة الذهنية هو (٤٠) درجة.

رابعاً: التطبيق النهائي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على افراد عينة التطبيق النهائي التي تتكون من (٢٠٠) طالب وطالبة من مدارس المتفوقين ، واكدت الباحثة على الطلبة الدقة في الاجابة على فقرات المقياسين حسب البدائل التي يرونها مناسبة لهم وبدون ذكر اسمائهم .

خامسا: الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامجي الـ (Exel و Spss) في المعالجات الاحصائية في الحاسب الالى .
(المنيزل ، ٢٠٠٠ : ٥٢٣) وبعتماد الوسائل الإحصائية الآتية :

١.معامل الاتفاق : لحساب نسبة الاتفاق بين الخبراء على مدى صلاحية فقرات المقياس .

٢.الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب:

أ-القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية.

ب-الفرق في درجة الضغوط النفسية ودرجة اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.

٣. الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض التحقق من معنوية نتائج الهدف الاول والهدف الثاني.

٤.معامل ارتباط بيرسون وقد استخدم لإيجاد:

أ-ثبات أداة الضغوط النفسية واداة اليقظة الذهنية بطريقة اعادة الاختبار .

ب-العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية لدى افراد العينة

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة مدارس المتفوقين في مدينة الموصل
ولأجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة التطبيق النهائي على مقياس الضغوط النفسية بلغ (٧٤.٢٥٦) درجة بانحراف معياري قدره (١٣.٣٥٠) درجة ، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٧٦) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن هناك فرقا دالا إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٦.٦٥٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفرضي للمقياس ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات الضغوط النفسية المتحقق والنظري

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الإفتراضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
(٠,٠٥)	١.٩٦٠	٦.٦٥٣	٧٦	١٣.٣٥٠	٧٤.٢٥٦	٢٠٠	الضغوط النفسية

وبما أن المتوسط المتحقق أقل من المتوسط الافتراضي للمقياس البالغ (٧٦) فهذا يدل على ان الضغوط النفسية منخفضة نسبيا لدى افراد العينة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (البيرقدار، ٢٠١٢) وتختلف مع دراسة (الخرافي، ٢٠١٩)

الهدف الثاني : التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة مدارس المتفوقين

ولأجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة التطبيق النهائي على مقياس اليقظة الذهنية بلغ (١٤٢.٧٥٨) درجة بانحراف معياري قدره (٢١.٩٥١) درجة ، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٢٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن هناك فرقا دالا إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤.٧٣٥) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الحسابي للعينة ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الزبيدي، ٢٠١٢) واختلفت مع دراسة(خلف ، ٢٠٢٠) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات اليقظة الذهنية المتحقق والنظري

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الإفتراضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
(٠,٠٥)	١.٩٦٠	٤.٧٣٥	١٢٠	٢١.٩٥١	١٤٢.٧٥٨	٢٠٠	اليقظة الذهنية

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة مدارس المتفوقين :

ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، إذ تم إيجاد معامل الارتباط بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية كما في الجدول (٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط بين المتغيرين	العدد	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة			
(٠,٠٥)	١.٩٦٠	٣.٠٧٦	-٠.١٧٦	٢٠٠	الضغوط النفسية اليقظة الذهنية

يتضح من جدول (٦) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية واليقظة الذهنية وهذا ما أوضحته قيم الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) ، أي أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية انخفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة ، وهذا يدل على أن اليقظة الذهنية تعزز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط النفسية وزيادة القدرة على مقاومتها.

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين تبعاً لمتغير الجنس

أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى (٠.٠٥) وكان الفرق لصالح الإناث ، اذ تختلف هذه النتائج مع دراسة (الخرافي ، ٢٠١٩) والجدول (٧) يوضح ذلك

الجدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الإفتراضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
(٠,٠٥)	١.٩٦٠	٤.٧٤٣	٧٦	١١.٦٢١	٧١.٦٣٥	١٠٠	ذكور
				١٢.٨٩٤	٧٣.٨٢٣	١٠٠	إناث

الهدف الخامس : التعرف على دلالة الفروق في درجة اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين تبعاً لمتغير الجنس

أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً لليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى (٠.٠٥) وكان الفرق لصالح الذكور ، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

التعرف على دلالة الفرق في درجة اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الإفتراضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٠	١٤٠.١٣٢	١٨.٦٢٢	١٢٠	٤.٧٣٤	١.٩٦٠	(٠,٠٥)
اناث	١٠٠	١٣٦.٥٤١	١٧.٣٨٦				

تفسير النتائج:

جاءت النتائج بانخفاض مستوى الضغوط النفسية نسبياً لدى الطلبة المتفوقين وهذا يعني حسب رأي الباحثة ان العينة لديها القدرة على ادارة الضغوط النفسية التي قد تعترضهم سواء كانت اسرية او دراسية واجتماعية او نواحي اخرى ، وقد تكون مؤقتة وتزول بزوال مسبباتها ما يجعل الفرد أكثر سيطرة وتحكم على هذه الأحداث الضاغطة من حوله.

اذ (يشير سرور ، ٢٠٠٣) الى ثلاثة اساليب للتعامل مع الضغوط وهي:

١. اسلوب التوجه النشط نحو الاداء ويتضمن ذلك معرفة الاسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرة السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط ثم اختيار افضلها .

٢. اسلوب التوجه الانفعالي ويقصد به ردود الافعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعكس على اسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط ويشمل مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والقلق وغيرها

٣. اسلوب التوجه نحو التجنب ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وقد يكفي بالانسحاب من الموقف ويطلق على هذا الاسلوب ايضا الاسلوب الاحكامي في التعامل مع المواقف الضاغطة (عشعش، ٢٠١٧: ٧٤٥)

هذا ومن جهة اخرى فقد اظهرت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية لدى الاناث كان اعلى من الذكور ، فالظروف الاجتماعية والأسرية خاصة تعد مصدرا مهما من المصادر التي تتسبب في الضغوط النفسية في المجتمع ، كالقواعد والقوانين والأنظمة التي تسنها المجتمعات وخاصة بعض الأسر التي لها اتجاهات التحيز والقيود التي تفرضها على الفتاة حيث أشارت (يوسفي ، ٢٠١٦) أن الأسرة هي الأكثر تأثيراً على الطالب بكل عواملها ومتغيراتها إذ أن المشكلات التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط لدى الأبناء. ومن بين أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية، المعاملة الوالدية غير السوية اتجاه الأبناء، توتر العلاقات و الصراعات الوالدية، التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء والى اخره.... (عبد السلام ، ٢٠١٩ : ٧٩)

وحسب رأي الباحثة ان الطلبة المتفوقين الذين يمتلكون اليقظة الذهنية يتسمون بامتلاك الأفكار الإيجابية، والانفتاح على المشاعر، ولديهم إدراك ووعي يجعلهم يفكرون في أن مشاعر القلق هي مجرد أفكار ينبغي أن تمر، وليست انعكاسات حقيقية، وهذا بدوره يساهم في التخفيف من القلق والتوتر والضغوطات التي قد تعترضهم

فضلا عن التأثير الإيجابي لليقظة الذهنية على حياة الفرد إذ تعمل على زيادة الانتباه وتحسن الذاكرة والحالة النفسية ، إذ اظهرت نتائج دراسة (الزبيدي، ٢٠١٢) بوجود علاقة ايجابية بين اليقظة الذهنية والاستقرار النفسي . كما توصلت نتائج دراسة (Nivenith et Nagalakshni 2016) الى ان اليقظة الذهنية تساعد على زيادة مرونة الافراد والتخفيف من حدة التوتر والقلق (العايب، ٢٠٢٢ : ٧٢) وتوسع رؤى الطالب وتجعله ينظر للأمور وللمواقف الحياتية بنظرة مختلفة، إذ تزيد من فرص الانفتاح لديه، وتزيد من إرادته، وتسهم في تعزيز وعيه وملاحظته لذاته، وتقلل من التزامه بأفكاره التقليدية ومعتقداته، وتساعد على انتقاء المثيرات الملائمة(بلخير، ٢٠٢٠، ٦)

الفصل الخامس

التوصيات والمقترحات

التوصيات

١. الأهتمام بهذه الفئة وتقديم الرعاية اللازمة لها لاستثمار طاقاتها وقدراتها بالشكل الامثل ورعاية الموهوبين والمتفوقين إذ يعد الطلبة المتفوقون في كل مجتمع الثروة الوطنية التي سيكون لها شأن عظيم في تقدم وازدهار الأمم.
٢. ضرورة التعرف على خصائص التلاميذ المتفوقون دراسيا من قبل (المعلم ، المرشد التربوي ، المدير ..) وذلك للكشف المبكر عن وجود أي مشكلة سلوكية أو انفعالية أو اجتماعية أو نفسية قد يعاني منها الطلبة المتفوقون ومحاولة معالجتها.

٣. عقد ندوات وورش عمل للطلبة في المدارس عن أهمية متغير اليقظة الذهنية وكيفية اكتساب مهاراتها.

المقترحات

١. اجراء دراسة عن الضغوط النفسية وعلاقتها بنمط الشخصية .
- ٢ توفير وسائل لدعم المتفوقين واسنادهم وتنويع سبل ذلك
٣. واجراء دراسات قائمة على برامج تدريبية للطلبة لمعرفة اثر اليقظة الذهنية في زيادة دافعيتهم للانجاز

مصادر البحث

أولا : المصادر العربية :

١. ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٨) الأكتئاب اضطراب العصر الحديث واساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني ، للثقافة والفنون والآداب ، الكويت
٢. بديوي ، زينب حياوي . مها صدام عبد(٢٠١٨) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية عدد ١ مجلد ٤٣ ص ٤١٨-٤٤٢ .

٣. بلخير، هاجر، بسمة هبا، شيماء حجاب (٢٠٢٠) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس.
٤. البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١٢) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية المجلد ١١ العدد ١ جامعة الموصل
٥. جعير، سليمة (٢٠١٧) العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، العدد ١٨ ص ١٩٣-٢٠٥، المدرسة العليا للاساتذة بوزريعة، الجزائر.
٦. ابو علام، رجاء محمود (٢٠٠٧) مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ط٦ دار النشر للجامعات، القاهرة.
٧. الخزاعي، محمد ماجد حمزة (٢٠١٩) الضغوط النفسية وعلاقتها بأتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة اهل البيت، كربلاء عدد ٢٥٥٢ ص ٥٥٢-٥٨١
٨. خلف، احمد حميد (٢٠٢٠) الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى، مجلة الجامعة العراقية عدد ٤٤٤ ج ٣ ص ٢٣٨-٢٤٦
٩. الربيع، فيصل (٢٠١٨) الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. عدد ١٥ ج ١ ص ٧٩ - ٩٧
١٠. الزبيدي، مروة شهيد صادق (٢٠١٢) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة ديالى كلية التربية الاساسية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
١١. الزوبعي، عبد الجليل واخرون (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية، مطبعة جامعة الموصل.
١٢. الصباغ، خالد عثمان (ب-ت) المتفوقون : من هم -خصائصهم -كيفية رعايتهم، شبكة الانترنت www.mtfweq.blogspot.com
١٣. العايب، كلثوم (٢٠٢٢) تأثير اليقظة الذهنية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر ٢ أبو القاسم سعد الله، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية ٧٧ - مجلد ٢٢ العدد ٠١
١٤. عبد السلام، حنان (٢٠١٩) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختيار الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، رسالة ماجستير، علوم التربية قسم الارشاد والتوجيه، جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي، الجزائر.
١٥. عشعش، سارة لطفي سلامة مسعد (٢٠١٧) اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتقاول لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، بور سعيد مصر عدد ٢١ ص ١٣٩-٧٦٤
١٦. الغريير، احمد نايل . احمد عبد اللطيف ابو اسعد (٢٠٠٩) التعامل مع الضغوط النفسية، ط ١ دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
١٧. قززان، احمد (٢٠٢٢) رعاية المتفوقين دراسيا حاجة فردية وضرورة مجتمعية، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر مجلد ٩ عدد ٢ ص ٢٢١-٢٣٥
١٨. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة، الاردن.
١٩. المنيزل، عبد الله فلاح (٢٠٠٠). الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام Spss الرزم الاحصائية. ط ١، دار وائل للنشر، عمان. الاردن.

٢٠. ويلنكسون ، غريغ (٢٠١٣) **الضغط النفسي** ترجمة زينب نعيم المجلة العربية مكتبة الملك فهد الوطنية الرياض ط ١
٢١. ياسين ، محمد مزاحم محمد (٢٠٢٢) **الاستشارة الفائقة وعلاقتها بالقبضة الذهنية لدى طلبة الجامعة** جامعة الموصل ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية.

ثانياً. المصادر الأجنبية :

22. Bajaj, B., & Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*
23. Perkins, DN & Richhart, R, *Life in the Mindful Classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness*, **Journal of Social Issues**, Volume56, Number1, 2000, pp27-47
24. Langer .& Molldeveana , M.(2000) : The construct of Mindfulness , **Journal of Social Issues** , (56).
25. Sayiner ,B (2006) **stress level of university students** . Istanbul university Journal of science , 5 (10) : 23-34
26. Seaward ,B. L (2002) **Managaging stress : principles and strategies for health and well Bening** . Jones & Bartlett: Canada.

الملاحق

ملحق (١)

(ترتيب الخبراء وفقاً للاستحقاق العلمي)

ت	اسم الخبير	موقع العمل
١	أ.د ندى فتاح العبابجي	جامعة الموصل / كلية التربية
٢	أ.م.د قيس محمد علي	جامعة الموصل / كلية التربية
٣	م.د ظفر حاتم فضيل	جامعة الموصل / كلية التربية
٤	م.د اوسم خالد	جامعة الموصل / كلية التربية
٥	م.د عدي نعمت عجاج	مديرية تربية نينوى / الاشراف التربوي

ملحق (٢)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق
١	اشعر بضرورة عمل معظم الاشياء على وجه السرعة			
٢	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية			
٣	اشعر بضيق والم في الصدر وزيادة ضربات القلب دون وجود مرض			

٤	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لابس نقد موجه لي
٥	اشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم
٦	اعاني من صداع متكرر
٧	ارغب في انجاز اعمال متعددة في نفس الوقت
٨	يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد
٩	اشعر بالتعب والارهاق الجسدي دون سبب طوال الوقت
١٠	اجد صعوبة في انجاز الواجبات المدرسية لكثرتها
١١	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي
١٢	اشعر بأني غير قادر على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية
١٣	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها
١٤	توتر العلاقة مع بعض الزملاء - الزميلات بسبب المنافسة الدراسية
١٥	لدي خلافات مستمرة مع الوالدين
١٦	اشعر ان الصعوبات اصبحت خارجة عن نطاق السيطرة ولم استطع تجاوزها
١٧	انا غير راض عما حققته في الحياة
١٨	اشعر بالخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها
١٩	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي
٢٠	من الصعب ان اجد فترة للراحة لكثرة واجباتي المدرسية والمنزلية
٢١	يتدخل والداي في اختيار اصدقائي
٢٢	والداي من يحدد اختيار المجال الدراسي لي
٢٣	الاعمال المنزلية تاخذ ماتبقى لدي من وقت وجهد
٢٤	اصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما
٢٥	اعاني من قلة النوم - الارق وصعوبة النوم
٢٦	اجد صعوبة في التركيز اثناء الدراسة وتشتت الانتباه وكثرة السرحان
٢٧	افتقد للجو الملائم للدراسة داخل المنزل
٢٨	اشعر بالقلق مع اقتراب موعد الامتحانات
٢٩	ابذل جهدا مضاعفا كي احقق الاهداف الصعبة
٣٠	اخشى عدم تمكني من اكمال دراستي لضعف الحالة الاقتصادية
٣١	اشعر بالتعب والارهاق عند الاستمرار بنشاط واحد لمدة طويلة
٣٢	اخشى منافسة الاخرين لي في الحصول على معدلات عالية
٣٣	لاستطيع التوفيق بين رغبات والداي وما اراه لنفسي
٣٤	اجد صعوبة في التركيز اثناء الدراسة وتشتت الانتباه وكثرة السرحان
٣٥	يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة
٣٦	من الصعب ان اجد فترة للراحة لكثرة واجباتي الدراسية والمنزلية

٣٧	اشعر بالقلق من ابطء موقف يحدث لي			
٣٨	اجد صعوبة في الاستمرار بنشاط واحد لمدة طويلة			

ملحق (٣)

مقياس اليقظة الذهنية بصيغته النهائية

ت	الفقرات.	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	ابحث عن مواضيع تتصف بالحدثة				
٢	أتميز في انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري.				
٣	استطيع الحكم فيما اذا كانت افكاري مقبولة من قبل الاخرين				
٤	اجد نفسي قادرا على ابتكار الحلول المناسبة لأية مشكلة				
٥	اندفع في الأنشطة دون أن أكون منتبها تماما لها				
٦	اتقبل الافكار المتوافقة او المتعارضة مع ارائي .				
٧	اتمع بروح الدعابة والفكاهة في المواقف الصعبة				
٨	امتلك شخصية مؤثرة في المحيطين بي.				
٩	اشارك بتميز في المحاضرات الدراسية.				
١٠	انجز المهام الموكلة الي بقوة وتصميم عال.				
١١	يصعب علي الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.				
١٢	احب المغامرة وبطرائق علمية مدروسة.				
١٣	اصغي الى الحلول المقترحة من قبل زملائي لإيجاد الحلول المناسبة.				
١٤	يثيرني الفضول للتعرف على الاشياء الجديدة.				
١٥	اشعر بان افكاري متجددة وليست تقليدية.				
١٦	سوء الفهم والتفسير للأمر يسبب لي الكثير من الازدي				
١٧	احب تحليل المواقف الى عناصرها ومكوناتها.				
١٨	اتمكن من تحليل الافكار الجديدة.				
١٩	ارغب باستطلاع واستكشاف كل ما هو جديد.				

					٢٠	اواجه الفشل بالتحدي والاصرار لأجل النجاح في مهامى الحياتية
					٢١	اصدر احكاما قبلية على الناس والاحداث قبل التحقق منها.
					٢٢	اشعر بالمتعة عندما توكل الي مهام جديدة.
					٢٣	ابدل جهدا استثنائيا كي اتفوق على الاخرين.
					٢٤	انا قادر علي تغيير آرائي لتصبح مقبولة للجميع.
					٢٥	اوظف حواسي عند التواصل مع زملائي.
					٢٦	اعاني من وصف مشاعري بحرية.
					٢٧	اتجنب التفكير الذي يثير الجدل الممل.
					٢٨	اوثق الاخطاء التي تواجهني لتجنبها مستقبلاً.
					٢٩	استمر بدراسة الواجبات الموكلة الي حتى وان شعرت بالملل.
					٣٠	انغمس بالعمل بحيث لا اشعر بالوقت.
					٣١	اعمل بهمه عالية على فهم الامور والموضوعات من حولي
					٣٢	اشارك في المحادثات المثيرة للتفكير.
					٣٣	احب البحث والكشف عن كيفية حدوث الاشياء.
					٣٤	اغير آرائي عندما يقدم الي تفسير مقنع.
					٣٥	استطيع الحكم والتمييز بين الامور التي تستحق الاهتمام والتي لاقيمة لها
					٣٦	اراجع افكاري كي لا تكرر وتأخذ حيزا كبيرا لدي.
					٣٧	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم
					٣٨	اميل الي تجربة كل مايدور في ذهني
					٣٩	من السهل ان اصاب بالشروذ الذهني
					٤٠	انا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر