

العلاقة بين اليقظة العقلية والتفائل الأكاديمي لدى طلاب

المرحلة الثانوية الأزهرية "دراسة تنبؤية"

إعداد

عبد الرازق السيد حسن عبد الحليم

المدرس المساعد بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي

كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر

الأستاذ الدكتور

أحمد محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي

كلية التربية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر

الدكتور

زين العابدين محمد علي وهبه

أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي المساعد

كلية التربية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر

العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية "دراسة تنبؤية"

عبد الرازق السيد حسن عبد الحليم، أحمد محمد شبيب حسن، زين العابدين محمد علي
وهبه.

البريد الإلكتروني:

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي (دراسة تنبؤية) لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب من طلاب الثانوية الأزهرية بمعهد أولاد يحيى الحاجر الثانوي تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٧) سنة، بمتوسط حسابي (١٦,١٦٧)، وانحراف معياري (٠,٣٧٩)، أثناء الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥)، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت أدوات البحث من مقياس (التفاؤل الأكاديمي) إعداد الباحثين، ومقياس (اليقظة العقلية) إعداد الباحثين، واستخدم الباحثون تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ، وتوصلت نتائج البحث إلى إمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي بمعلومية بعض أبعاد اليقظة العقلية (الانفتاح على ما هو جديد- الانتباه- الوعي بوجهات النظر المتعددة)، ومن توصيات البحث: تصميم ورش عمل لليقظة العقلية تسهم في تحفيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب في جميع مراحلهم الدراسية المختلفة، تصميم برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية مع العديد من المتغيرات المختلفة والتي تساعد على تنمية القدرات المعرفية للطلاب داخل بيئة الفصل الدراسي، تصميم العديد من البرامج التدريبية التي تنمي التفاؤل الأكاديمي- اليقظة العقلية- طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل الأكاديمي- اليقظة العقلية- طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.



The relationship between mindfulness and academic optimism among Al-Azhar secondary school students (a predictive study).

Abdel Razek El-Sayed Hassan Abdel Halim, Ahmed Mohamed Shabib Hassan, Zine El Abidine Mohamed Ali Wahba.

Department of Educational Psychology and Educational Statistics
Faculty of Education for Boys in Cairo, Al Azhar University

Email:

Abstract:

The research aimed to study the relationship between Mindfulness and academic optimism (a predictive study) among Al-Azhar secondary school students. The research sample consisted of (120) students from Al-Azhar secondary school at Awlad Yahya Al-Hajer Secondary Institute, whose ages ranged between (16-17) years, with an arithmetic mean of (167.16) and a standard deviation of (379.0), during the first semester of the academic year (2024/2025). The researchers used the descriptive correlational predictive approach. The research tools consisted of the (Academic Optimism) scale prepared by the researchers and the (Mindfulness) scale prepared by the researchers. The researchers used stepwise multiple regression analysis to determine the possibility of prediction. The research results showed that academic optimism can be predicted by knowing some dimensions of Mindfulness (openness to what is new - attention - Mindfulness of multiple perspectives) Recommendations in research are designing workshops for mindfulness that contribute to stimulating academic optimism among students at all their different academic stages. Designing mindfulness-based training programs with many different variables that help develop the cognitive capabilities of students within the semester environment. Designing many training programs that develop academic optimism among students.

Keywords: Academic optimism- Mindfulness- Al-Azhar secondary school students.

مقدمة البحث:

يعد التفاؤل بشكل عام عملية سيكولوجية، ذات دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، وجعله قادرًا على مواجهة الحياة وتوظيفها، وتحسين الأداء، ومواجهة الصعاب، والسيطرة على سلوك بعض الأفراد ذوي النزعة إلى توقع الخير، ويؤدي التحكم العقلي، والإرادة الموجهة إلى حالات أفضل في إنجاز الأعمال بحيوية، وذلك بالاعتماد على عقل متفتح يتقبل التصحيح ويفسح المجال للتطور، وإن التفكير الإيجابي أمر لا غنى عنه للوصول إلى السعادة والتفاؤل، فالتفاؤل هو استعداد انفعالي ومعرفي، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليا تجاه الآخرين، والمواقف والأحداث بطريقة تؤدي إلى نتائج مستقبلية جيدة، والمتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتساعده (طويل، ٢٠١٠، ١٦٩).

وفي الإطار التربوي ظهر مفهوم التفاؤل الأكاديمي Academic Optimism على يد Hoy (2006, Woolfolk) واستخدم هذا المصطلح كخاصية على المستوى المؤسسي عند دراسة الجودة في العملية التعليمية، ويعتبر التفاؤل الأكاديمي أحد المؤثرات على التحصيل الدراسي للطلاب بعد ضبط المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتحصيل السابق للطلاب.

ويرى (Hoy, et al, 2006) أن التفاؤل الأكاديمي من المفاهيم المهمة التي تستطيع أن تفسر جانب كبير من أداء الطلاب وتحصيلهم، كما يلعب دوراً مهماً ومميزاً في نجاح الطلاب وتعلمهم، وهو ما يؤكد عليه (Reeves, 2010) حيث يرى أن التفاؤل الأكاديمي يمهّد الطريق نحو النتائج الإيجابية؛ لأنه يعتبر الأساس الذي يحفز التفكير الإيجابي لدى الفرد، ولذلك ووفقاً لما سبق يمكن القول بأن التفاؤل الأكاديمي عبارة عن مركب ثلاثي لمجموعة من المعتقدات والانفعالات والأفعال التي تهتم بمراكز القوة في المدرسة وتعمل معاً بشكل تفاعلي لخلق بيئة مدرسية إيجابية.

فالتفاؤل الأكاديمي متغير متعدد الجوانب يشمل الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب المهاري، فالجانب المعرفي يشمل المعتقدات المعرفية المتمثلة في الفعالية (فعالية المعلم-الفعالية المجمعّة للمعلمين)، ويتضمن الجانب الوجداني المشاعر والتي تتمثل في الثقة (ثقة المعلمين في الطلاب وأولياء الأمور)، بينما يشمل الجانب المهاري الأفعال والسلوك والتي تتمثل في الدعم الأكاديمي (Hoy et al, 2006, 432).

كما تشير دراسة (Weinstein, and Ryan, 2009) إلى ارتباط كل من اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي بعضهما البعض، كما تفيد إلى أهمية كل منهما لوقف اجترار الأفكار السلبية وإلهام الأمل، ودعم ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة (Zeng and Gu, 2017) في وجود علاقة موجبة بينهما.

فاليقظة العقلية تسمح للأفراد بتحديد المشاكل المحتملة مع التركيز على السياق من خلال التعامل معها عند ظهورها، ومن خلال ثقة أعضاء هيئة التدريس وفاعليتهم والتركيز على التعلم الأكاديمي، وهذا الجهد المسبق هو ما يخلق التفاؤل، حيث كل ما يخلق القدرة على البقاء في وضع الاستعداد في مواجهة الصعوبات المحتملة هو ما يشجع على التفاؤل، ويعمل على خلق هيكل تنظيمي ناجح، كما يتضح دور اليقظة العقلية بشكل خاص في تعزيز الثقة كجانب من التفاؤل الأكاديمي من خلال وضع المعلمون معايير عند تقديم الواجبات المنزلية مثل الغرض من إعطاءها

للطلاب وهل هي ضرورية أم أنها تعطى لأن الجميع يفعل ذلك، وهل تم فحص الواجب المدرسي وتم التحقق من دقته أو لمجرد الانتهاء منه؟ جميع هذه الأسئلة يمكن أن تمثل قضية شائكة وشائعة بين المعلمين والطلاب وأولياء أمورهم، ولذا تم إدراكها وفهم الغرض منها من قبل التلميذ وولي الأمر دعم ذلك علاقات ثقة وإيجابية وقبول بين جميع هذه الأطراف، ومن ثم يكتسب المعلم ثقة ولي الأمر لتفهمه لاهتمامات التلميذ (Sims, 2011, 48).

ومن خلال اليقظة العقلية سوف يكون الفرد دائماً على استعداد باستمرار لتذكر روح المستيقظ، وأن يدرك أن كل شخص يحمل بذور الفرح والسعادة في وعيه، ومن الممكن لمس هذه الجوانب والسماح لها بالازدهار، وأن يقرر التركيز على الأشياء المبهجة في حياته، ومن ثم فممارسته لها سوف تثير الأفكار التي سوف تجلب له التفاؤل والسعادة (Zinser, 2013).

فاليقظة العقلية مصطلح له جذوره في التقاليد الشرقية وكثيراً ما يرتبط بممارسة التأمل، وقد شغل هذا المصطلح اهتمام العديد من الفلاسفة وعلماء النفس التربويين والمعالجين النفسيين وظهر مفهوم اليقظة العقلية خلال العقود الثلاثة الأخيرة (كحالة وسمة ونوع من الممارسات التأملية وعملية للتدخل العلاجي) وقد تم دمج مفهوم اليقظة العقلية بشكل ناجح في سياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة (إيمان عطية، ٢٠١٧، ٢٢٥).

فاليقظة العقلية Mindfulness وسيلة واعية وهادفة لضبط ما يحدث بداخل الفرد وحوله، وهذا النهج يحسن الوعي العقلي ويرفع مستوى الأداء الأكاديمي، كما يقوي المهارات التي تسهم في التوازن العاطفي مثل العطف والتعاطف، وكلما امتلك الطالب مهارات الوعي فإن ذلك يقوده إلى نتائج دراسية وأكاديمية جيدة (Schoeberlein and Sheth, 2009, 235).

كما أن اليقظة العقلية تنظم العلاقة بين النوايا الداخلية والسلوكيات الخارجية، فهي تؤدي بشكل واضح إلى التعبير الخارجي الناجح وبالتالي تعزز الاتساق بين التوجه الداخلي للفرد والسلوكيات الخارجية (Chen and Chang, 2017, 1152).

كما تشير (روحية حمد، ٢٠١٦، ١٣) اليقظة العقلية وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس والمشاهد والأصوات، وأي شيء لا يتم غالباً الانتباه له، وتكون اليقظة العقلية بسيطة في أداء المهارات الفعلية، ولكنها تأخذ كثيراً من الممارسات والتفكير والوعي حول ما يجب فعله أو ما لا يجب فعله، ويمكن وصفها بأنها اختيار التعلم للسيطرة على التركيز والاهتمام بالوعي.

وتزود اليقظة العقلية الطالب بخبرات أكاديمية تنمي التنظيم الذاتي الأكاديمي لديه كونها تركز على انتباه الطالب وكيفية تحقيق أهدافه الأكاديمية (Howell and Buro, 2011, 1015).

مشكلة البحث:

أشارت بعض الدراسات إلى وجود انخفاض في مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية منها دراسة (Sims, 2011, 54) ودراسة (عينو، ٢٠١٦)، ودراسة (أسماء عطوه، ٢٠١٨).

كما أشارت بعض البحوث الأجنبية إلى العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي مثل دراسة كل من: (Baer, Smith, 2007) ودراسة (Sims, 2011) ودراسة (May, 2016) والتي اتفقت نتائجهما في تأييد العلاقة الإيجابية بينهما.

كما ركزت دراسة (Sims, 2011) على علاقة اليقظة المدرسية بالتفاؤل الأكاديمي المدرسي وبالطبع هذا الاتجاه أو المنظور مهم في تقييم النجاح المدرسي بشكل عام، ولكن التركيز على الطالب بشكل خاص مرتبط بأهداف البحث لما له من أثر على جوانب إيجابية لديه (التفاؤل الأكاديمي) وهو ما يسعى إليه البحث الحالي.

وعلى الرغم من تناول مفهوم التفاؤل كمصطلح عام في العديد من الدراسات إلا أن التفاؤل الأكاديمي كأحد المفاهيم الحديثة في ميدان علم النفس الإيجابي والمستخدم على المستوى المعرفي والأكاديمي لم تنل قدرًا جيدًا من الاهتمام في الدراسات العربية بالقدر الذي تم التركيز فيه على هذا المفهوم في الدراسات الأجنبية كما في دراسة (Sims, 2011) التي تناولت العلاقة بين التفاؤل وبين اليقظة.

وعلى الرغم من أهمية مفاهيم البحث الحالي (اليقظة العقلية- التفاؤل الأكاديمي) فإن هذه المفاهيم من المفاهيم التي لم تنل حظًا من اهتمامات البحث، حيث أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي وذلك على المستوى العربي وذلك في حدود ما اطلع عليه الباحثون.

كما يعد التفاؤل أيضًا أحد العوامل الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد، ونظرت له للحياة بإيجابية في ظل المشكلات والتحديات التي تواجهه، وبقدر ما يتوفر لدى الفرد من تفاؤل فإنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، ٢٠١٠، ٦١).

ويعتبر التفاؤل أيضًا من بين المفاهيم التي تنتهي لعلم النفس الإيجابي، بل ويعد من صفات الشخصية الناجحة، حيث يزيد الثقة بالنفس ويدفع الأفراد نحو العمل والنشاط، وجميع ذلك من جوانب الشخصية الناجحة، ويرتبط مفهوم التفاؤل بالعديد من الجوانب كالروح المعنوية الإيجابية والنجاح الأكاديمي والمثابرة بخلاف التشاؤم الذي يرتبط بالاكتئاب والفشل على المستويين الاجتماعي والأكاديمي (Anderson and karen, 2012).

فالتفاؤل الأكاديمي هو بناء نفسي يحدد خصائص مدرسية مجتمعية ذات صلة قوية بالتحصيل الدراسي، وهذه الخصائص مترابطة لدعم بعضها البعض وتؤدي إلى مناخ مدرسي إيجابي ومتفائل (Vaidya, 2014, 1219).

ويذكر (Sims, 2011, 54) أن اليقظة العقلية تسمح للأفراد بتحديد المشاكل المحتملة مع التركيز على السياق من خلال التعامل معها عند ظهورها، ومن خلال ثقة المعلمين وفعاليتهم والتركيز على التعلم الأكاديمي، وهذا الجهد المسبق هو الذي يزيد من التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب.

كما أوصت دراسة (أميرة محمد، ٢٠١٩) بأن ممارسة الطلاب لليقظة العقلية في عملية التدريس من شأنه التخفيف من الضغوط المهنية على المعلمين، وأنها تجلب العديد من الفوائد

الشخصية من أهمها التفاؤل الأكاديمي، كما تقترح عمل دراسة بعنوان الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التفاؤل الأكاديمي.

أسئلة البحث:

- السؤال الأول: هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟
- السؤال الثاني: هل يوجد بُعد محدد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر إسهامًا في التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

١. الإسهام في إثراء أحد الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس وهو موضوع اليقظة العقلية والذي يؤدي دورًا مهمًا في إتقان الطالب للأعمال المطلوبة منه وإنجازه لها، والتخلص من الأخطاء، وانتقاء الأهداف ووضع الخطط المستقبلية، والحصول على تقبل المحيطين به، وبصاحب ذلك الشعور بالرضا عن الذات.
٢. الإسهام في إثراء موضوع من موضوعات علم النفس الإيجابي وهو التفاؤل الأكاديمي والذي يساعد الطلاب على تنمية الشعور بالكفاءة الأكاديمية والثقة والتركيز الأكاديمي لديهم داخل الصف الدراسي.

الأهمية التطبيقية:

- التعرف على أهمية المتغيرات المدروسة (اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي) والتي قد تسهم في وضع برامج تدريبية ومعرفية ومستقبلية تفيد في رفع وتنمية العملية التعليمية.
- إعداد مقاييسين لهما أهمية كبيرة في قياس قدرات طلاب المرحلة الثانوية، مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفاؤل الأكاديمي.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

١- التفاؤل الأكاديمي: Academic optimism

يعرفه الباحثون بأنه: مزيج من الكفاءة الذاتية والثقة الأكاديمية والتركيز الأكاديمي للسعي نحو التميز الأكاديمي الذي يتضمن أهدافًا عالية في ظل بيئة إنجاز منظمة، وتحفيز الطلاب، وتقدير المنجز منهم أكاديميًا.

٢- اليقظة العقلية: Mindfulness

يعرفها الباحثون بأنها: قدرة الطالب على الانتباه في المواقف الحالية، والوعي بالبيئة المحيطة له، من خلال الاطلاع على وجهات النظر المتعددة، والتصرف باستقلالية، والانفتاح على كل ما هو جديد.

حدود البحث:

- ١- حدود موضوعية: وتتمثل في متغيرات البحث (اليقظة العقلية- التفاؤل الأكاديمي) لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.
- ٢- حدود بشرية: طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.
- ٣- حدود مكانية: معهد أولاد يحيى الحاجر الثانوي التابع لإدارة دار السلام الأزهرية- بمنطقة سوهاج الأزهرية.
- ٤- حدود زمنية: وترتبط بفترة إجراء البحث (الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤، ٢٠٢٥).

الإطار النظري للبحث:

أولاً: التفاؤل الأكاديمي:

يتميز التفاؤل بشكل عام بالتأثير الإيجابي على الصحة النفسية والبدنية مما يؤدي إلى النجاح الأكاديمي والمهني، على العكس من ذلك فالتشاؤم يؤدي إلى السلبية والفشل والغربة الاجتماعية وفي أقصى حالاته يؤدي إلى الاكتئاب والوفاء، حيث أظهرت عدد من الدراسات تأثير التفاؤل على الأداء والسلوكيات المرتبطة بالعمل، ووجدت هذه الدراسات أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً هم أكثر ارتياحاً ولديهم معنويات مرتفعة تقود إلى مستويات عالية من الطموح، وتجعلهم قادرين على التعامل مع المشاكل التي يواجهونها، ومن ثم الوصول إلى النتائج الإيجابية المتعلقة بالعمل مقارنة بالأفراد الأكثر تشاؤماً.

ويقصد بالتفاؤل بشكل عام، أنه توقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض متطلبات المستقبل فهو نظرة استبشار لما سيكون، مما يجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو للنجاح ويستبعد كل ما يخالف ذلك (الوزه، ٢٠٢٠، ٢٦).

وتذكر كل من (نهاية خلف، عبدالمجيد، ٢٠٠٩، ٢٨٦) أن التفاؤل هو النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، فضلاً عن الاعتقاد بإمكانية حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء، وأن التفاؤل استعداد عام يكمن داخل الفرد ويؤدي إلى حدوث النتائج الايجابية، للأحداث المقبلة، والمتفائل ينظر بروح الأمل ويسعى إليه، أما بالنسبة للتفاؤل الأكاديمي في المؤسسات التربوية، فله مزايا واضحة تساعد على تحقيق مزيد من الإنجاز في العمل، أي أن إنجازه سوف يفوق ما هو متوقع.

كما يشير (Anderson, 2012) إلى أن تطور التفاؤل الأكاديمي يرتبط بمستويات عالية بين التأكيد الأكاديمي والفاعلية الجماعية وثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلبة، مما أدى إلى كشف الفكرة الأساسية التي تربط هذه المجالات وتحددها، وهو سمة من سمات المدرسة الناجحة أكاديمياً.

كما يذكر (Wu and Tarter, 2012) أن العلاقة بين التأكيد الأكاديمي والفاعلية الجماعية والثقة في محاولة منه لإثبات أن هذه المجالات الثلاثة يمكن أن تشكل بناءً متكاملًا للتحصيل العلمي للطلبة، ويبدو هنا أن هذه المجالات تتمثل في: المكون المعرفي وهو الفاعلية الجماعية، والمكون السلوكي وهو التأكيد الأكاديمي، والمكون العاطفي، وهو الثقة في أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور والطلبة.

فالتفاؤل الأكاديمي هو بناء نفسي يحدد خصائص مدرسية مجتمعية ذات صلة قوية بالتحصيل الدراسي، وهذه الخصائص مترابطة لدعم بعضها البعض وتؤدي إلى مناخ مدرسي إيجابي ومتفائل (Vaidya, 2014, 1219).

مفهوم التفاؤل الأكاديمي: Academic optimism

تعرف (رانيا عطية، ٢٠١٩، ٦) التفاؤل الأكاديمي بأنه: معتقدات المعلم الإيجابية عن قدراته وقدرات زملائه على تحسين التحصيل الأكاديمي للطلاب، ونظرته التفاؤلية بأن الطلاب وأولياء الأمور على استعداد تام للتعاون معه في متابعة عملية التعلم، وأيضًا ما يقوم به من أفعال تدعم الطاب أكاديميًا وحثهم للعمل الجاد.

ويعرف (Hoy, et al, 2006) التفاؤل الأكاديمي بأنه: مزيج من التوكيد الأكاديمي والفاعلية الجماعية وثقة أعضاء هيئة التدريس في الطلاب وأولياء أمورهم، يعمل بشكل تبادلي وتفاعلي جنبًا إلى جنب لخلق بيئة مدرسية إيجابية.

كما يعرف (Kurz, 2007, 3) التفاؤل الأكاديمي بأنه: اعتقاد المعلم الإيجابي في قدرته على إحداث فرق في الأداء الأكاديمي للطلاب من خلال دعمهم أكاديميًا، وأيضًا ثقته في تعاون الطلاب وأولياء الأمور معه في العملية التعليمية، بالإضافة إلى اعتقاده وإيمانه بقدرته على التغلب على الصعوبات ومقاومة الفشل، وذلك من خلال المثابرة والمرونة.

كما يعرف (Donovan, 2015) التفاؤل الأكاديمي بأنه: مجموعة من المعتقدات الجمعية حول نقاط القوة والقدرة في المدرسة، والتي ترسم صورة عن القوة البشرية فيها بحيث يعتبر التفاؤل محورها الرئيسي، والذي يوحد كل من الفعالية والثقة والتوكيد الأكاديمي، وتضم المدارس المتفائلة أكاديميًا، وفقًا لهذا التصور، معلمين لديهم معتقد بأنهم قادرون على أن يحدثوا فرقًا، وأن تلاميذهم قادرون على التعلم وتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

ومما سبق، يعرف الباحثون التفاؤل الأكاديمي بأنه:

مزيج من الكفاءة الذاتية والثقة الأكاديمية والتركيز الأكاديمي للسعي نحو التميز الأكاديمي الذي يتضمن أهدافًا عالية في ظل بيئة إنجاز منظمة، وتحفيز الطلاب، وتقدير المنجز منهم أكاديميًا.

خصائص التفاؤل الأكاديمي:

يذكر (الوزة، ٢٠٢٠، ٢٧-٢٨) أن من أهم خصائص التفاؤل الأكاديمي أنه:

١. يعد سمة واحدة كامنة في المؤسسات التعليمية، والتي تتجلى من خلال تأثير الأبعاد الثلاثة مجتمعة في الفاعلية الجماعية والتأكيد الأكاديمي والثقة، بحيث يعتمد كل بُعد فيها وظيفيًا على الآخر، كما أن الأبعاد الثلاثة ترتبط معًا بطريقة موحدة لخلق بيئة أكاديمية إيجابية.
٢. يتكون من مجموعة محددة من المعتقدات والسلوكيات المشتركة التي تُركز على نقاط القوة والقدرات للمؤسسة التعليمية التي تغرسها في منسوبيها للقدرة على تحقيق النجاح الأكاديمي.
٣. أن التفانل الأكاديمي يعزز تحسين التحصيل الدراسي.
٤. يتأثر بالعناصر البشرية كافة المحيطة بالمؤسسة التعليمية كافة، من أساتذة وطلبة وأولياء أمور وقيادة.

الأبعاد المحددة لمفهوم التفانل الأكاديمي:

يذكر كل من (الشريبي وعمارة، ٢٠١٨، ٢٢٩-٢٣٠) أن التفانل الأكاديمي يتكون من الأبعاد التالية:

- التوكيد الأكاديمي:

وهو المدى الذي تسعى به المدرسة نحو تحقيق التميز الأكاديمي بداية من وضع أهداف عالية للطلاب قابلة للتحقيق إلى بيئة تعليمية تتميز بالجدية والنظام إلى معلمي على درجة عالية من الإيمان بقدرات طلابهم على الإنجاز والتحصيل وصولًا إلى طلاب يبذلون أقصى جهد في التعلم ويحترمون الأفضل أكاديميًا بينهم.

- الفعالية الجماعية:

وتعرف بأنها تصور المعلمين نحو التأثير الإيجابي لجهودهم في المدرسة على طلابهم، حيث يرى المتخصصون الفعالية الجماعية تنتج عن ديناميكية تفاعلية بين أعضاء المجموعة.

- ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلاب:

وهي قابلية الشخص للتعرض للآخر الذي يعتقد أن أفعاله لن تكون ضارة بل ستكون في صالحه، وكما هو الوضع في كل من التوكيد الأكاديمي والفعالية الجماعية فإن مفهوم الثقة المقصود هنا يتعلق بالثقة الجماعية في أعضاء هيئة التدريس كوحدة جماعية وليس كأفراد.

ويصنف (Hoy, et al, 2006, 431) أبعاد التفانل الأكاديمي إلى:

- الفعالية الذاتية: وهي اعتقاد الطالب في قدراته لتحقيق النتائج المرجوبة والمرجوة من مشاركته لأقرانه في جميع المهام داخل الصف الدراسي.

- الثقة: وهي ثقة الطالب في معلمه من خلال توقعات ومعتقدات ومشاعر إيجابية يحملها الطالب تجاه معلمه وهي مرتبطة بممارسات العملية التعليمية.

- التأكيد الأكاديمي: تدعيم المعلم للإنجاز الأكاديمي الخاص بالطلاب وتقديره من خلال وضع معايير للأداء.

ويعرف الباحثون أبعاد التفانل الأكاديمي بأنها:

- الشعور بالكفاءة الذاتية: Academic Focus

مجموعة القدرات والمهارات والاستعدادات التي تعين الطالب على القيام بالأعمال الدراسية، متجاوزًا الصعوبات التي تواجهه من أجل الحصول على درجات عالية وتحقيق أهدافه الدراسية بكفاءة.

- الثقة الأكاديمية: Self-efficacy

اعتماد الطالب على نفسه في إنجاز مهامه الأكاديمية بنجاح، وأن يكون مصدرًا لثقة المعلمين والزملاء داخل الفصل الدراسي، وقدرته على المناقشة والتلخيص وتحليله بالتأكيد الأكاديمي أثناء التعامل مع زملائه، وقدرته على اتخاذ القرارات دون الاعتماد على الآخرين.

- التركيز الأكاديمي: Self Confidence

قدرة الطالب على التفاعل والمناقشة وتدوين الملاحظات لما يقوم المعلم بشرحه داخل الفصل الدراسي، من أجل الوصول إلى معايير أداء عالية لتحقيق أفضل مستوى دراسي للحصول على درجات أكاديمية مرتفعة.

- ويبرر الباحثون اختيارهم لهذه الأبعاد:

- لأنها الأكثر تكرارًا في الدراسات السابقة.
- أن هذه الأبعاد الأكثر ارتباطًا بعينة البحث (طلاب المرحلة الثانوية).

ثانيًا: اليقظة العقلية:

يتميز هذا العصر بدرجة عالية من التغيرات السريعة في شتى جوانب الحياة نتاج التطورات التكنولوجية المعقدة، وبالتالي لابد لطلاب الثانوية مواكبة هذه التغيرات من خلال امتلاك الطلاب عمليات تفكير عليا تؤدي بهم إلى إنتاج المعلومات المطلوبة وفهمها، وذلك باستخدام اليقظة العقلية لديهم، مما يكسب الطلاب القدرة على الوعي والانتباه والفطنة والنقد والتقييم، والحكم على الأشياء من خلال الخبرات المعرفية، ويسمى هؤلاء الطلاب باليقظين عقليًا.

واختلف العلماء حول كيفية إدماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهومًا نفسيًا خالصًا، إلا أنها فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر كمفهوم نفسي مع بداية التسعينات، وشغلت بعض أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية وإعداد أدوات مقننة لقياسها، فضلًا عن تقديم برامج إرشادية استنادًا لها وقائمة عليها (الضبع وطلب، ٢٠١٣، ٤).

ويرى (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ٢٦٢) أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي بالأحداث المعرفية الداخلية ألا وهي الأفكار والمعتقدات والذكريات والمشاعر المرتبطة بالمعرفة واستخدام مصطلح اليقظة العقلية يعني بشكل فعال الإشارة إلى الوعي الميتا معرفي أي ما وراء المعرفة بالأفكار والمعتقدات حيث يكون الانتباه مُركّزًا بشكل مرّن على الخبرات الداخلية دون أن يكون محبوسًا داخل أية واحدة منها.

كما تشير (روحية حمد، ٢٠١٦، ١٣) اليقظة العقلية وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس والمشاهد والأصوات، وأي شيء لا يتم غالبًا الانتباه له، وتكون اليقظة العقلية بسيطة في أداء المهارات الفعلية، ولكنها تأخذ كثيرًا من الممارسات والتفكير والوعي حول ما يجب فعله أو ما لا يجب فعله، ويمكن وصفها بأنها اختيار التعلم للسيطرة على التركيز والاهتمام بالوعي.

مفهوم اليقظة العقلية: Mindfulness

ويعرفها كل من (Baer, et al, 2006, 27) بأنها السيطرة الذاتية العقلية على الذهن من

خلال مراقبة الفرد المستمرة لخبراته، والانتباه والتركيز على الخبرات الراهنة، بدلاً من انشغاله بالخبرات التي مر بها في الماضي أو الأحداث المستقبلية، وتقبله التام للخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون التفاعل معها أو السعي لإصدار أحكام عليها.

كما يعرفها (Lau, et al, 2006) بأنها الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة والوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة لما يحدث في اللحظة الحاضرة ويتكون من بعدين هما الفضول أو حب الاستطلاع والبعد الثاني هو عدم التمرکز.

فاليقظة العقلية وصف لحالة من المرونة العقلية في التعامل مع الأحداث والتجارب تهدف إلى مراقبة الحالة الراهنة والوعي بها وفي نفس الوقت السعي لابتكار شيء جديد، فهي تعمل على كبح الأفكار السلبية وتحرير قدرات الفرد الإبداعية، ومما يساعدها على هذا هو أنها تنهي لدى الفرد التركيز والانتباه وتتيح له أفكار إبداعية متنوعة (Lee and Orsillo, 2014, 213).

كما يشير (Drouman, et al, 2018, 36) إلى أن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على التركيز على اللحظة الحالية والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمعتقدات والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرف (المالكي، ٢٠١٩، ٣١٧) اليقظة العقلية بأنها قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام ذاتية بحقها.

ومما سبق، يعرف الباحثون اليقظة العقلية بأنها:

قدرة الطالب على الانتباه في المواقف الحالية، والوعي بالبيئة المحيطة له، من خلال الاطلاع على وجهات النظر المتعددة، والتصرف باستقلالية، والانفتاح على كل ما هو جديد.

خصائص اليقظة العقلية:

تحدد (فاطمة الزهراء عبدالعظيم، ٢٠٢٢، ١٧٩) بعض الخصائص المميزة لليقظة العقلية فيتميز الافراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية بالخصائص التالية:

- ١- اللاحكي وتعني أن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على تركيز الوعي الكامل باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
- ٢- الموافقة وتعني أن الفرد منفتح لمعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

- ٣- واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته فضلاً عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.
- ٤- متعاطف أي أن الفرد يتصف بحيوية المشاعر بفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
- ٥- متفتح يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- ٦- لطيف يتصف بكونه ناعماً ومحباً وحنوناً مع ذلك ليس سلبياً وغير صارم ومتسامح.
- الأبعاد المحددة لمفهوم اليقظة العقلية:
- تشير دراسة (Swanson, 2004, 555) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي:
- التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة ويتم تعريف كل بعد كما يلي:

- التمييز اليقظ (Alertness to Distinction).
 - الانفتاح على الجديد (Opening to living).
 - التوجه نحو الحاضر (Orientation in the Present).
 - الوعي بوجهات النظر المتعددة (Mindfulness Of Multiple Perspectives).
- كما يحدد نموذج (Gecht, , Kessel, Forkmann, Gauggel, Druke, Scherer, & Mainz, 2014) أبعاد اليقظة العقلية وهي:
- **القبول بدون حكم: Accepting without Judgment**
التأني وعدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية والخبرات الخارجية.
 - **الوصف: Describing**
وهي الوصف اللفظي لخبرات الفرد الداخلية.
 - **التصرف بوعي: Acting with Mindfulness**
وهو إدراك الطالب لجميع المواقف والخبرات التي يمر بها والتوصل للعلاقات التي تجمع بينها، واستمرارية الوعي تساعد على ضمان انتقال هذه المواقف والخبرات من التركيز الضيق إلى المشهد الواسع دون تشتت أو فقدان التجمع.
 - **المراقبة الداخلية: Observing Inside**
وهي تعني الانتباه للخبرات الداخلية مثل الإحساسات والانفعالات.
 - **المراقبة الخارجية: Observing outside**
وهي القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي، والوعي التام بهذا الموقف مع التوصل للرأي المناسب.

ويعرف الباحثون أبعاد اليقظة العقلية بأنها:

– الانتباه: Attention

اهتمام الطالب ووعيه للأنشطة التي يتلقاها داخل الفصل الدراسي، وقيامه بالأعمال المكلف بها دون قلق أو تشتت أو انشغال بالماضي أو المستقبل.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة: Mindfulness of multiple Perspectives :

إدراك الطالب بما يدور في أذهان الآخرين من تفكير، من خلال الاستماع لآرائهم وتقبل نقدهم، والاستفادة من تجاربهم، والافتناع بوجهة نظرهم؛ لتحقيق ما يسعى إليه من أهداف.

- التصرف باستقلالية: Act Independently

استخدام الطالب لأساليب جديدة في التفكير، واعتماده على ذاته في مواجهة المواقف الصعبة، وإصراره على إنجاز أنشطته الدراسية بمفرده، وقدرته على مواجهة مشكلاته، واتخاذ القرار السليم لحل تلك المشكلات.

- الانفتاح على ما هو جديد: Openness to Novelty

استخدام الطالب لمجموعة من الأساليب الحديثة المبتكرة التي تعينه على القيام بأنشطته الدراسية، وتطلعه وانفتاحه على ما هو جديد من تطورات في مجال الإنترنت، لتزويده بالعديد من المعارف التي من خلالها يستطيع الإسهام بكل ما هو جديد داخل الفصل الدراسي وخارجه.

- ويبرر الباحثون اختيارهم لهذه الأبعاد:

- ١- لأنها الأبعاد الأكثر تكراراً في الدراسات السابقة.
- ٢- أن هذه الأبعاد الأكثر ارتباطاً بعينة البحث (طلاب المرحلة الثانوية).

الدراسات والبحوث السابقة للبحث:

دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي:

هدفت دراسة (Smith, 2007) إلى فحص التأثير الوسيط لاستراتيجيات المواجهة بين كل من اليقظة العقلية والتفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) فرداً من المراهقين الناطقين باللغة الإنجليزية، تمتد أعمارهم من (١٦-١٩) عام، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة إعداد (Brown & Ryan, 2003) ومقياس التفاؤل إعداد (LOT.Scheier, and Bridges, 1994) ومقياس استراتيجيات المواجهة (إعداد الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل العام واليقظة العقلية، وأن كلاً من اليقظة العقلية والتفاؤل يتنبأ كل منهما بالآخر.

كما هدفت دراسة (May, 2016) إلى العلاقة بين اليقظة العقلية المدرسية والتفاؤل الأكاديمي بالمدراس الثانوية في شمال ولاية ألاباما، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٧) معلماً، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Hoy and Gag, 2003) ومقياس التفاؤل الأكاديمي إعداد (Hoy, 2005) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه كلما زادت درجة اليقظة العقلية ارتفع التفاؤل الأكاديمي المدرسي، كما أثرت اليقظة العقلية على تفاعلات جميع المعلمين في حياتهم اليومية في عملهم وفي حياتهم الشخصية ومع أولياء أمور الطلاب، بحيث يولد لدى الفرد طاقة ممكنة للقيام بشيء أي (متفائل).

وهدفت دراسة (أميرة محمد، ٢٠١٩) إلى العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل لمعلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين) ومقياس التفاؤل الأكاديمي (إعداد الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية الشخصية، وكذلك التفاؤل الأكاديمي وأبعاده الثلاثة، فيما عدا وجود تأثير للنوع على اليقظة العقلية الاجتماعية لصالح الإناث.

كما أجرت (راندا جمعة، ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية، ومستوى التوافق النفسي وفعالية الذات كبعد من أبعاد التفاؤل الأكاديمي بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا بمحافظة جنوب سيناء، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس فعالية الذات، ومقياس التوافق النفسي إعداد (الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي والفعالية الذاتية بين الطلاب والطالبات (التميز الأكاديمي) على المستوى الثانوي.

تعليق على الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي:

- تراوحت أعداد المشاركين في بحوث ودراسات هذا المحور ما بين (٥٧٧) مشاركًا كما في دراسة (May, 2016) إلى (١٤١) مشاركًا كما في دراسة (Smith, 2007).
- بحوث ودراسات هذا المحور اعتمدت على نوعين من العينات وهما طلاب المرحلة الثانوية كما في دراسة (Smith, 2007) ودراسة (راندا جمعة، ٢٠١٩) والمعلمين كما في دراسة (May, 2016) ودراسة (أميرة محمد، ٢٠١٩).
- أغلب دراسات هذا المحور اعتمدت على المنهج الوصفي.
- اعتمدت الدراسات السابقة على مقياس التفاؤل الأكاديمي لقياس التفاؤل الأكاديمي إلا دراسة (راندا جمعة، ٢٠١٩) والتي استخدمت بُعد من أبعاد التفاؤل الأكاديمي وهو (فعالية الذاتية) والتي قامت بتصميم مقياس (فعالية الذاتية).
- ومن حيث النتائج نجد أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل واليقظة العقلية كما في دراسة (Smith, 2007)، وأنه كلما زادت درجة اليقظة العقلية ارتفع التفاؤل الأكاديمي المدرسي كما في دراسة (May, 2016)، ووجود علاقة بين اليقظة العقلية وفعالية الذات كبعد من أبعاد التفاؤل الأكاديمي كما في دراسة (راندا جمعة، ٢٠١٩).
- استفادة الباحثين من عرض البحوث والدراسات السابقة:
- ساعدت البحوث والدراسات السابقة الباحثين في اختيار عينة دراستهم الحالية.
- ندرة الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي لدى عينة من المرحلة الثانوية في البيئة العربية.
- لا توجد دراسة واحدة -في حدود ما اطلع عليه الباحثون- (تنبؤية أو مسهمة لليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية).

منهج البحث:

للتحقق من سؤالي البحث اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، باعتباره أحد مناهج البحث التربوي التي تهدف إلى وصف الظاهرة والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها، ويستخدم المنهج الوصفي؛ لدراسة مدى إسهام المتغير موضع البحث وهو: التفائل الأكاديمي في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة.

عينة البحث:

اختار الباحثون المشاركين في البحث الحالي عشوائياً من بين طلاب معهد أولاد يحيى الحاجر الثانوي الأزهرية التابع للإدارة التعليمية بدار السلام بمنطقة سوهاج الأزهرية محافظة سوهاج، والذين يدرسون في الصف الأول الثانوي القسم (العلمي)، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م)، والذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٧ سنة) بمتوسط حسابي (١٦, ١٦٧) وانحراف معياري (٣, ٣٧٩).

أدوات البحث:

لتحقيق هدف البحث استخدم الباحثون الأدوات التالية:

أولاً: مقياس التفائل الأكاديمي (إعداد الباحثين)

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس التفائل الأكاديمي لدى طلاب الثانوية الأزهرية.

خطوات إعداد المقياس :

- اطلع الباحثون علي العديد من الدراسات والمقاييس التي اهتمت بقياس التفائل الأكاديمي مثل دراسات كل من (علي طيبيل، ٢٠١٠، رياض العاسي، ٢٠١٧، عاطف الشربيني وإيهاب عمارة، ٢٠١٨، Hony, 2005، عبدالله الوزه، ٢٠٢٠) وفي ضوء ذلك قام الباحثون بتحديد الأبعاد الآتية للتفائل الأكاديمي (الشعور بالكفاءة الذاتية- الثقة الأكاديمية- التركيز الأكاديمي).
- وتم اختيار تلك المكونات للأسباب الآتية:
- ١- أن هذه المكونات هي الأكثر تكراراً في الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة التي اطلع عليها الباحثون.
- ٢- مناسبة هذه المكونات لخصائص المشاركين وهم طلاب الثانوية الأزهرية.
- ٣- مناسبة هذه المكونات مع العمر الزمني للمشاركين.
- قدم الباحثون تعريفاً إجرائياً للتفائل الأكاديمي بأنه: "مزيج من الكفاءة الذاتية والثقة الأكاديمية والتركيز الأكاديمي للسعي نحو التميز الأكاديمي الذي يتضمن أهدافاً عالية في ظل بيئة إنجاز منظمة، وتحفيز الطلاب، وتقدير المنجز منهم أكاديمياً".
- قدم الباحثون تعريفاً إجرائياً لكل بعد من أبعاد التفائل الأكاديمي (الشعور بالكفاءة الذاتية- الثقة الأكاديمية- التركيز الأكاديمي).

• صاغ الباحثون (٣٠) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، حيث يطلب من أفراد العينة الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان تقدير ثلاثي يتدرج من (دائماً، أحياناً، أبداً).

• قدم الباحثون مجموعة من التعليمات التي تتناسب مع طبيعة المقياس.

• إعداد مفتاح تصحيح للمقياس حيث يحصل المستجيب على (٣) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(٢) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(١) إذا وضع علامة تحت أبداً، أما بالنسبة للعبارات العكسية فيتم عكس مفتاح التصحيح ليكون (١، ٢، ٣).

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل الأكاديمي:

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحثون في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- صدق المحكمين:

عُرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية جامعة الأزهر بالقاهرة (١١) محكمًا*، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارات.

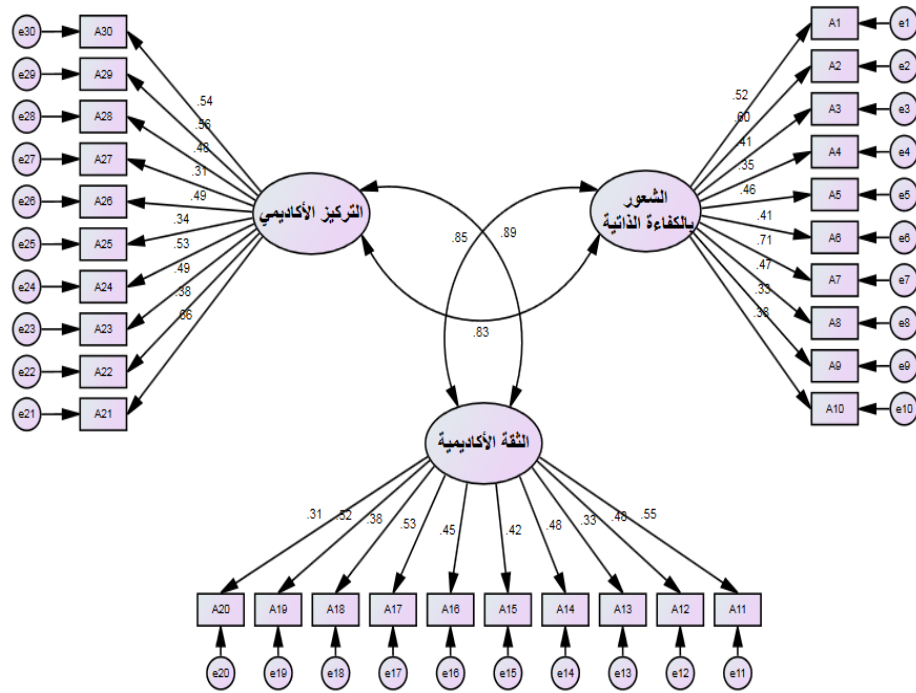
- مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة.

- مدى ملائمة العبارات للتعريف الإجرائي للأبعاد والمقياس.

- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس.

- التحليل العاملي التوكيدي:

نظراً لأن الباحثين قام ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس التفاؤل الأكاديمي وتحديد أبعاده، واتفاق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات، لذا استخدم الباحثون التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.24 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية:



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفاؤل الأكاديمي

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (١)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس التفاؤل الأكاديمي

رقم العا رة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١		٠,٥١٨	١			
٢		٠,٦٠٤	١,٦٢٨	٠,٣٥٤	٤,٥٩٩	***
٣		٠,٤١٢	١,٠٢١	٠,٢٨٨	٣,٥٥٠	***
٤	الشعور	٠,٣٤٩	٠,٩٠٢	٠,٢٦٩	٣,٣٥٣	***
٥	بالكفاءة	٠,٤٦٠	١,٣٠٢	٠,٣٣٨	٣,٨٥٣	***
٦	الذاتية	٠,٤١٣	١,٢٠٢	٠,٣٣٨	٣,٥٥٩	***
٧		٠,٧٠٧	١,٩٠٢	٠,٣٨١	٤,٩٩٧	***
٨		٠,٤٦٧	١,٣٢١	٠,٣٣٩	٣,٨٩٣	***
٩		٠,٣٢٧	٠,٧٨٨	٠,٢٣٧	٣,٣٢٥	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١٠		٠,٣٨٠	٠,٩١٨	٠,٢٧٥	٣,٣٣٩	***
١١		٠,٥٤٧	١			
١٢		٠,٤٧٧	٠,٩٧٨	٠,٢٢٠	٤,٤٣٦	***
١٣		٠,٣٢٦	٠,٧٠٣	٠,٢١٧	٣,٢٤٣	***
١٤		٠,٤٧٦	٠,٩٥٤	٠,٢١٥	٤,٤٣٤	***
١٥	الثقة	٠,٤٢٤	٠,٨٨٣	٠,٢١٨	٤,٠٥١	***
١٦	الأكاديمية	٠,٤٤٨	٠,٨٥	٠,٢٠١	٤,٢٣٠	***
١٧		٠,٥٣٣	١,٢٠٥	٠,٢٠٥	٤,٨١٩	***
١٨		٠,٣٧٨	٠,٧٦٥	٠,٢٠٨	٣,٦٨٦	***
١٩		٠,٥٢١	١,١٠٩	٠,٢٣٤	٤,٧٤٢	***
٢٠		٠,٣١٤	٠,٦٥٦	٠,٢٠٩	٣,١٤٣	***
٢١		٠,٦٦٣	١			
٢٢		٠,٣٨٤	٠,٦٥٥	٠,١٦٧	٣,٩٢٩	***
٢٣		٠,٤٩١	٠,٨٢٤	٠,١٦٦	٤,٩٦٣	***
٢٤		٠,٥٣٣	٠,٦٥٧	٠,١٢٣	٥,٣٥٣	***
٢٥	التركيز	٠,٣٣٩	٠,٤٧٧	٠,١٣٧	٣,٤٩١	***
٢٦	الأكاديمي	٠,٤٨٩	٠,٧٧	٠,١٥٦	٤,٩٤	***
٢٧		٠,٣٠٨	٠,٥٣٤	٠,١٦٨	٣,١٧٨	***
٢٨		٠,٤٧٨	٠,٨٦٧	٠,١٧٩	٤,٨٣٧	***
٢٩		٠,٥٥٦	٠,٩٤٣	٠,١٧	٥,٥٦٢	***
٣٠		٠,٥٣٧	٠,٨٤٣	٠,١٥٦	٥,٣٩١	***

يتضح من جدول (١) أن القيمة الحرجة لجميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (٢)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفاؤل الأكاديمي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	القرار
١	النسبة بين X^2 ودرجات الحرية CMIN /DF	١,٥٦٤	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤٠	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٤٤	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	٠,٧٨٩	مقبول

(AGFI)			
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٧٩	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٢٨	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٠٥	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٧٤٥	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٧٨٧	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٨	مقبول

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفائل الأكاديمي مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

طبق الباحثون المقياس على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التفائل الأكاديمي

العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٢٠	**٠,٥١٣	١١	**٠,٦١٥	**٠,٥٢٦	٢١	**٠,٦٠٥	**٠,٦٤٨
٢	**٠,٦٠٧	**٠,٥٣٣	١٢	**٠,٤٣٤	**٠,٥٠٤	٢٢	**٠,٥١٧	**٠,٤٤٩
٣	**٠,٥٨٠	**٠,٣٧٧	١٣	**٠,٥٢٦	**٠,٤٠٥	٢٣	**٠,٥٤٣	**٠,٥١٥
٤	**٠,٥٠٥	**٠,٣٩٢	١٤	**٠,٥١٦	**٠,٥٢٤	٢٤	**٠,٥٤٥	**٠,٥٢٢
٥	**٠,٥٣١	**٠,٣٩٢	١٥	**٠,٥٢٥	**٠,٤٧٦	٢٥	**٠,٤٧١	**٠,٤١٦
٦	**٠,٤٧١	**٠,٤٦٣	١٦	**٠,٤٧٠	**٠,٤٧٢	٢٦	**٠,٥٠٨	**٠,٤٩٧
٧	**٠,٦٨٢	**٠,٦٢٥	١٧	**٠,٥٥٥	**٠,٥٤٩	٢٧	**٠,٤٨٥	**٠,٣٩٤
٨	**٠,٤٨٨	**٠,٥٥١	١٨	**٠,٤٥٥	**٠,٣٨٦	٢٨	**٠,٦٠٣	**٠,٥٢٠
٩	**٠,٤٣٦	**٠,٣٦٤	١٩	**٠,٦٣١	**٠,٥٦٤	٢٩	**٠,٦٨٠	**٠,٥٧٩
١٠	**٠,٥٣١	**٠,٣٤٣	٢٠	**٠,٤٧٤	**٠,٣٩١	٣٠	**٠,٦١٠	**٠,٥٥٤

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل الأكاديمي

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢	بعد ٣	الدرجة الكلية
الشعور بالكفاءة الأكاديمية	-			
الثقة الأكاديمية	**٠,٦١٨	-		
التركيز الأكاديمي	**٠,٦٩١	**٠,٧٧٥	-	
الدرجة الكلية	**٠,٨٣٣	**٠,٨٤٩	**٠,٨٤٧	-

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

حسب الباحثون معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (٥)

ثبات مقياس التفاؤل الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	الشعور بالكفاءة الأكاديمية	٠,٦٢٩	٠,٧٧٣
٢	الثقة الأكاديمية	٠,٥٧٧	٠,٧٣١
٣	التركيز الأكاديمي	٠,٦٨١	٠,٨١٠
-	الدرجة الكلية	٠,٧٦٥	٠,٨٦٧

يتضح من جدول (٥) أن معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح تراوحت بين (٠,٧٣١) و (٠,٨٦٧)، وللدرجة الكلية (٠,٨٦٧) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس التفاؤل الأكاديمي والدرجة الكلية:

جدول (٦)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل الأكاديمي

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الشعور بالكفاءة الأكاديمية	٠,٧٣٠
٢	الثقة الأكاديمية	٠,٧٢٥
٣	التركيز الأكاديمي	٠,٧٥٠
-	الدرجة الكلية	٠,٨٨٤

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (٠,٧٢٥ - ٠,٧٥٠)، وللدرجة الكلية (٠,٨٨٤) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية: (إعداد الباحثين)

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

خطوات إعداد المقياس:

١. اطلع الباحثون علي العديد من الدراسات والمقاييس التي اهتمت بقياس اليقظة العقلية مثل دراسات كل من (لانجر، ١٩٩٢، Baer, 2006، الخماسين والضلاعين، ٢٠١٨، لينا أبو حسان و شادية التل، ٢٠١٩، محمد مصطفى، ٢٠١٩، محمد حماد، ٢٠١٨، غادة منتصر، ٢٠٢١، أحمد تيراب، ٢٠١٩، Toronto, 2006، راندا جمعة، ٢٠١٩) وفي ضوء ذلك حدد الباحثون الأبعاد الآتية لليقظة العقلية (الإنباه- الوعي بوجهات النظر المتعددة- التصرف باستقلالية- الانفتاح على ما هو جديد).
٢. (وتم اختيار تلك المكونات للأسباب الآتية):
١. أن هذه المكونات هي الأكثر تكراراً في الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة التي اطلع عليها الباحثون.
٢. مناسبة هذه المكونات لخصائص المشاركين وهم طلاب الثانوية الأزهرية.
٣. مناسبة هذه المكونات مع العمر الزمني للمشاركين.

٤. قدّم الباحثون تعريف إجرائي لليقظة العقلية بأنها: قدرة الطالب على الإنتباه في المواقف الحالية، والوعي بالبيئة المحيطة له، من خلال الاطلاع على وجهات النظر المتعددة، والتصرف باستقلالية، والانفتاح على كل ما هو جديد.
٥. قدّم الباحثون تعريف إجرائي لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه- الوعي بوجهات النظر المتعددة- التصرف باستقلالية- الانفتاح على ما هو جديد).
٦. صاغ الباحثون (٣٩) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، حيث يطلب من أفراد العينة الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان تقدير ثلاثي يتدرج من (دائماً، أحياناً، أبداً).

٧. قدّم الباحثون مجموعة من التعليمات التي تتناسب مع طبيعة المقياس.
٨. إعداد مفتاح تصحيح للمقياس حيث يحصل المستجيب على (٣) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(٢) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و (١) إذا وضع علامة تحت أبداً، أما بالنسبة للعبارات العكسية فيتم عكس مفتاح التصحيح ليكون (١، ٢، ٣).

الخصائص السيكمومترية لمقياس التفاؤل الأكاديمي:

أولاً: الصدق:

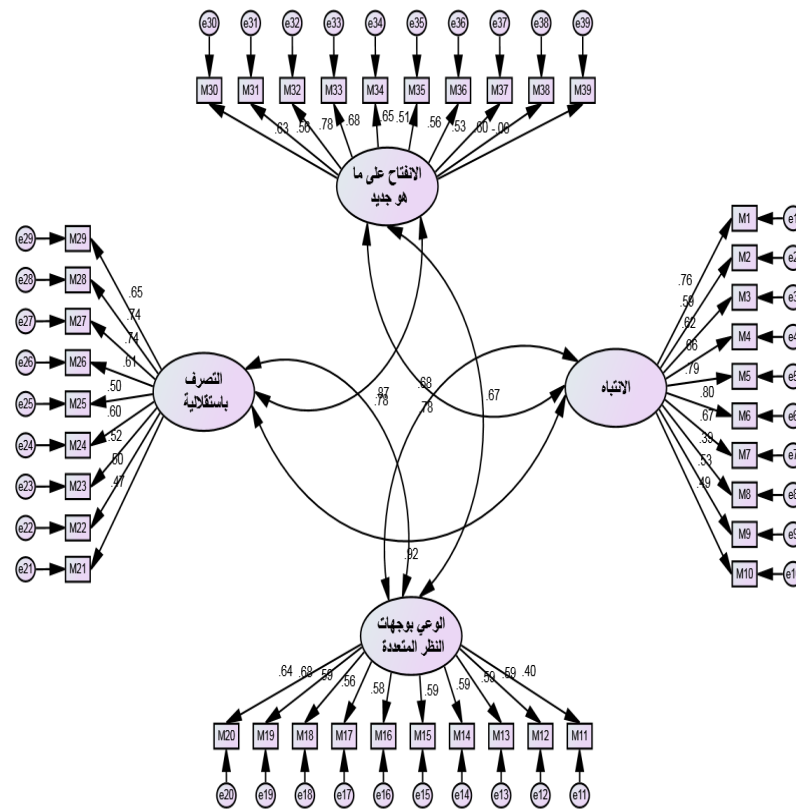
اعتمد الباحثون في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- صدق المحكمين:

عُرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية جامعة الأزهر بالقاهرة (١١) محكمًا*، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارات.
- مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة.
- مدى ملائمة العبارات للتعريف الإجرائي للأبعاد والمقياس.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس.
- التحليل العاملي التوكيدي:

نظراً لأن الباحثين قام ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس اليقظة العقلية وتحديد أبعاده، واتفاق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم، والذي يتكون من أربعة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات، لذا استخدم الباحثون التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.24 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية:



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (٧)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس اليقظة العقلية

رقم العب ارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١		٠,٧٥٦	١			
٢		٠,٥٩١	٠,٩٨٨	٠,١٥٤	٦,٤٢١	***
٣		٠,٦٢٢	٠,٦٢٨	٠,٠٩٢	٦,٧٩٤	***
٤	الانتباه	٠,٦٥٧	١,٠٦٥	٠,١٤٨	٧,٢١٣	***
٥		٠,٧٩٣	١,١٧٩	٠,١٣٢	٨,٩٠٠	***
٦		٠,٨٠٤	١,٠٨٢	٠,١٢	٩,٠٤٨	***

رقم العب ارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الدرجة	مستوى الدلالة
٧		٠,٦٧٠	٠,٩١٥	٠,١٢٤	٧,٣٧١	***
٨		٠,٣٨٨	٠,٥٩٧	٠,١٤٥	٤,١٢٠	***
٩		٠,٥٣٤	٠,٨٤١	٠,١٤٦	٥,٧٦٤	***
١٠		٠,٤٩٣	٠,٨١٧	٠,١٥٤	٥,٢٩٣	***
١١		٠,٤٠٠	١			
١٢		٠,٥٩١	١,٨٧١	٠,٤٩٥	٣,٧٨٣	***
١٣		٠,٥٩٤	٢,٢٨٨	٠,٦٠٣	٣,٧٩٢	***
١٤	الوعي	٠,٥٩	١,٩٦٨	٠,٥٢٠	٣,٧٨١	***
١٥	بوجهات	٠,٥٨٨	١,٩٦٢	٠,٥٢٠	٣,٧٧٧	***
١٦	النظر	٠,٥٧٧	٢,٢٥٤	٠,٦٠١	٣,٧٤٨	***
١٧	المتعددة	٠,٥٥٥	٢,١٥٤	٠,٥٨٤	٣,٦٨٨	***
١٨		٠,٥٩٢	١,٦٣٣	٠,٤٣١	٣,٧٨٧	***
١٩		٠,٦٧٦	٢,٥٤٠	٠,٦٣٩	٣,٩٧٣	***
٢٠		٠,٦٣٨	٢,١٩٢	٠,٥٦٣	٣,٨٩٥	***
٢١		٠,٤٧٢	١			
٢٢		٠,٥٠٢	٠,٨٩٨	٠,٢١٨	٤,١١٥	***
٢٣		٠,٥٢٢	١,٠٦٨	٠,٢٥٣	٤,٢١٦	***
٢٤		٠,٥٩٧	١,٣٠٢	٠,٢٨٧	٤,٥٤٤	***
٢٥	التصرف	٠,٥٠٤	١,٠٤٢	٠,٢٥٢	٤,١٢٨	***
٢٦	باستقلالية	٠,٦١٥	١,١٥٦	٠,٢٥٠	٤,٦١٤	***
٢٧		٠,٧٤٤	١,٢٢٩	٠,٢٤٤	٥,٠٤٠	***
٢٨		٠,٧٣٨	١,٣٨٧	٠,٢٧٦	٥,٠٢٣	***
٢٩		٠,٦٤٧	١,١٣٨	٠,٢٤	٤,٧٣٣	***
٣٠		٠,٦٢٨	١			
٣١		٠,٥٦٠	٠,٩٦١	٠,١٨٢	٥,٢٨٨	***
٣٢		٠,٧٧٦	١,٢٣٥	٠,١٨١	٦,٨٣٢	***
٣٣	الانفتاح	٠,٦٨٢	١,١٤٢	٠,١٨٤	٦,٢٠٥	***
٣٤	على ما هو	٠,٦٥٣	٠,٩٦٤	٠,١٦١	٦,٠٠٠	***
٣٥	جديد	٠,٥٠٨	٠,٨٠٩	٠,١٦٦	٤,٨٧٠	***
٣٦		٠,٥٦٢	٠,٩٠٩	٠,١٧١	٥,٣٠٤	***
٣٧		٠,٥٣١	٠,٧٥٠	٠,١٤٨	٥,٠٥٦	***
٣٨		٠,٦٠٢	٠,٨٨٧	٠,١٥٨	٥,٦١٤	***
٣٩		٠,٠٦٢	٠,١٢٥	٠,١٩٦	٠,٦٣٩	٠,٥٢٣

يتضح من جدول (٧) أن القيمة الحرجة لجميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس، وذلك باستثناء العبارة رقم (٣٩) وبالتالي تم حذفها وأصبح المقياس مكوناً من (٣٨) عبارة.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (٨)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	القرار
١	النسبة بين X^2 ودرجات الحرية CMIN /DF	١,٧٠٩	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠١٧	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٣٤	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بـ درجات الحرية (AGFI)	٠,٧٩٠	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٣٢	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧٠٢	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٩٧	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٨٧١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٩١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٧	مقبول

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

طبّق الباحثون المقياس على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	العبارة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**،٧٢٨	**،٧٠٨	١٤	**،٦٤٠	**،٥٠٨	٢٧	**،٧١٩	**،٦٩٣
٢	**،٦٨١	**،٦٠٨	١٥	**،٦٦٤	**،٥٦١	٢٨	**،٧٣٧	**،٦٩١
٣	**،٥٧٨	**،٦٤٢	١٦	**،٦٥٧	**،٥٨٧	٢٩	**،٧٠٠	**،٦٠١
٤	**،٦٩٩	**،٦١٩	١٧	**،٦٥٠	**،٤٦٦	٣٠	**،٦٦٢	**،٥٣٧
٥	**،٧٧٤	**،٧٠٧	١٨	**،٦٠٢	**،٥٥٢	٣١	**،٦٣٩	**،٥٦٩
٦	**،٧٦٧	**،٧٠٩	١٩	**،٧٣٥	**،٥٨٧	٣٢	**،٧٩٤	**،٦٧١
٧	**،٧٥٧	**،٥٥٢	٢٠	**،٦٧٢	**،٥٦٩	٣٣	**،٧٢٤	**،٥٧٣
٨	**،٥١٦	**،٤٩١	٢١	**،٥٠١	**،٥٢٩	٣٤	**،٦٨٢	**،٦٤٠
٩	**،٦٥٩	**،٥٢٩	٢٢	**،٥٥٢	**،٥٣٣	٣٥	**،٥٧٨	**،٥٨٣
١٠	**،٦٠٩	**،٥٤٠	٢٣	**،٦١٦	**،٥٥٤	٣٦	**،٦٥١	**،٥٣٥
١١	**،٤٣٧	**،٣٩٦	٢٤	**،٦٨٢	**،٥٩٩	٣٧	**،٥٨٣	**،٦١٦
١٢	**،٥٩٦	**،٥١٦	٢٥	**،٦٠٢	**،٥٣٩	٣٨	**،٦٥٢	**،٦٥٠
١٣	**،٦٧٠	**،٥٠٢	٢٦	**،٦٩٤	**،٥٩٦	٣٩	حذفت في التحليل العاملي	

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (٠،٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	بعد ١	بعد ٢	بعد ٣	بعد ٤	الدرجة الكلية
الانتباه	-				
الوعي بوجهات النظر المتعددة	**،٥٥٠	-			
التصرف باستقلالية	**،٧٧٢	**،٦٨٨	-		
الانفتاح على ما هو جديد	**،٧١٤	**،٥٨٨	**،٧٦٢	-	
الدرجة الكلية	**،٨٨٠	**،٨٠٥	**،٨٩١	**،٨٧٩	-

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

حَسَبَ الباحثون معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (١١)

ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	بعد التصحيح
١	الانتباه	٠,٧٧٥	٠,٨٦١
٢	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠,٦٢٤	٠,٧٦٩
٣	التصرف باستقلالية	٠,٦٤٧	٠,٧٨٨
٤	الانفتاح على ما هو جديد	٠,٧١٢	٠,٨٣١
-	الدرجة الكلية	٠,٨٣٠	٠,٩٠٧

يتضح من جدول (١١) أن معاملات ثبات المقياس بعد التصحيح تراوحت بين (٠,٧٦٩-٠,٨٦١)، وللدرجة الكلية (٠,٩٠٧) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٢٠) مشاركاً من طلاب المرحلة الثانوية، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية:

جدول (١٢)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الانتباه	٠,٨٦٤
٢	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠,٨٣٥
٣	التصرف باستقلالية	٠,٨١٩
٤	الانفتاح على ما هو جديد	٠,٨٤٠
-	الدرجة الكلية	٠,٩٣٨

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (٠,٨١٩ - ٠,٨٦٤)، وللدرجة الكلية (٠,٩٣٨) وهي قيمة مرتفعة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

إجراءات البحث:

- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، وكان من نتائج هذه الخطوة الوقوف على أهم الأبعاد المتضمنة في متغيرات (اليقظة العقلية- التفاؤل الأكاديمي) البحث، والتي تم في ضوءها إعداد أدوات البحث.
- إعداد مقاييس البحث في ضوء المكونات التي حددتها البحوث والدراسات السابقة.
- التأكد من صلاحية تلك المقاييس قبل تطبيقها على العينة المختارة، وذلك بحساب الصدق والاتساق الداخلي والثبات.
- انتقاء عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية (معهد أولاد يحيى الحاجر الثانوي الأزهرى).
- تطبيق مقاييس البحث على عينة البحث.
- تصحيح المقاييس المستخدمة في البحث وفق مفتاح التصحيح الخاص بكل مقياس.
- استبعاد نتائج الطلاب الذين لم يستكملوا استجاباتهم أو يشك في صدقها.
- تسجيل النتائج وإجراء التحليل الإحصائي لها للتحقق من فرض البحث.
- تفسير نتائج وفرض البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- وضع التوصيات والبحوث المقترحة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي: تحليل الانحدار المتعدد المتدرج.

نتائج سؤالي البحث:

١. السؤال الأول:

ينص السؤال الأول بأنه: هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟

وللتحقق من هذا السؤال استخدم الباحثون تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي بمعلومية أبعاد اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

دلالة التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي بمعلومية أبعاد اليقظة العقلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التفاؤل الأكاديمي	الانحدار البواقي	٥٧٥٩,٤٦٦	٣	١٩١٩,٨٢٢	٦١,٠٥٨**	٠,٠١ دالة
مي	المجموع	٣٦٤٧,٣٣٤	١١٦	٣١,٤٤٣		
		٩٤٠,٦٨٠	١١٩			

يتضح من (١٣) أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي بمعلومية أبعاد اليقظة العقلية بلغت (٦١,٠٥٨٦٧,٦٢٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٢. السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني بأنه: هل يوجد بُعد محدد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر إسهاماً في التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟

ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة قيم إسهام أبعاد اليقظة العقلية الدالة في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي:

جدول (١٤)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لإسهام أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي

المتغير	المتغيرات	"ر"	"ر٢"	"ر٣"	قيمة	B	Beta	"ت"	نسبة
المتنبئ به	المنبئة	المتعدد	المتعدد	المتعدد	الثابت			ودالاتها	الإسهام
التفاؤل الأكاديمي	الانتباه	٠,٧٨٢	٠,٦١٢	٠,٦٠٢	٠,٨٦٨	١,٠٢٦	٠,٣٤٠	٠,٢١	٥١٪
الوعي	الانتباه	٠,٧٨٢	٠,٦١٢	٠,٦٠٢	٠,٨٦٨	١,٠٢٦	٠,٣٤٠	٠,٢١	٥١٪
بوجهات..	الانتباه	٠,٧٨٢	٠,٦١٢	٠,٦٠٢	٠,٨٦٨	١,٠٢٦	٠,٣٤٠	٠,٢١	٥١٪

يتضح من جدول (١٤) أن نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أسفرت عن وجود ثلاثة أبعاد تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي وهم (الانفتاح على ما هو جديد، الانتباه، الوعي بوجهات النظر المتعددة) كما يتضح أن هذه الأبعاد تسهم بنسبة (٦١,٢٪) في تباين التفاؤل الأكاديمي حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2 ، ٠,٦١٣) وأن أكثر هذه الأبعاد إسهاماً هو بعد الانفتاح على ما هو جديد، يليه بعد الانتباه، يليه بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة. وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{التفاؤل الأكاديمي} = ١,١٧٣ \times \text{الانفتاح على ما هو جديد} + ١,٠٢٦ \times \text{الانتباه} + ٠,٦٩٠ \times \text{الوعي بوجهات النظر المتعددة} + ٠,٨٦٨$$

مناقشة نتائج البحث وتفسيراتها:

مناقشة السؤال الأول للبحث:

لما كان السؤال الأول للبحث ينص على أنه: هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟

وهنا نتساءل: لماذا وجدت علاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي؟

وبالرجوع إلى جدول (١٣) السابق نجد أن البحث توصل إلى أن دلالة التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي بمعلومية أبعاد اليقظة العقلية بلغت (٦١,٠٥٨٦٧,٦٢٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (أميرة محمد، ٢٠١٩)، (عائشة عطية، ٢٠١٨)، (حنان الملاحة، ٢٠٢١)، (عبدالله، ٢٠٢١)، (نشوى عبد المنعم وأسماء عبد المنعم، ٢٠٢٢) في إسهام اليقظة العقلية وبعض أبعادها في العديد من المتغيرات المختلفة.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي أشارت إلى أهمية اليقظة العقلية والتي تساعد في شعور الفرد بالوعي لحظة بلحظة مما يساعده على الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية والاكتئاب والقلق، كما تعمل على تحسين عملية الانتباه، والتسامح والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية مما يسهم في تنمية التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من (Mace, 2008)، (Bajaj & Panda, 2015).

مناقشة السؤال الثاني للبحث:

لما كان السؤال الثاني للبحث ينص على أنه: هل يوجد بُعد محدد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر إسهاماً في التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية؟

وبالرجوع إلى جدول (١٤) السابق نجد أن البحث توصل إلى إسهام ثلاثة أبعاد من اليقظة العقلية في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي وهم (الانفتاح على ما هو جديد، الانتباه، الوعي بوجهات

النظر المتعددة)، وأن أكثر هذه الأبعاد إسهامًا هو بعد الانفتاح على ما هو جديد، يليه بعد الانتباه، يليه بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (عائشة عطية، ٢٠١٨)، (حنان الملاح، ٢٠٢١) في إسهام بعض أبعاد اليقظة العقلية في بعض المتغيرات الأخرى.

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من نتائج الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث (اليقظة العقلية- التفاؤل الأكاديمي) تبين لهم أن اليقظة العقلية تنمي لدى الطلاب القدرة على التأمل والتركيز والمشاركة الإيجابية والفعالة من خلال الانتباه والوعي بوجهات النظر المتعددة والانفتاح على ما هو جديد وكل هذه الأبعاد لها علاقة ارتباطية إيجابية بالتفاؤل الأكاديمي كما أشارت بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Putwain, 2012) إلى أن كل هذه الأبعاد السابق ذكرها تسهم في الشعور بالكفاءة الأكاديمية والثقة والتركيز الأكاديمي لدى الطلاب.

توصيات البحث:

- ١- تصميم ورش عمل لليقظة العقلية تسهم في تحفيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب في جميع مراحلهم الدراسية المختلفة.
 - ٢- تصميم برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية مع العديد من المتغيرات المختلفة والتي تساعد على تنمية القدرات المعرفية للطلاب داخل بيئة الفصل الدراسي.
 - ٣- تصميم العديد من البرامج التدريبية التي تنمي التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب.
 - ٤- تصميم برنامج تدريبي لليقظة العقلية لعلاج التشاؤم الأكاديمي.
 - ٥- البحث في أهم المتغيرات المرتبطة باليقظة العقلية للاستفادة منها في التدريب على اليقظة العقلية.
 - ٦- إعداد مجموعة من الأنشطة التي تعتمد على التأمل والتركيز والوعي وعرضها على الطلاب لممارستها بشكل متصل.
- البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- أثر برنامج تدريبي قائم على أبعاد اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- نمذجة العلاقات بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- بعض المتغيرات المسهمة (المناخ المدرسي- التحصيل الأكاديمي- الشغف الأكاديمي) في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى المرونة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أبو الديار، مسعد نجاح الرفاعي (٢٠١٠). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال المعوقين سمعيًا. *مجلة مجلس النشر العلمي، كلية التربية، جامعة الكويت*، مج (٣٨)، ع (٣)، ٩٤-٥٩.

إيمان، عطية حسين منصور جريش (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*.

حمد، روية سعد الدين أحمد (٢٠١٦). درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

خلف، نهاية جبر، عبدالمجيد، نبيل عبدالغفور (٢٠٠٩). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. *مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، كلية التربية*، (٢)، ٣٠٢-٢٨٤.

الشربيني، عاطف مسعد الحسيني، عمارة، إيهاب محمد نجيب (٢٠١٨). النمذجة البنائية للعلاقة بين التفاؤل الأكاديمي لدى عينة من المعلمين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (٩٨)، ٢٢٣-٢٧٩.

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

طبيب، على حسين محمد (٢٠١٠). بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل الدراسي. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية، جامعة الموصل*، ١٦ (٥٣)، ١٦٨-١٨٦.

عطوه، أسماء عبدالله عبدالستار (٢٠١٨). تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

عطية، رانيا محمد علي (٢٠١٩). التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي للمعلم من المناخ المدرسي وسلوك المواطنة التنظيمية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٠ (١١٨)، ١-٦٥.

عينو، عبدالله (٢٠١٦). فعالية استراتيجيات تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة دراسة ميدانية بمدينة سعيدة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة*، (٢٤)، ١٦٠-١٤٥.

فاطمة الزهراء عبد العظيم حسن علي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعترا ب النفس لدى المراهقين. *مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد*، (٢٠)، ١٦٣-٢٠١.

المالكي، ماجد أحمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية بجامعة أسيوط*، (١٠)، ٣٥١-٣٠٩.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤). *العلاج المعرفي والميتا معرفي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.

محمد، أميرة محمد بدر (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية- جامعة بنها*، (١١٧)، ٣٠-١١٧.

الوزة، عبد الله بن محمد (٢٠٢٠). تصور مقترح لتعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية بالجامعات السعودية الناشئة. *(مجلة العلوم التربوية) جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، (٢٤)، ١٦-٦٨.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Anderson, K. (2012) Examining relationships between enabling structures, academic optimism and student achievement, *DAI-A*, 73 (12) E. Retrieved on 29/3/2014. from: www.proQuest.com.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (2017). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147-1159.
- Donovan, S. R. (2015). *Learning from academically optimistic teachers: Supporting teacher academic optimism* (Doctoral Dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis database.(UMINo. 3681312).
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Gecht, J., Kessel, R., Forkmann, T., Gauggel, S., Drueke, B., Scherer, A., & Mainz, V. (2014). A mediation model of mindfulness

- and decentering: sequential psychological constructs or one and the same?. *BMC psychology*, 2(1), 18.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022.
- Hoy, W. K., Tarter, C. J., & Hoy, A. W. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American educational research journal*, 43(3), 425-446.
- Kurz, N., Woolfolk Hoy, A., & Hoy, W. K. (2007, April). *Predictors of academic optimism: Teachers' instructional beliefs and professional commitment*. In annual meeting of the American Educational Research, Chicago, IL (pp. 627-653).
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
- May, J. D. (2016). *The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in North Alabama*. The University of Alabama.
- Reeves, J. B. (2010). *Academic optimism and organizational climate: An elementary school effectiveness test of two measures* (Doctoral dissertation). University of Alabama Libraries.
- Schoeberlein, D. R., David, D. S., & Sheth, S. (2009). Mindful teaching and teaching mindfulness: A guide for anyone who teaches anything. *Simon and Schuster*, 20(5), 230-270.
- Sims, R. (2011). *Mindfulness and academic optimism: A test of their relationship*. The University of Alabama.
- Swanson, E. B., & Ramiller, N. C. (2004). Innovating mindfully with information technology. *MIS quarterly*, 553-583.
- Vaidya, S. R. (2014). Beyond knowledge and pedagogy: Academic optimism of teachers in high need schools. *American Journal of Educational Research*, 2(12), 1218-1224.
- Vandenbos, G.R (2015). *APA Dictionary of psychology*, 2nd ed, American Psychological Association, Washington, dC.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.

-
- Wu, H. C. (2012). *Collective responsibility, academic optimism, and student achievement in Taiwan elementary schools*. The Ohio State University.
- Zeng, W., & Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of chinese older adults: Optimism as mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(1), 155-162.
- Zinser, A. (2013). *Small bites: mindfulness for everyday use*. Berkeley: parallax press. Retrieved from: <https://libgen.pw/download/book/5a1f050d3a044650f50aa44e>.