



عنوان البحث: فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق وتحسين النهوض الأكاديمي لطلاب الجامعة

الباحثة: إيمان جمعة على الشاعر



كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق وتحسين النهوض الأكاديمي لطلاب الجامعة

إعداد

إيمان جمعة على الشاعر

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية)

إشراف

أ.د. / فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية

جامعة مدينة السادات والعميد السابق بكلية التربية النوعية جامعته المنوفية

١٤٤٦ هـ / 2024 م

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي جماعي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق وتحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الفرقة الأولى في كلية التربية بجامعة السبلات. اشتملت العينة على (٣٠) طالباً وطالبة، بمتوسط عمر (١٩) سنة، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الباحثة عدداً من الأدوات المقننة والمحكمة ، منها مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (البحيري، ؛ محمود، ، ٢٠١٤)، وهو مكون من ٣٩ فقرة موزعة على خمسة أبعاد، بالإضافة إلى مقياس القلق كحالة وسمة الذي أعده (عبد الرقيب البحيري ، ٢٠٠٤)، ويشمل بعدي حالة القلق وسمة القلق واستندت الباحثة على قياس القلق كحالة لمناسبته لموضوع الدراسة وهدفها ، كما استخدمت الباحثة مقياس النهوض الأكاديمي من اعداد (شاهين ؛ الخصوصي ، ٢٠٢٤) ، المكون من ٣٥ فقرة موزعة على أربعة ابعاد وهي الثقة و الهدوء و التنسيق و الالتزام ، كما استعانت الباحثة بمقياس القلق الأكاديمي من اعداد الباحثة وقد أظهرت النتائج الإحصائية للدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي شاركت في البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية، والمجموعة الضابطة التي لم تشارك فيه، وذلك في القياسات البعدية لمستويات اليقظة العقلية، القلق كسمة و القلق الأكاديمي، والكفاءة الأكاديمية. وأثبتت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز اليقظة العقلية لدى المشاركين في البرنامج، وخفض القلق ، ورفع النهوض الأكاديمي .

الكلمات المفتاحية : البرنامج التدريبي - اليقظة العقلية - القلق - النهوض الأكاديمي - طلبة

الجامعة.

Abstract:

The Effectiveness of a Mindfulness-Based Training Program in Reducing Anxiety and Improving Academic Buoyancy among University Students

This study aimed to evaluate the effectiveness of a group-based mindfulness training program in reducing anxiety and improving academic performance among first-year students at the Faculty of Education, Sadat University. The sample consisted of 30 male and female students, with an average age of 19 years, randomly assigned into two equal groups: an experimental group and a control group.

To achieve the study's objectives, the researcher utilized several standardized and validated tools, including the Five-Factor Mindfulness Questionnaire (Bahiri & Mahmoud, 2014), which consists of 39 items distributed across five dimensions. The State-Trait Anxiety Inventory (Bahiri, 2004) was also employed, focusing on the state anxiety dimension for its relevance to the study's aims. Additionally, the Academic Advancement Scale (Shaheen & Al-Khususi, 2024), comprising 35 items across four dimensions (confidence, calmness, coordination, and commitment), was used. The researcher also developed an Academic Anxiety Scale tailored for this study.

The statistical results revealed significant differences in favor of the experimental group, which participated in the mindfulness-based training program, compared to the control group, in the post-measurements of mindfulness levels, state anxiety, academic anxiety, and academic competence. The findings demonstrated the effectiveness of the training program in enhancing mindfulness among participants, reducing anxiety, and improving academic advancement.

Keywords: Training Program – Mindfulness – Anxiety – Academic Buoyancy – University Students

مقدمة:

يمر طلاب الجامعة في مرحلة المراهقة المتأخرة التي تمتد إلى بداية مرحلة الشباب، وهي فترة حيوية تتميز بالنشاط والإقدام على الحياة. تكتسب هذه المرحلة أهمية كبيرة نظراً لما توفره الجامعات من بيئة أكاديمية غنية بالخبرات والتفاعلات الاجتماعية، والتي تمثل "مدرسة الحياة". خلال هذه الفترة، تتشكل شخصية الطالب وتبدأ في التبلور، مع اتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بمستقبله المهني واختيار مساره الوظيفي، حيث تكتمل في هذه المرحلة عملية التكوين العقلي (سيد ، ٢٠٢١).

ويُعتبر التعليم الجامعي بداية مرحلة النضوج، حيث يبدأ الطالب في الاعتماد على نفسه واتخاذ قراراته الشخصية والمصيرية. ومع ذلك، قد يواجه الطالب في هذه المرحلة العديد من الصعوبات والضغوط النفسية المختلفة، والتي تتطلب منه التعامل معها بطرق سليمة. تشمل هذه الضغوط الأسرية والاجتماعية والمالية والأكاديمية، وتؤثر بشكل كبير على مختلف جوانب حياته اليومية، مما يتطلب منه التركيز والانتباه.

إن ظاهرة القلق لدى طلاب الجامعة يعتبر موضوعاً مهماً في الدراسات الأكاديمية نظراً لتأثيره الكبير على عدة جوانب من حياة الطلاب، و يُظهر القلق أعراضاً جسدية ونفسية تعيق قدرة الطالب على التفاعل بفاعلية مع بيئته الجامعية، و تأتي أسباب القلق من التغيرات الكبيرة التي تحدث في حياة الطالب عند انتقاله إلى الجامعة، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية والمالية والاجتماعية (سيد ، ٢٠٢١)

كما و يُعد النهوض الأكاديمي أحد أهم الأهداف التي يسعى إليها طلبة الجامعة، وذلك لما له من أهمية كبيرة على المستوى الشخصي والمهني حيث يُساعد النهوض الأكاديمي الطلبة على اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة للنجاح في الحياة المهنية، وتطوير التفكير النقدي والتحليلي، وتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات، والاستعداد للحياة العملية بشكل أفضل، و كما يمثل أحد أهم العوامل التي تؤثر على فرص الحصول على عمل جيد، حيث يفضل أصحاب العمل الموظفين الذين يتمتعون بمستوى أكاديمي عالٍ (العبيدي ، ٢٠١٩).

وقد ازداد الاهتمام باليقظة العقلية خلال الثلاثين سنة الماضية، حيث تم استخدامها على نطاق واسع في العلاج النفسي، رغم وجود خلافات حول كيفية دمج اليقظة العقلية في علم النفس، إلا أنها

أصبحت مفهومًا نفسيًا مستقلًا بعيدًا عن التقاليد الدينية ، وقد تم استخدامها بنجاح في علم النفس، حيث قام الباحثون بدراساتها وتحليل طبيعتها وتحديد مكوناتها وتطوير أدوات لقياسها (جبر ، ٢٠٢١) .

استنادًا إلى هذه المعطيات، يمكن للبرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية أن تقدم حلولًا فعالة لمشكلات القلق الأكاديمي والنهوض الأكاديمي. فاليقظة العقلية، من خلال تدريب الطلاب على تركيز انتباههم على اللحظة الحالية، توفر آليات فعالة للتعامل مع القلق وتقليل التوتر النفسي. تساعد هذه التقنيات في تحسين قدرة الطلاب على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم، مما يعزز قدرتهم على إدارة الضغوط الدراسية بشكل أفضل. كما أن اليقظة العقلية تعزز مهارات التنظيم الذاتي، مما يساهم في تحسين النهوض الأكاديمي عن طريق زيادة التركيز على المهام الدراسية وتنظيم الوقت بشكل أكثر فاعلية. بناءً على ذلك، يعكس تطبيق برامج تدريب اليقظة العقلية تأثيرًا إيجابيًا في تقليل القلق لدى الطلاب، مما يعزز في الوقت نفسه من النهوض الأكاديمي ويزيد من استعدادهم للتكيف مع التحديات الجامعية.

مصطلحات الدراسة :

أولاً : النهوض الأكاديمي :

منذ عام ١٩٨٠م استخدم مصطلح النهوض الأكاديمي للإشارة إلى قدرة الطلاب على الارتداد من الانتكاسات والتحديات والعقبات التي يصادفونها في حياتهم الدراسية اليومية المعتادة ، و أيضاً القدرة التي يمتلكها الطلاب للوصول إلى النجاح، والاستمرار في المسار العادي للحياة الأكاديمية اليومية، من خلال مواجهة أشكال الأداء الضعيف، والمواعيد النهائية المتنافسة، وضعف الأداء، والمهام الصعبة والتي تعد من طبيعية الحياة اليومية، كما يرتبط بالعمل على خفض مستويات التوتر المعتادة للطلاب، وانخفاض ثقتهم بأنفسهم، وقدرتهم على مواجهة التحديات اليومية التي تواجههم داخل بيئتهم الأكاديمية (شاهين ، الخصوصي ، ٢٠٢٤) .

في دراسة أجراها مارتين وزملاؤه عام ٢٠١٠، تم تحديد مجموعة من القدرات التي يمكن من خلالها تعزيز النهوض الأكاديمي للطلاب بهدف مساعدتهم في مواجهة التحديات الدراسية. وقد شملت الدراسة ١٨٦٦ طالبًا على مدى فصلين دراسيين، وهدفت إلى معرفة ما إذا كانت مؤشرات التوق التحفيزي الخمسة

للهوض الأكاديمي، والتي أطلق عليها الباحثون "C"5، تستمر مع مرور الوقت. افترض الباحثون خمسة عوامل رئيسية باعتبارها منبئات للنهوض الأكاديمي، وهي كما يلي:

١. **الثقة: (Confidence)** تشير إلى تمتع الطلاب بالفاعلية الذاتية، مما يعزز لديهم قدرات إيجابية تجاه أنفسهم، ويقلل من معتقداتهم السلبية.
٢. **التنسيق: (Coordination)** يعكس قدرة الطلاب على التخطيط الجيد للمهام، والعمل دون الاعتماد على الآخرين.
٣. **الضبط: (Control)** يشير إلى قدرة الطلاب على استخدام استراتيجيات تساعدهم في التغلب على التحديات، حيث يركزون على تنمية مهاراتهم الفردية بدلاً من مقارنة أنفسهم بالآخرين.
٤. **الهدوء: (Composure)** يتمثل في قدرة الطلاب على إدارة القلق والحفاظ على مستويات منخفضة منه، مما يوفر لهم بيئة مدرسية تحد من مخاوفهم المرتبطة بالفشل أو المستقبل.
٥. **الالتزام: (Commitment)** يعكس المثابرة والشغف في أداء المهام الدراسية، بالإضافة إلى السعي الدؤوب لتحقيق أهدافهم بدعم من المساندة الاجتماعية.

أن هذه العوامل الخمسة تلعب دوراً حيوياً في تمكين الطلاب من التعامل بفعالية مع التحديات الأكاديمية والصعوبات التي قد تواجههم. وأشارت الدراسة إلى أن النموذج الخماسي "C"5 يمكنه التنبؤ بالنهوض الأكاديمي اللاحق، وبشكل ملحوظ لدى طلاب الجامعة، هذه الأبعاد تعزز قدرة الطالب على مواجهة التحديات الأكاديمية والتكيف مع البيئة الدراسية، مما يسهم في تحقيق نتائج أكاديمية إيجابية (Shaker, M. 2014).

ثانياً: القلق:

- مفهوم القلق:

تعددت آراء علماء النفس في تحديد مصطلح القلق وفقاً للاتجاهات والمدارس التي ينتمون لها، فوفقاً للرابطة الأمريكية للطب النفسي فإنَّ القلق هو إحساس الفرد بالضيق، أو الملل، أو الخوف، يصاحبه مجموعة من المظاهر الجسدية اللاإرادية، وهو استجابة منتظمة. وعقلانية يمكن التنبؤ من خلالها لوجود خطر حقيقي أو محتمل، ولكن إذا أصبحت أعراض القلق غير منتظمة، وشديدة، أو غير منطقية بحيث

أنها تصدر في حال عدم وجود الأحداث الخطرة فإن ذلك يُسمى باضطرابات القلق (Martin, A, 2010).

والقلق حالة من الخوف والتهديد لقيم الفرد ومبادئه، وتكون هذه القيم أساسية لدى الفرد، ولها علاقة بخبراته الشخصية، مما يتسبب بزيادة نسبة القلق وحدته والسبب في حدوث القلق يعود إلى مجموعة الأحداث الخاصة التي يتعرض لها الفرد، وأسباب أخرى لها علاقة بالاستعداد الفطري، ويتم تصنيف القلق على أنه حالة طبيعية إذا تناسب وموضوع التهديد (الصفار ، ٢٠١٨).

وتعتبر المدرسة السلوكية القلق على أنه سلوك يتم اكتسابه من البيئة التي يعيش بها الفرد في ظل شروط التدعيم السلبي والإيجابي عن طريق عمليات الإشارات المتنوعة، والقلق هو استجابة ترتبط بتوابعها، أي إنها يتم اكتسابها عن طريق الخبرات التعليمية تبعاً لمبدأ العقاب والتمييز والتعزيز والتعميم (ضايوي ، ٢٠١٩).

ويشير العناني (٢٠٠٥) بأنه إحساس بالضياع، أو إشارة إنذار بكارثة في موقف أو حالة شديدة الدافعية، ويصاحبه عجز في الوصول إلى الحلول وغياب القدرة على السيطرة، بينما ذهب عبد الكافي (٢٠١٢) أن القلق هو خبرة مشتركة عامة، فهو شعور عام بالخشية والرعب من مصيبة قد تقع، ويرى مكنزي (٢٠١٣) أن القلق هو انفعال مركب من الشعور بالخوف، والتوتر الداخلي، وتوقع الخطر.

بينما تعتبر المدرسة المعرفية أن القلق ينتج عن التفسير غير المنطقي والخطأ للأحداث، وينتج عن هذا التفسير غير المنطقي العديد من الاضطرابات السلوكية ولا يوجد هناك دليل على أن الاستجابات السلوكية غير المنسجمة والمشكلات هما السبب في ظهور القلق لدى الفرد (شمبولية ، ٢٠١٩).

وتستنتج الباحثة أن "القلق بشكل عام هو شعور الفرد بتوتر كبير نتيجة للتفكير بالمستقبل، ونتيجة لصراعات الدوافع ونتيجة لمروره بمواقف معينة، حيث يبقى الفرد في محاولة دائمة للتكيف".

القلق كحالة Anxiety State:

لقد توصل كل من كاتل واسيلبيرجر الى التمييز بين جانبين من القلق اطلقوا على الأول حالة القلق " وعلى الثاني " سمة القلق " يعرف القلق كحالة بأنها استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة تنبيهه وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص أن منبها معيناً أو موقفاً ما قد يؤدي إلي إيذائه أو تهديده أو إحاطته بخطر من الأخطار وتختلف من حيث شدتها تبعاً لتكرار الموقف فعلي الرغم من أن حالة القلق

مؤقتة الا انها يمكن ان تتكرر عندما تنثيرها مثيرات ملائمة ومن الممكن ايضا ان تبقى زمنا اضافيا عندما تستمر مواقف (احمد عبد الخالق ، ١٩٩٠) ويشير كاتل إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف وان التباين بين تلك المواقف اكثر ارتفاعا من التباين بين الافراد وأن حالة القلق تكون مؤقتة وتختلف من لحظة لأخرى وسرعان ما تزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد وأن حالة القلق هي رد فعل انفعالي يحدث عندما يدرك الفرد موقفا ما بأنه خطر ويمثل هذا تهديد شخصي له وذلك بغض النظر عن أن هذا الموقف يمثل خطرا حقيقيا ام لا (طه عبد العظيم ، ٢٠٠٤).

ويفرق الباحثون بين القلق كحالة والقلق كسمة ، ففي حالة القلق لا يكون القلق من طبيعة الشخص وليس مكونا من مكونات شخصيته ولكن يظهر في مواقف محددة ومعينة وكثيرة الحدوث مثل موقف الامتحان محمد (الطيب ، ١٩٩٦).

وتأسيسا على ما سبق فإن الباحثة ولتحقيق هدف الدراسة سوف سيتم حصر القلق الذي يتم تناوله في الدراسة على انه القلق كحالة وليس كسمة ملازمة للطالب ولكن القلق كحالة تكون عارضه او شائعة ومحددة بالعوامل التي تحيط بطلبة الجامعة وبناء على ذلك يمكن تبني تعريف القلق كحالة " ان حالة القلق هي حالة مؤقتة أو خبرة تحدث لمثير او منبه داخلي او خارجي وتتفاوت هذه الحالة تبعا لتفاوت درجات المثير وتتضمن مشاعر التوتر مصحوبة بردود افعال فسيولوجية وتستثار هذه الحالة بموقف يدركه الفرد على انه مصدر التهديد " (عبد الرقيب بحيري ، ٢٠٠٤)

ثالثا : اليقظة العقلية :

- تعريف اليقظة العقلية:

عرفت كل من Allen, N , & Gullone, E. (2006). اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرات الموجودة هنا والآن، مع الانتباه للخبرة الحالية من غير عملية إصدار أحكام صحيحة أو غير صحيحة، سارة أو غير سارة، مرضية أو غير مرضية، مع تقبل الأفكار والمشاعر والخبرات الشخصية كما هي في اللحظة الحالية .

وأشار Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). إلى أن اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى فهي حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها وتطويرها

وتأسيساً على ما سبق تعرفها الباحثة في الدراسة الحالية " بأنها درجة الوعي والإدراك والانتباه التي يمتلكها الفرد للمواقف الحالية دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها".

- أبعاد اليقظة العقلية:

لم يتفق الباحثون على أبعاد محددة لليقظة العقلية. وفقاً Brown, K. & Ryan,R. (2003) ، تتضمن الأبعاد التي تناولتها في دراستها عام ٢٠٠٣ ما يلي:

١. اليقظة للتمييز: (**Alertness to Distinction**) يتضمن هذا البعد تطوير أفكار جديدة وطريقة

النظر للمواقف والأشياء. الفرد اليقظ ذهنياً يكون أكثر ابتكاراً، نظراً لقدرته على إنتاج أفكار جديدة باستمرار.

٢. الانفتاح على الجديد: (**Openness to Novelty**) يشير إلى السعي لأنواع جديدة من المثيرات

والإحساس بها والتفاعل معها. الأفراد الذين يتسمون بالانفتاح على الجديد يتميزون بحب الاستطلاع والرغبة في معرفة كيفية عمل الأشياء، خاصة عندما تتحدى أفكارهم.

٣. التوجه نحو الحاضر: (**Orientation to Present**) يعبر هذا البعد عن درجة الوعي والمشاركة

في أي موقف معين ، كما يشير إلى تركيز الفرد على الأحداث والمواقف الحالية، والانفتاح على الأفكار الجديدة، وحب الاستطلاع. الفرد اليقظ ذهنياً ينتبه للأحداث الجديدة ويبقى على علم بتطورها.

٤. الوعي بوجهات النظر المتعددة: (**Awareness of Multiple Perspectives**) يتضمن

إمكانية تحليل المواقف ومعالجة المعلومات من أكثر من منظور واحد. أشار إلى أن هذا البعد يساعد الفرد على عدم أخذ الموقف من جانب واحد، بل تقييم كل وجهة نظر لاختيار أفضل الخيارات المتاحة، مما يتيح معالجة المواقف بطرق جديدة.

٥. وهو الحساسية لسياقات مختلفة (Sensitivity to Different Contexts) ، والذي يعكس قدرة الفرد على تكيف استجاباته بناءً على السياق المختلف.

الدراسات السابقة :

استعرضت دراسة أمل الزعبي (٢٠١٨) تأثير التعلم الاجتماعي الوجداني على النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً كبيراً للتعلم الوجداني في تعزيز النهوض الأكاديمي ، مما يؤكد أهمية تطوير مهارات التعلم الاجتماعي الوجداني ضمن البرامج الأكاديمية لتحفيز الأداء الأكاديمي .

هدفت دراسة الحارثي (٢٠١٩) إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة ببشة ، حيث وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق ، وأظهرت النتائج أن الطلاب ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يعانون من أعراض قلق أقل ، وأشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية وأعراض القلق كانا متوسطين لدى العينة ، وخلصت الدراسة إلى أن تعزيز اليقظة العقلية يمكن أن يقلل من حدة أعراض القلق لدى الطلاب.

وفي دراسة محمد السيد صديق (٢٠١٩) تم فحص العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية الأخرى ، ووجدت الدراسة ارتباطاً إيجابياً بين التدفق النفسي وهذه العوامل ، مما يدل على أهمية التدفق النفسي في تحسين الصحة النفسية للأفراد ، وأوصت الدراسة بتشجيع الأفراد على تطوير مستويات التدفق النفسي لديهم.

هدفت دراسة محمد إسماعيل (٢٠١٩) إلى قياس فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره في تحقيق السعادة النفسية ، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج كان فعالاً في تعزيز التدفق النفسي ورفع مستوى السعادة النفسية لدى المشاركين ، وأوصت الدراسة بتطبيق برامج مماثلة لزيادة مستويات السعادة والتدفق النفسي.

هدفت دراسة محمد شاهين وعادل ريان (٢٠٢٠) إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات حل المشكلات لدى طلاب الجامعة ، حيث وجدت الدراسة ارتباطاً إيجابياً بين اليقظة الذهنية والقدرة على حل المشكلات ، وأوصت بتعزيز اليقظة الذهنية كوسيلة لتحسين مهارات حل المشكلات لدى الطلاب.

تناولت دراسة عيسى (٢٠٢٠) العلاقة بين اليقظة الذهنية والمناعة النفسية والازدهار النفسي ، وأظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية ترتبط إيجابياً بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الأفراد ، وخلصت الدراسة إلى أهمية اليقظة الذهنية في دعم الصحة النفسية وتعزيز التكيف الإيجابي مع تحديات الحياة.

تناولت دراسة عثمان وآخرون (٢٠٢٢) تأثير اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج أن بعض أبعاد اليقظة العقلية مثل التصرف بوعي وعدم الحكم ، إلى جانب الطموح الأكاديمي ، قد ساهمت في الحد من التسويق الأكاديمي ، وقدمت الدراسة توصيات بتعزيز مستوى اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي للطلاب لتحسين إنجازاتهم الأكاديمية.

أدوات الدراسة ومنهجها إجراءات:

منهج الدراسة :

سيتم توظيف المنهج التجريبي في تصميم البرنامج التدريبي الجمعي المقدم للطلبة حيث يتم تحديد تأثير المتغير المستقل (برنامج التدريب على اليقظة العقلية) على المتغير التابع (النهوض الأكاديمي) . وسيتم توظيف المنهج الوصفي الارتباطي المقارن حيث سوف توضح الباحثة العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق كحالة وذلك لاختيار عينة الدراسة التي تعاني من القلق كحالة وعلاقة ذلك بالنهوض الأكاديمي.

عينة الدراسة :

وسيتم تطبيق البرنامج على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) مجموعة ضابطة يتم تطبيق المقاييس عليها بدون تقديم البرنامج التدريبي ولاستعانة بها في قياس صدق وثبات لمقاييس في الدراسة الاستطلاعية ، ومجموعة تجريبية يتم اختيارها وبعد موافقتهم يتم تطبيق أدوات الدراسة عليها من مقاييس قبلية وبعديّة بعد تلقي البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية .

أدوات الدراسة :

١- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه:

الصورة المعربة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المقنن على البيئة العربية المكون من ٣٩ فقرة موزعة على خمسة ابعاد من اعداد كل من (البحيري ، عبد الرقيب أحمد ، ومحمود، أحمد علي طلب ، (٢٠١٤) .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتمتع مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه من خلال النظرة الظاهرية -له بدرجة جيدة من الصدق الظاهري فمن خلال القراءة المتأنية من قبل أي متخصص لبنود كل بعد سوف يلاحظ أنها مصاغة لفظيا لقياس البعد الذي تندرج تحته كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها ولا تحتتمل أي عبارة فيها أكثر من معنى .

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (٠.٠١) ما عدا البندين رقم ١٧,٤ فقد كان معامل ارتباطهما دالا عند ٠.٠٥ مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي ، للتحقق من ثبات المقياس على عينة الدراسة نلاحظ من خلال الجدول رقم (١) أن معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (٠,٢٠) و (٠,٦٦) وكلها دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ أو مستوى الدلالة ٠,٠٥، ما يشير إلى أن البنود مشبعة مع الأبعاد.

ويوضح الجدول رقم (١) حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي

جدول رقم (١) يبين صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد.

البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	معامل	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالته	معامل
بند ١	0.383**	0.605*	بند ٢٧	0.527*	0.643
بند ٦	0.479**	0.361	بند ٣٢	0.479**	0.598*
بند ١١	0.460**	0.460	بند ٣٧	0.527*	0.662*
بند ٢٠	0.532**	0.470	بند ٩	0.470*	0.632*
بند ١٣	0.595**	0.578*	بند ٣٥	0.553*	0.657*
بند ٢٦	0.470**	0.532*	بند ٣	0.617*	0.607*
بند ٢	0.523*	0.513	بند ١٩	0.541	0.586**
بند ١٢	0.688*	0.617*	بند ٣٤	0.527*	0.414*
بند ٣٣	0.479*	0.495**	بند ١٠	0.479*	0.555**

** دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

٢- مقياس القلق:

أعد هذا المقياس و قام بترجمته إلى العربية (عبد الرقيب أحمد البحيري ٢٠٠٥) و يشمل هذا الاختبار مقياسين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي، و ذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق يتعلق الأول بالقلق كحالة ، والثاني القلق كسمة . و يستخدم هذا الاختبار كأداة بحثية لدراسة ظاهرة القلق لدى البالغين الأسوياء منهم و المرضى المصابين بأمراض نفسية عصبية أو عضوية أو الذين ستجرى لهم عمليات جراحية إلى آخر المواقف الضاغطة التي تثير في النفس البشرية مشاعر القلق .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتم منح كل عنصر في قائمة المقياس درجة موزونة تتراوح بين ١ و ٤، بحيث تشير الدرجة (٤) إلى مستوى مرتفع من القلق، وذلك في عشرة عناصر ضمن مقياس "حالة القلق" وأحد عشر عنصراً ضمن مقياس "سمة القلق". أمثلة على هذه البنود تشمل عبارات مثل: "أشعر بالاضطراب" و"أشعر بأنني خائف جداً". في المقابل، تشير الدرجة المنخفضة إلى غياب القلق في بقية العناصر العشرة الخاصة بحالة القلق والتسعة الخاصة بسمة القلق، وتتضمن عبارات مثل: "أشعر بالهدوء" و"أشعر بالاسترخاء". يتم تصحيح

العناصر التي تشير إلى وجود القلق بإعطائها الوزن ذاته الذي اختاره المستجيب عبر وضع علامة (×) على إجابة العنصر في نسخة الاختبار. أما العناصر التي تدل على غياب القلق، فيتم تصحيحها بإعطائها أوزاناً معكوسة.

صدق المقياس:

يعمل المقياس بشكل شامل على قياس مستوى القلق سواء كان عارضاً (حالة القلق) أو مزمناً (سمة القلق)، ويوفر أدوات علمية للتحقق من دقة التشخيص.

- أ. الارتباط بين مقياس "حالة القلق" ومقياس "سمة القلق": يتم التحقق من مصداقية مقياس القلق من خلال دراسة العلاقة بين درجتي القلق "الحالة" و"السمة"، مما يوفر معلومات عن مدى اتساق مستويات القلق المستمرة (السمة) مع مستويات القلق العارضة (الحالة) لدى الفرد.
- ب. الارتباطات بين مقياس سمة القلق ومقاييس أخرى لسمة القلق: تتعزز مصداقية مقياس سمة القلق عبر قياس مدى ارتباطه بمقاييس أخرى تقيس القلق كصفة شخصية ثابتة، مما يشير إلى أن المقياس يُقيس بشكل فعال جوانب القلق السمة.
- ت. الارتباط بين قائمة القلق ومقاييس أخرى للشخصية: يُعد تحليل الارتباط بين درجات القلق ودرجات مقاييس شخصية أخرى خطوة مهمة لفهم كيف يرتبط القلق بخصائص شخصية إضافية، مما يدعم اتساق المقياس وتماسكه النظري.

٣- مقياس النهوض الأكاديمي :

مقياس النهوض الأكاديمي من اعداد (شاهين ؛ الخصوصي ، ٢٠٢٤) ، المكوّن من ٣٥ فقرة موزعة على أربعة ابعاد وهي الثقة و الهدوء و التنسيق و الالتزام ، واعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على نموذج "CS" ٥ الذي طوره مارتن وزملاؤه (2010)، وهو نموذج حديث يعزز فهم النهوض الأكاديمي للطلاب من خلال خمسة أبعاد رئيسية هي: الثقة، التنسيق، الضبط، الهدوء، والالتزام. يتميز هذا النموذج بشموليته وتنوعه، حيث لا يقتصر فقط على جانب واحد من الأداء الأكاديمي، بل يغطي جوانب نفسية وسلوكية تسهم في تحسين قدرات الطلاب الأكاديمية، كالتغلب على القلق، وتنظيم المهام، والاستمرار في تحقيق الأهداف.

تم اختيار هذا النموذج لأنه يناسب خصائص وسمات العينة المستخدمة في البحث الحالي؛ إذ يراعي الجوانب النفسية والتحديات التي تواجهها العينة، ويعكس احتياجاتهم في بيئة دراسية تتطلب مهارات تنظيمية ومهارات ضبط الذات، إضافة إلى التزام طويل الأمد لتحقيق التميز الأكاديمي.

إجراءات الدراسة :

بعد التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة ، وبعد عرضها على السادة المحكمين والتعديل على الفقرات الخاصة بكل مقياس للوصول الى صورته النهائية ، تم تطبيق المقاييس على العينة التجريبية لاختيار عينة الدراسة التي سيتم تطبيق مقياس القلق كحالة عليها لاختيار العينة الي حصلت على الدرجات الأعلى على مقياس القلق، بغرض الوصول الى عينة الدراسة والتي يستم تطبيق البرنامج التدريبي عليها بعد تعهدهم بالتطوع للانخراط في البرنامج التدريبي .

نتائج الدراسة:

أولاً : النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة

للتحقق من صحة الفرضية الأولى للدراسة، والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية وتُعزى للبرنامج الإرشادي الجمعي، تم اتباع الإجراءات التالية: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بالإضافة إلى الدرجة الكلية، في كل من القياسين القبلي والبعدي .

كما تم إجراء تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) على أبعاد هذا المقياس وفقاً لمتغير المجموعة، وذلك للمقارنة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي. يوضح الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على كل من أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية التامة والدرجة الكلية للمقياس في كل من القياسين القبلي والبعدي .

الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي وفقاً لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة).

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعة	ابعاد المقياس
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٥.٠٤	٣٣.٤٠	٤.٦٣	٣١.٢	١٥	التجريبية	الملاحظة
٣.٠٢	٢٦.٨٧	٤.٥٦	٢٠.٧٨	١٥	الضابطة	
٣.١٤	٣٠.٨٠	٤.٦١	٢٥.٨٧	١٥	التجريبية	الوصف
٣.٩٠	٢٦.٢٠	٤.٦١	٢٣.٧٣	١٥	الضابطة	
٤.٦٢	٣٣.٢٧	٢.٨٤	٢٤.٨٧	١٥	التجريبية	التصرف
٢.٧٣	٢٣.٨٠	٧.٣٥	٢٧.٦٧	١٥	الضابطة	بوعي في اللحظة الحاضرة
٣.٥٦	٢١.٧٣	٣.٢٩	٢٠.٧٦	١٥	التجريبية	عدم الحكم
٢.٧٠	٢٣.٢٠	٤.٩٧	٢٦.٧٣	١٥	الضابطة	على الخبرات الداخلية
٣.٤٦	٢٢.٦٧	٣.٤٢	٢٢.٢٠	١٥	التجريبية	عدم التفاعل
٤.١٩	٢٠.٦٧	٤.٢٦	١٦.٦٧	١٥	الضابطة	مع الخبرات الداخلية
١٢.٩٢	١٤١.٩	١٢.٨٩٣.١٣	١٢٥	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية
٧.٤٦	١٢٠.٧	٤.٧٢	١١٥.٨	١٥	الضابطة	

يتبين من الجدول (١) أعلاه، الذي يعرض المتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية في القياس البعدي، وجود فرق ظاهري بين متوسط الأداء

المعدّل للمجموعتين التجريبية والضابطة. يُظهر الجدول وجود فرق في القياس البعدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية التامة، بأبعاده الخمسة (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة

للتحقق من صحة الفرضية الثانية للدراسة، التي تنص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق كحالة " لصالح أفراد المجموعة التجريبية وتُعزى للبرنامج الإرشادي الجمعي، تم اتباع الإجراءات التالية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على مقياس القلق كحالة في القياس القبلي والبعدي. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) ، تم إجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (One-way ANCOVA) للأداء على هذا المقياس وفقاً لمتغير المجموعة، بهدف المقارنة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

يوضح الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأداء على مقياس القلق كحالة في كل من القياس القبلي والبعدي.

الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على مقياس القلق كحالة في القياسين القبلي والبعدي وفقاً لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة).

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		التجريبية
١٠.٧٢٨	١٥.٦٧	٧.١٨٩	١٧.٦٠	١٥	الضابطة
٦.٢٤٧	٢٤.٥٠	٧.١٢٠	٢٢.٨٧	١٥	

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدي على مقياس القلق كحالة العقلية، ويوضح الجدول (٣) هذه النتائج.

الجدول (٣) المتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة لمقياس القلق كحالة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة (التجريبية والضابطة)

الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي المعدل	العدد	المجموع
٢.١٥	١٤.٢٥	١٥	التجريبية
٢.١٥	٣٥.٢٢	١٥	الضابطة

يتبين من الجدول (٦) الخاص بالمتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة لمقياس القلق كحالة وجود فرق ظاهري بين متوسط الأداء المعدل للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لهذا المقياس. تشير النتائج إلى أن الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية (م = ١٤.٢٥) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة (م = ٢٦.٢٢) درجة.

ثالثاً : النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس النهوض الأكاديمي وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية تُعزى لتطبيق مبادئ اليقظة العقلية . وللتحقق من الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، والنتائج موضحة بجدول (٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي (ن = ٤٦٠)

اليقظة العقلية					الملاحظة	المتغير
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	الوصف	الثقة		
٠.٥٨٩	**٠.٤٨٢	٠,٣٠٢	**٠.٢٨٠	**٠.٠٠٩	الثقة	النهوض الأكاديمي
٠.٣٢٥	**٠.٤٣٠	٠,٢٥١	**٠.٣١٤	**٠.٣٢٥	التنسيق	
**٠.٢٣٨	**٠.٣٨٥	**٠.٣٢٩	**٠.٢٤٣	**٠.٢٣٥	الضبط	
**٠.٢٣٧	**٠.٣٩٢	**٠.٣٦٩	**٠.٢٤٥	**٠.٢٣٨	الهدوء	
**٠.٢٣٩	**٠.٣٧٥	٠.٠٣٥٦	**٠.٢٣٩	**٠.٢٣٩	الالتزام	
٠.٢٣٨**	٠,٣٨٧**	٠,١٢٨	٠,٢٤٣	٠,٢٨٢	الدرجة الكلية	
(*) قيمة "α" الجدولية عند درجات حرية (٤٥٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٠٩٢).						
(**) قيمة "α" الجدولية عند درجات حرية (٤٥٨) ومستوي دلالة (٠.٠١) = (٠.١٢٠).						

النتائج التي تم ذكرها تشير إلى وجود تأثيرات إيجابية قوية بين هذه العوامل والأداء الأكاديمي، مما يعزز فرضية أن هذه السلوكيات أو المواقف تؤثر في تحسين الأداء الأكاديمي بشكل عام. كما أن

مستوى الدلالة (٠.٠١) يشير إلى أن هذه العلاقات غير عشوائية ومؤكدة إحصائياً، مما يزيد من مصداقية النتائج ويمكن توضيح ذلك فيما يلي :

١. العلاقة بين "الملاحظة" وجميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية: يشير هذا إلى أن الملاحظة تلعب دوراً مهماً في تحسين الأبعاد الأكاديمية بشكل عام، وأن هناك تأثير إيجابي يرتبط بتحقيق أداء أكاديمي أفضل. كما أن الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠١) تدل على أن هذه العلاقة قوية ومؤكدة.
٢. العلاقة بين "الوصف" والدرجة الكلية: تظهر هذه العلاقة أيضاً وجود تأثير إيجابي بين القدرة على الوصف ودرجة الأداء الكلي. بمعنى آخر، قدرة الأفراد على وصف مواقفهم أو تجاربهم قد تؤثر بشكل إيجابي في أدائهم الأكاديمي بشكل عام.
٣. العلاقة بين "التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة" وجميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية: تشير هذه النتيجة إلى أن التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة (أي الانتباه والتركيز في الوقت الحالي) له تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي. وهذا يعكس أهمية التركيز في التحصيل الأكاديمي وجودة العمل.
٤. العلاقة بين "عدم الحكم على الخبرات الداخلية" وجميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية: تشير هذه العلاقة إلى أن غياب التقييم أو الحكم المسبق على الخبرات الداخلية يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي. وهذا يتماشى مع فكرة أن تركيز الأفراد على الخبرات دون إصدار أحكام قد يساهم في تحسين التفكير الأكاديمي والنمو الشخصي.
٥. العلاقة بين "عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية" وجميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية: هذه النتيجة تظهر أن التقليل من التفاعل مع الخبرات الداخلية قد يؤثر إيجاباً على النهوض الأكاديمي. قد يكون ذلك مرتبطاً بالحاجة إلى الحفاظ على قدر من الموضوعية وعدم السماح للتأثيرات الداخلية غير الضرورية بالتأثير على الأداء الأكاديمي.

التوصيات والمقترحات

١. تطبيق البرنامج التدريبي المستند إلى اليقظة العقلية التامة في المؤسسات التعليمية: بالنظر إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصى بتطبيق البرنامج التدريبي المستند إلى اليقظة العقلية مع الطلبة في المؤسسات التعليمية، بهدف تعزيز ممارستهم لليقظة العقلية وتقليل مستوى القلق كحالة نفسية.
٢. الاستفادة من مكونات و فنيات اليقظة العقلية: يُقترح العمل على توظيف مكونات و فنيات اليقظة العقلية لمساعدة الطلبة في التعامل مع القلق الذي يواجههم، والذي يرتبط بطبيعة التحديات المصاحبة لفترة الدراسة الجامعية.
٣. إجراء دراسات تجريبية موسعة: يُنصح بإجراء المزيد من الدراسات التجريبية لتحديد تأثير برامج اليقظة العقلية في تقليل القلق كحالة نفسية وتحسين مجموعة متنوعة من متغيرات الصحة النفسية والعافية لدى الطلاب. بالإضافة إلى ذلك، يجب تنفيذ دراسات باستخدام منهجية البحث النوعي للحصول على بيانات نوعية حول فعالية اليقظة العقلية.
٤. توسيع نطاق الدراسات التجريبية: ينبغي إجراء دراسات تجريبية تستند إلى اليقظة العقلية التامة على عينات مختلفة تشمل الطلاب في مراحل عمرية متعددة، وكذلك المعلمين والآباء والأمهات، للتحقق من فعالية هذه البرامج على نطاق أوسع.
٥. تصميم برامج تدريبية مكثفة: يُوصى بتصميم برامج إرشاد جمعي تعتمد على تدخلات اليقظة العقلية التامة، بحيث تكون أطول زمنياً وأكثر كثيفاً في المحتوى، لضمان تحقيق الفائدة المرجوة منها بشكل كامل.

المراجع العربية :

- ابراهيم ، السيد اسماعيل, (٢٠١٤). أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد (ع ١٦ - ١ - ٣٦ ..

- الصفار ، أحمد، فوزي (٢٠١٨). الوظائف التنفيذية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم . مجلة الدراسات العربية في التربية وجمعية التربويين العرب ، (٩) ، ١٥٩ – ١٣٦ .
- البحيري ، عبد الرقيب أحمد إبراهيم، ومحمود ، أحمد علي طلب. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع .مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩ ، ١١٩ – ١٦٦ .
- البحيري ، عبد الرقيب أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) . اختبار حالة وسمة القلق ، مكتبة الانجلو المصرية ، الطبعة ، الثانية ، القاهرة .
- الجعافره وآخرون. (٢٠١٣). الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مج (٢١) . ع ٣٢٥-٢٩٥.١
- الحارثي ، عبد الحميد حسن (٢٠١٩)، تحليل مسار العلاقات السلبية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الانجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا - مجلة البحث العلمي في التربية ، ٢٢(٢)، ١٧٧ - ٢٥٤ .
- خليل ، العبيدي (٢٠١٨):أبحاث في المتغيرات النفسية والتربوية لدى طلبة الجامعة. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع (١) الأردن .
- جبر، رضا عبدالرازق جبر (٢٠٢١) : قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٢ع ، ١٢٥-١٨٧.٢ .
- جودة ، السيد جودة وآخرون (٢٠٢٤) : الخصائص السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية بالقاهرة ، جامعة القاهرة ، مجلة التربية ، العدد ٢١ ، الجزء ٥، يناير ٢٠٢٤ .

- سيد ، الحسين بن حسن (٢٠٢١) : الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي و معلمات المرحلة الابتدائية المجلة العربية للآداب و الدراسات الإنسانية، مج. ٥، ع. ١٠٢-١٦٦ .
- شمبوليه ، هالة (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والغرفة الدراسية مجلة كلية التربية بينها، ج(١)ع(١١٩) . ١ - ٢٩ .
- عبد الحميد، ميرفت حسن فتحي (٢٠٢١) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب، ع١٣٠ ، ١٧٤ - ١٢٩ .
- لصفار، زينب محمد (٢٠١٨). الضغوط نفسية لدى الموهوبين والعادين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت مجلة كلية التربية ، ١(١١٤) ، ٣٧٣-٤٢٢ .
- الطيب ، فقير علي (١٩٩٦) . فعالية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغط النفسي المدرك لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية المتوسطة في مدينة الزرقاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الهاشمية ، الزرقاء .
- ضاوي ، فتيحة ، معروف، لمنور (٢٠١٩) مقترح برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا . مجلة أنسنة للبحوث والدراسات ١٠(٠٢) . ٧٢-٥٨ .
- عبد العظيم ، طه (٢٠٠٤) . الضغوطات النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة (كوفيد) كورونا لدى طلبة جامعة الاسراء. دراسات نفسية وتربوية ١٤(١) ، ٢٧٥-٣٠٠ .
- علي ، محمد احمد (٢٠١٨). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخص والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات التربوية والإنسانية ، مج ١١ . ع ٣٤ . ١١٨-١٩ .

- محمد ، صديق السيد (٢٠١٩) ، الادمان على الانترنت وعلاقته ب اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات مجلة كلية التربية الإنسانية. جامعة بغداد، ٢٤ (١٠١) ، ٥٨٣-٥٧١ .
- محمد ، إسماعيل (٢٠١٩) .برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة المتطلبات إجازه licensing تدريس العلوم وأثرها على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي على المستوى لدى طلابهم المجلة التربوية ع٧٤, (١٣٧٧-١٣٢٩). جامعة سوهاج كلية التربية .
- محمد ، شاهين وعادل ، ريان (٢٠٢٠) ابراهيم ، أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد (ع ١٦ (١-٣٦) . السيد عبده, عبد الهادي.(٢٠٢٠). الكفاءة الشخصية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية الانجلو مصرية القاهرة .
- عيسى ، صادق احمد (٢٠٢٠) .تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالاجهزة المحمولة و اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي . أبحاث مجلة العلوم التربوية . جامعه القاهرة .
- عثمان ، السيد احمد وآخرون (٢٠٢٢) . الضغوط نفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت مجلة كلية التربية ، ١(١١٤) ، ٣٧٣-٤٢٢ .
- موزي خالد (٢٠١٩) : التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي بالمستوى التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، ع ١١ (٢٣٣ - ٢٩٩) .

المراجع باللغة الإنجليزية :

- Allen, N., Blashki, G., & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285–294.
- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2010). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, *Oxford Review of Education*, 35, 353- 370
- Shaker, M. (2014). An Academic Anxiety as a correlate of Academic achievement, *Journal of Education and Practice*, 5 (10), 29- 36.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.