

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية  
المجلة التربوية

\*\*\*

اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب  
الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

إعداد

د/ أحمد فكري بهنساوي

كلية التربية - جامعة بني سويف

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020.

المجلة التربوية. العدد الثامن والسبعون . أكتوبر ٢٠٢٠م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

**مستخلص البحث:**

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثى) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٨٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، واستخدام البحث المنهج الوصفي الإرتباطي، لدراسة العلاقة بين متغيري البحث ببعضهما (اليقظة العقلية - النهوض الأكاديمي)، ودراسة علاقة كل متغير في ضوء المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص - الفرقة الدراسية)، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحث)، ومقياس النهوض الأكاديمي (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن كل مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، و متغير التخصص (علمي، أدبي)، و متغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث، حيث أن اليقظة العقلية تفسر نسبة (٤٧%) من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، النهوض الأكاديمي، طلاب الجامعة.

## *Mindfulness and its relationship to the of Academic Buoyancy of university students*

**Dr. Ahmed Fekry Bahnasawy**

Faculty of education – Beni –Suef University

### **Abstract:**

The aim of the research is to identify the relationship between Mindfulness and academic advancement among university students, to identify the level of Mindfulness and the level of Academic Buoyancy among university students, to identify the differences in both Mindfulness and Academic Buoyancy among university students in the light of gender variables (male - female) ) And specialization (scientific - literary), and the study group (first - second - third - fourth), and identify the extent of the contribution of Mindfulness in predicting the Academic Buoyancy of university students, and the basic research sample consisted of (836) male and female students from the College of Education University of Beni Suef, use the descriptive method search Relational, to study the relationship between the two research variables (Mindfulness Academic Buoyancy), and the relationship of each variable in the light of demographic variables (gender - specialization - school band), and the research tools included a Mindfulness scale (prepared by: the researcher), and the Academic Buoyancy scale ( Prepared by the researcher), and the results of the research found that each level of Mindfulness and Academic Buoyancy is high among the research sample, there are no statistically significant differences in the level of Mindfulness and the level of Academic Buoyancy attributed to the type variable (male, female), and the specialty variable (scientific, literary), And the variable of the school band (first, second, third) , Fourth), having a correlation wavelike between Mindfulness and Academic Buoyancy, and Mindfulness contribute average in predicting the Academic Buoyancy of the research sample, As Mindfulness explains (47%) of the variance that occurs in Academic Buoyancy.

**key words:** Mindfulness, the Academic Buoyancy, University students.

**مقدمة:**

لقد شهدت السنوات السابقة إهتماماً أكاديمياً بأهمية وفوائد اليقظة العقلية، وتطبيقاتها في كافة المجالات النفسية والتربوية، بعد أن أدرجت في جميع الجوانب المختلفة للحياة الأكاديمية، وحازت على إهتمام الباحثين في علم النفس والتربية، والتي من خلالها يكتسب الطالب سلوكاً إيجابياً متنزناً في بيئته الأكاديمية، فيتعامل الطالب بوعي وانتباه مع المثيرات المختلفة، مراقباً تفكيره ومشاعره لحظة بلحظة، واكتشاف الخبرات الجديدة التي تسهم في تنظيم سلوكه الذاتي.

فينطوي مفهوم اليقظة العقلية على القبول، مما يعني أن الفرد يولي إهتماماً لتفكيره ومشاعره دون الحكم عليها، ويشعر عند ممارسة اليقظة العقلية في لحظة معينة أن أفكاره تتوافق مع ما يستشعره في الوقت الحاضر، بدلاً من إعادة صياغة الماضي أو تخيل المستقبل.

وتساعد اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية لدى الفرد، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة جيدة لدى الفرد، فكون الفرد يقظاً عقلياً يجعل من السهل الإستمتاع بالحياة، من خلال الإنخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، كما تعمل على وقايته من الوقوع في مخاوف المستقبل، أو ندم الماضي، كما أن اليقظة العقلية تساعد الفرد من خلال التدريب العقلي على إبطاء الأفكار السابقة، والتخلص من السلبية، وتهدئة العقل والجسد.

فممارسة اليقظة يؤدي تدريجياً إلى الوعي والحرية من التكيف العقلي، كما تستخدم اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة، الذي يتم تعلمه وذلك لملاحظة الأفكار والمشاعر الإيجابية، والتي يحتاج لها الفرد لمواجهة المشاعر السلبية. (Hasker,2010)، كذلك توظيف اليقظة العقلية يساعد الفرد على التصالح مع ذاته، وخاصة عندما يكون لديه ضغطاً. (Grow, et al,2017)

وتعتمد اليقظة العقلية على ممارسة العقل والجسم معاً، لتسهم في تحقيق الصحة النفسية والبدنية على حد سواء، فالتغيير النفسي الأساسي الذي يحدث أثناء اليقظة العقلية هو زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الحالية، ومع مرور الوقت يمكن

أن تساعد ممارسة اليقظة العقلية على أن يصبح الفرد على بينة من المسافة بين ما لاحظته من التجارب والرد عليها عن طريق السماح لذلك بإبطاء ومراقبة عمليات العقل، كما تسهم اليقظة العقلية في مساعدة الفرد على التمكن من إتخاذ قراراته، كما تسهل له التعامل مع الإجهاد النفسي وغيره من المشاعر الصعبة والمزمنة دون تفكير إذا واجه هذه المواقف لحظة بلحظة، كما تساعد الفرد على أن يصبح واعياً بمشاعره قبل أن تتصاعد وتتحكم به، من خلال النظر إلى أفكاره ومشاعره وعواطفه بموضوعية.

ويشير ويتكويتس وزملائه إلى أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واعي في المواقف الصعبة في البيئة الدراسية. (Witkiewitz, et al,2012)

ويشير البريشت وكوهين (Albrecht & Cohen,2012) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في زيادة إدراك واقعه، وفهم نفسه بصورة أوضح، وتعزيز توافقه النفسي من خلال إظهار الفرد لسماته الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتسامح والتعاطف، كذلك تعزيز توافقه الإجتماعي، من خلال تحسين المناخ الإجتماعي في المؤسسة التربوية، وكذلك تحسين توافقه الأكاديمي، من خلال رفع مستوى الأداء الأكاديمي لديه.

ويشير العاسمي والسعيد (٢٠١٧) إلى أن لليقظة العقلية أثارها الإيجابية، بإعتبارها سمة من سمات الشخصية المتزنة سلوكياً ومعرفياً وإنفعالياً، والتي تساعد الفرد على إستحضار الإنفعالات والأحاسيس أثناء التركيز في المهمات التي يقوم بها، وإعادة تنظيمها فاليقظة العقلية تتيح للأفراد التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم، وكذلك تركيزهم وهيكلتها بصورة تساعد على التعامل معها بكفاءة ومهارة، كما تساعد على تلبية إحتياجاته المختلفة في البيئة الأكاديمية. على الإستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها. (Van Dam, Shepard, Forsyth, 2011)

كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (الهاشم، ٢٠١٧)، كما أن اليقظة العقلية تحسن من شعور الفرد بالتماسك، والشعور بجودة الحياة، وبالقدرة على إدارة المواقف البيئية، وتحسن مستوى التركيز. (Mace,2008)، كما تسهم اليقظة العقلية في زيادة الوعي لدى الفرد لإنتقاء مثيرات البيئة الخارجية، حيث أنها تتيح له

رؤية أوسع للمواقف المختلفة، كما تزيد من فرصة تعلمه للخبرات الجديدة، من خلال إكتسابه المرونة في تقبل ما هو جديد في بيئته. (Baer, et al,2006)، كما تسهم اليقظة العقلية في تحفيز العقل، وخفض الضغوط المختلفة، والتحلى بالصبر. (Bernay,2009) لمواجهة الصعوبات التي توجد في البيئة التعليمية، كما أن لليقظة العقلية فوائد عديدة منها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة يسهل الإفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة وإستكشاف المعنى. (weissbecker, et al,2002).

وأفادت العديد من دراسات اليقظة العقلية عن إرتباط يقظة العقل بالصحة والرفاهية النفسية كدراسة باير وآخرون (Baer, et al, 2006)، دراسة براون وريان ( Brown & Ryan, 2003)، دراسة تشادويك وآخرون (Chadwick et al., 2008)، دراسة باير وسميث والن (Walach, Buchheld, & Allen, 2004)، ودراسة وانش وآخرون (Baer, Smith, & Allen, 2004) ودراسة بوتنمüller، كلاينكلنيتش، وشميدت (Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006).

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى الآثار الإيجابية لليقظة العقلية، ودورها الفعال في تعديل وتطوير السلوكيات المختلفة لدى الأفراد، ودورها في تنمية الإبداع التنظيمي، وتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، كذلك خفض الضغوط النفسية، والحد من القلق والإكتئاب، فتناولت دراسة الضبع ومحمود (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتأكدت دراسة نوري (٢٠١٢) من أثر أبعاد اليقظة الذهنية في تنمية الإبداع التنظيمي، وتوصلت دراسة العكايشي (٢٠١٩) إلى قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

كما أشارت دراسة بيدجون وكبي (Pidgion & Keye,2014) إلى وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد في التعامل مع المشكلات الأكاديمية بنجاح، والمتمثلة في اليقظة العقلية التي يتمتع بها الفرد، فاليقظة العقلية بوصفها آلية وقائية تسهم في زيادة سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، وأشارت دراسة (Keye & Pidgion, 2013) إلى أن اليقظة العقلية لها دوراً كبيراً في القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وتعد مؤشراً إيجابياً لرفاهية الطالب الجامعي.

فالمؤسسات التعليمية ومنها الجامعات تؤثر على شخصية الطلاب ونوعية حياتهم وسلوكياتهم، فالجامعة لها تأثير فريد وعميق على حياة الطلاب، وتلعب دوراً رئيسياً في تحديد الشعور العام للفرد من المجتمع، وتعتبر الدراسات التي أجريت على الجامعة في إطار مفاهيم مثل الإنتماء والمواطنة والرضا والالتزام والمشاركة والتواصل كمؤشرات على إنجازات الطلاب التعليمية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، وقد شددت هذه الدراسات على النتائج التعليمية مثل الإهتمام بالتعليم، وسوء السلوك الأكاديمي، والنجاح والإنجاز، ودوافع الطلاب، والتسرب، وقد اعتبرت السلوكيات الخطرة مثل تعاطي المخدرات والسلوك الجنسي والسلوكيات العدوانية والسلوك الخاطئ كموامل أخرى تؤثر على الطلاب بالتزامن مع التعليم الجامعي.

وأحد نقاط القوة التي تمنحها الجامعة للطلاب هي القدرة على التكيف مع البيئة وأفراد المجتمع، فأشار مارتن ومارش (Martin, & Marsh, 2008) إلى أن النهوض الأكاديمي عنصر هام في التكيف مع تحديات التعليم الجامعي، فيرى مارتن النهوض الأكاديمي بأنه مصطلح يصف قدرة الطلاب على الاندماج الناجح للمشاكل بعد الفشل في التعليم من خلال عوامل مثل الكفاءة الذاتية والالتزام.

ويواجه العديد من الطلاب التحديات والإخفاقات والإجهاد كجزء من الحياة الأكاديمية الجامعية اليومية، فأشار مارتن ومارش (Martin, & Marsh, 2008) إلى أن أحد العناصر الرئيسية في توافق الطلاب يتماشى مع التحديات الأكاديمية هو تعزيزها، وأشاروا من خلال استعراض الدراسات إلى أن النهوض الأكاديمي قد تشكل من الدراسات المتعلقة بالمرونة المتعلقة بأدب الأطفال المعرضين للخطر نفسياً، ووصف الطلاب على الرغم من تجربة الصعوبات الخطيرة والحادة والمزمنة تغلبوا على المشكلات ونجحوا في التعليم.

فالنهوض الأكاديمي يصف قدرة الطالب على التكامل الناجح للمشكلات بعد الإخفاقات والصعوبات الأكاديمية، والتي يتم تحسينها من خلال عوامل مثل الكفاءة الذاتية والالتزام وتحسين السيطرة، وبعبارة أخرى، يتمثل النهوض الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على التغلب بنجاح على الصعوبات والتحديات الخاصة بالحياة التعليمية اليومية (مثل الأداء الضعيف، والموعود النهائي للواجبات المنزلية، وضغوط الواجبات المنزلية، والواجبات المنزلية الصعبة)، بالإضافة إلى هذه الميزات، يتوقع النهوض الأكاديمي ثلاث نتائج تعليمية ونفسية هي متعة الدراسة، والحضور في الصف، واحترام الذات بشكل عام.

كذلك أثبتت الدراسات التجريبية التي أجريت للتحقيق في العلاقة بين الكفاءة الذاتية والنهوض الأكاديمي وجود صلة مباشرة فاكتشف فونغ (Fong,2014) أثناء التحقيق بين المتعلمين ذوي الدخل المنخفض وذوي الأداء المنخفض في الصف السادس أن هناك إختلافات بين مصادر كفاءتهم الذاتية وأن الكفاءة الذاتية تنبأت بالنهوض الأكاديمي، وتوصل كارينغتون (Carrington,2016) أثناء دراسته على سكان الحياة الثانية في مينيسوتا، إلى إثبات التأثير الإيجابي للكفاءة الذاتية على النهوض الأكاديمي.

وتناول اسلام وعلي (Aslam & Ali,2017) التحقيق من تأثير الكفاءة الذاتية على مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية في باكستان، وأفترضت الدراسة أن الكفاءة الذاتية قد لا تبقي الطلاب بعيداً عن المهام الصعبة ولكن بدلا من ذلك مساعدتهم على تحديد ومواجهة المهام المعقدة، وخلال حالات الفشل، دفعت الكفاءة الذاتية الطلاب إلى السعي بجد أكبر بسبب الاعتقاد الذي يؤمنون به بشأن قدراتهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية العالية يستخدمون الخبرات المكتسبة من الفشل في إعادة وضع الإستراتيجيات ومضاعفة جهودهم لتحقيق النجاح اللاحق الذي يعزى إلى النهوض الأكاديمي، وقد أثبت مرادي وآخرون (Moradi, et al,2018) في دراسته أن المعتقدات الذاتية تلعب دوراً هاماً في زيادة المتعلمين بالنهوض الأكاديمي، وهذا يعني أن الكفاءة الذاتية لها صلة مباشرة بالنهوض الأكاديمي.

ويشير النهوض الأكاديمي بشكل عام إلى قدرة الطلاب على الإستجابة للتحديات اليومية في الحياة الأكاديمية، نظراً للقضايا الإنتقالية التي يتعرض لها خلال السنوات الأولى من التعليم الجامعي، فيتغلب النهوض الأكاديمي على العقبات الروتينية اللازمة للنجاح الأكاديمي، فتناول كارولين (Carolyn,2015) إجراء دراستين لاستكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتحفيز والإنجاز الأكاديمي لطلاب الفرقة الأولى بإحدى الكليات التكنولوجية، وتناولت الدراسة الأولى على وجه التحديد، ما إذا كان النهوض الأكاديمي مؤشر أفضل للنجاح الأكاديمي، وأشار تحليل الانحدار إلى أن النهوض الأكاديمي كان مؤشراً ضعيفاً ولكنه مهماً للإنجاز الأكاديمي، وأن النهوض هو المؤشر الهام والوحيد على الإنجاز بين المتغيرات التي تم إستكشافها، وأشارت نتائج الدراسة الثانية إلى أن التحصيل الأكاديمي كان



أقوى مؤشر للنجاح الأكاديمي، ومع ذلك كان النهوض الأكاديمي أيضاً مؤشراً مهماً ولكن بدرجة أقل.

وأشار الفونسو ويانج (Alfonso & Yang,2019) إلى أن النهوض الأكاديمي يرتبط بالنتائج المثلى، وإستهدفت دراسته إستكشاف أسباب قدرة النهوض الأكاديمي على التنبؤ بالأداء الأكاديمي الإيجابي، من خلال إرتباط النهوض الأكاديمي بأبعاد التحفيز الأكاديمي والإنجاز، لدى طلاب المدرسة الثانوية الفلبينية، وأشارت نتائج دراسته إلى وجود تأثير غير مباشر للنهوض الأكاديمي على الإنجاز الأكاديمي، وأن النهوض الأكاديمي إرتبط بمستويات أعلى من التحصيل الأكاديمي.

ويتأثر النهوض الأكاديمي بالعوامل النفسية، فتناولت دراسة ربيع (Rabiel,2015) التعرف على العلاقة بين العوامل النفسية المستقرة (الذكاء والشخصية) وغير المستقرة (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والمشاركة الأكاديمية والمهارات الأكاديمية) في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وأشارت النتائج أنه في حالة العوامل المستقرة، يمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي سلباً عن طريق العصابية وإيجابياً عن طريق الانقلاب، في حين أن العوامل النفسية غير المستقرة والمهارات الأكاديمية والمشاركة الأكاديمية قد تتنبأ بالنهوض الأكاديمي، لذلك، يمكن الإستنتاج أن النهوض الأكاديمي يتأثر ببعض العوامل النفسية المستقرة وغير المستقرة ويجب مراعاة كلا العاملين من أجل تعزيز النهوض الأكاديمي.

وتناولت دراسة جاهيزاده، غونسولي وغنيزاده (Jahedizadeh, Ghonsooly & Ghanizade,2019) التعرف على علاقة النهوض الأكاديمي بالتحصيل الدراسي والمستوى التعليمي والنوع لدى طلاب اللغات الأجنبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع، وجود فروق دالة إحصائياً في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير المستوى التعليمي ولصالح المستوى الأعلى.

وقد أشارت بعض الدراسات مثل دراسات كولي وآخرون (Collie, Ginns, Martin & Papworth, 2017)، مارتن (Martin, 2013)، ومارتن وآخرون (Martin et al., 2013) بإستراليا، ودراسات كارينغتون (Carrington 2016)، وفونغ (Fong 2014) بالولايات المتحدة الأمريكية، ودراسات بوووين ودالي (Putwain & Daly, 2012)، وساييميس، بوووين، وريميديوس (Symes, Putwain, & Remedios, 2015)

بريطانيا، إلى أهمية الدور الإيجابي والفعال للنهوض الأكاديمي في مساعدة الطلاب على الخوض في العقبات الأكاديمية المعتادة، فتوصلت دراسة ريسي وآخرون ( Reisy et al,2014) إلى أن تعزيز النهوض الأكاديمي لدى الطلاب يعزز مناعتهم تجاه التأثيرات السلبية داخل البيئات الأكاديمية، وهذا يعني أن النهوض الأكاديمي ينطوي على إمكانية تحسين النجاح الأكاديمي للطلاب، فمن المهم تعزيز النهوض الأكاديمي لدى الطلاب لتمكينهم من مواجهة المحن اليومية.

وركزت الدراسات والبحوث السابقة على النهوض الأكاديمي بدلاً من التركيز على خطر الضرر النفسي، على قدرة الطلاب على التعامل مع الصراعات اليومية والتحديات التعليمية مثل انخفاض درجات درجاتهم وضغط الإختبارات والقلق الذي يواجهونه، والتي أرجعت عودة الطلاب غير الناجحة إلى درجات جيدة والأداء المناسب في المدرسة سبباً وجيهاً لدراسة متغير النهوض الأكاديمي، وكذلك أن اليقظة العقلية، بإعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية في المواقف اليومية للحياة الأكاديمية، حيث تلعب دوراً مهماً في قدرة الطالب الجامعي على تحسين مستوى النهوض الأكاديمي، وعاملاً وقائياً في مواجهة الضغوط الأكاديمية، ومن ظهرت الحاجة إلى دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة البحث:

من خلال العرض السابق يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟  
ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟
٢. ما مستوى النهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟
٣. ما الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثي) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)؟

٤ . ما الفرق في النهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثي) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)؟

٥ . ما العلاقة الإرتباطية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟

٦ . ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟

### أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- ١ . التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- ٢ . التعرف على مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٣ . التعرف على الفرق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثي) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة).
- ٤ . التعرف على الفرق في النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثي) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة).
- ٥ . التعرف على العلاقة الإرتباطية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٦ . التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

## أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

- 1- يعتبر البحث الحالي من البحوث المحلية النادرة التي تتناول العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، والتي تسهم في تقديم فهم نظري لطبيعة هذه العلاقة، بوصفها أحد الإسهامات الممكنة التي قد تضيف كثيراً في هذا المجال، وبخاصة مع غياب الدعم النظري والتجريبي في تناول هذه العلاقة التي وجه الباحثون إلى أهمية تناولها.
- 2- من الممكن أن يفيد هذا البحث طلاب الجامعة من حيث تعريفهم بمفهوم اليقظة العقلية، وعلاقة ذلك بالنهوض الأكاديمي، مما يساعدهم في التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

- 3- يمكن أن يساعد هذا البحث القائمين على التعليم الجامعي في إعادة النظر في الخطط والمساقات الجامعية، لتمكين الطلبة من استخدام استراتيجيات ومهارات تساعدهم على النهوض الأكاديمي، وتحسين اليقظة العقلية لديهم.

### الأهمية التطبيقية:

- 1- يعد هذا البحث ذات أهمية من الناحية التطبيقية في المجال التربوي حيث يتيح لطلاب الجامعة معرفة نوع العلاقة بين متغيرات البحث ودورها في تلك المعارف المتناقضة لدى الطلاب، ومن ثم تسهم في معرفه الطرق المناسبة لتوجيههم وتعليمهم.
  - 2- تبرز أهمية هذا البحث فيما يسفر عنه من نتائج تسهم في معرفة الفروق بين الجنسين (الذكور - الإناث) في أبعاد اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي؛ حيث يقدم معلومات نظرية عن طبيعة هذه الفروق؛ مما يسهم في توجيه الطلاب من الجنسين إلى الإهتمام بهذه الجوانب وإستثمار طاقاتهم وإثارة دوافعهم وتوظيف قدراتهم المختلفة.
  - 3- بناء مقياس اليقظة العقلية والمقياس النهوض الأكاديمي، ذات خصائص سيكومترية جيدة يمكن الإستفادة منهما في قياس تلك المتغيرات في دراسات أخرى.
- مفاهيم البحث:

- 1- اليقظة العقلية (Mindfulness): حالة من الوعي النفسي الحاضر، المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على

الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي، والمنشأة من خلال الإنتباه القصدي الحاضر في اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية.

٢- النهوض الأكاديمي (Academic Buoyancy): بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية، تتمثل في قدرة الطالب على الإستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية، بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النهوض الأكاديمي.

#### الإطار النظري لمفاهيم البحث:

يتم عرض الإطار النظري لمفاهيم البحث في محورين، فيتناول المحور الأول اليقظة العقلية، من حيث مفهومها، وأبعادها وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بها، ويتناول المحور الثاني النهوض الأكاديمي، من حيث مفهومه وأبعاده، والتميز بينه وبين المتغيرات المتشابهة معها، وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة به.

#### المحور الأول: اليقظة العقلية:

##### أولاً: مفهوم اليقظة العقلية:

يعرفها فوناجي وآخرون (Fonagy, et al,2002) بأنها قدرة الفرد على تمييز الحالات العقلية الكاملة في الآخرين، ويعرفها لانجر (Langer,2002) بأنها حالة الوعي الحسي المرنة في العقل، والتي تتمثل في الإنفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لإبتكار الجديد، ويعرفها براون وريان (Brown & Ryan, 2003) بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر، هو الإهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي، ويعرفها غروسمان (Grossman,2008) بأنها الجودة التي يمتلكها عقل الفرد، ليكون مدركاً وواعياً ومتوخياً الحذر من شئ ما ومنتبهاً لخطره، ويعرّفها كارداكياتو وآخرون (Cardaciotto, et al,2008) بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على خبرات الحاضر أكثر من الإنشغال بخبرات الماضي أو أحداث المستقبل، وتقبل

الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث الحالية بدون إصدار أحكام تقييمية عليها، ويعرفها نوري (٢٠١٢) بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد ذوي تركيز عالي في اللحظة الراهنة، والإعتراف بها، دون التقييد برد الفعل العاطفي تجاه الموقف، ويعرفها البحيري وآخرون (٢٠١٤) بأنها التنظيم الذاتي للإنتباه في اللحظة الحالية، والإنتباه والاستعداد والوعي باللحظات في التجارب الحالية، ويعرفها برناي وروس (Bernay & Ross, 2014) بأنها حالة عقلية نشطة يركز الفرد من خلالها على الإهتمام بموضوع ما، وتوجيه هذا الإهتمام من خلال تفكيره ووعيه العميق، حتى يصبح قادراً على التركيز، وإكتساب اتجاهات نحو حيثه وإتخاذ قراراته، ويعرفها الشلوي (٢٠١٨) بأنها الوعي الكامل بالمشيرات التي يتفاعل معها الفرد، وتحفز الإنتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضي، وتعرفها سعيدان (٢٠١٩) بأنها الوعي الكامل للفرد بالمشيرات في اللحظة الحاضرة، والذي يجعله منفتحاً على كل ما هو جديد، ويتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر.

مما سبق يتضح أن التعريفات السابقة لليقظة العقلية اشتملت على على جانبين، أولهما الوعي، وثانيهما الإنتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والدائم والرصد المستمر للخبرة، بينما يزيد الإنتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها، فاشتملت اليقظة العقلية على عنصرين هما التنظيم الذاتي للإنتباه، وتبني توجه معين نحو تجارب الفرد، فيشير التنظيم الذاتي للإنتباه إلى الملاحظة غير التفصيلية والوعي بالأحاسيس أو الأفكار أو المشاعر من لحظة إلى أخرى، ويتطلب ذلك القدرة على تثبيت إنتباه الفرد على ما يحدث، والقدرة على تحويل الإنتباه عن عمد من جانب من التجربة إلى جانب آخر، والتوجه نحو التجربة يتعلق بنوع الموقف الذي يتمسك به تجاه تجربة الفرد، وتحديداً موقف الفضول والإنتباه، والقبول في سياق اليقظة لا يجب أن يساوي السلبية أو الإستقالة، وإنما يشير إلى القدرة على تجربة الأحداث بشكل كامل، دون اللجوء إلى أقصى حد من الإنشغال المفرط، أو قمع التجربة.

ومن ثم يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي النفسي الحاضر، المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي، والمنشأة من خلال الإنتباه القسدي الحاضر في اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة.

**ثانياً: أبعاد اليقظة العقلية:**

تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة مفهوم اليقظة العقلية كمفهوم أحادي البعد، وذلك بتقييم اليقظة الذهنية على أنها الإتجاه العام إلى الإنتباه إلى التجارب في الحياة اليومية وإدراكها ، ولها بنية عامل واحد من الوعي والإنتباه، كدراسة براون وريان ( Brown & Ryan, 2003) ودراسة باير وآخرون (Baer et al,2006)، دراسة فيلدمان وآخرون (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)، دراسة ديفيس ولاو وكيرنز (Davis, Lau, & Cairns, 2009)، دراسة كارداكياتو وآخرون (Cardaciotto, et al,2008)، دراسة تشادويك وآخرون (Chadwick et al., 2008)، كما تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة مفهوم اليقظة العقلية كمفهوم متعدد الأبعاد، كدراسة باير وآخرون (Baer et al., 2004)، دراسة لاو وآخرون (Lau et al., 2006) فقد حدد لانجر (Langer,2002) أبعاد اليقظة العقلية في (التمييز اليقظ، الإنتتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، تقبل الأفكار الجديدة، تأكيد العملية بدلاً من النتيجة، وتقبل الشك)، وحددها براون وريان (Brown & Ryan, 2003) في (حضور الوعي، المرونة في الوعي والإنتباه، الإستمرارية في الوعي و الإنتباه)، وحددها بيشوب وآخرون ( Bishop, et al,2004) في (القدرة على التوجيه والصيانة، الوعي الإستقبالي، الحفاظ على القبول، والموقف تجاه كل تجربة)، وحددها جيرمر (Germer, 2005) في (الوعي، التجربة الحالية، والقبول)، وحددها باير وآخرون (Baer et al,2006) في (الملاحظة، الوصف، التصرف يوعي، عدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل)، وحددها فيلدمان وآخرون (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) في (تنظيم الذات، إدارة الذات، توضيح القيم، والإكتشاف)، وحددها برناي وآخرون (Bernay, 2009) في (عدم التأثر بالتجارب الداخلية، الملاحظة والمراقبة، التصرف بوعي، الوصف مع الكلمات، الحكم من خلال التجربة)، وحددها هاسكر (Hasker,2010) في (التنظيم الذاتي للإنتباه في الوقت الحاضر، والإنتتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة)، وحددها براون (Browen,2011) في (حالة الوعي، والمعالجة المعرفية لليقظة الذهنية)، وحددها سعيدان (2019) في ( التمييز اليقظ، الإنتتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، والوعي بوجات

النظر المتعددة)، ومن ثم يمكن تحديد أبعاد ليقظة العقلية في ضوء نموذج باير وآخرون (Baer et al,2006) في أربعة أبعاد وهي:

١- الملاحظة المتأهبة: وتتمثل في الحضور الذهني مستخدماً حواسه المختلفة، ومدركاً لكافة المثيرات لرصد كل السلوكيات في الوضع الزماني والمكاني الحالي الذي يحدث فيه الموقف، والتنبؤ ووضع تخمينات محتملة الحدوث، من أجل إكتشاف الحقائق غير المتوقعة.

٢- الوصف: ويتمثل في وصف الفرد لخبراته وإنفعالاته كما هي دون تغيير، ومنتبهاً للأحداث الجديدة، ومتابعاً للتطورات المتعلقة بذلك الموقف، فالفرد المتسم باليقظة العقلية، تكون لديه حساسية للبيئة المحيطة به، ويكون على وعي وإهتمام بما يحدث حول الموقف الذي يعيشه، ومنشغلاً بالأحداث الجديدة لذلك الموقف.

٣- الوعي المستمر: ويتمثل في العمليات المعرفية النشطة على المدخلات الإدراكية من البيئة الخارجية، مثل إنشاء فئات جديدة والبحث عن وجهات نظر متعددة، والتركيز على ملاحظة مفتوحة وغير مقسمة لما يحدث داخلياً وخارجياً بدلاً من إتباع نهج معرفي معين تجاه المحفزات الخارجية، وهكذا، يمكن للفرد أن يكون واعياً للأفكار والدوافع والعواطف، فضلاً عن المحفزات الحسية والإدراكية، فالوعي يرصد باستمرار البيئة الداخلية والخارجية، ومن ثم يكون الفرد على بيينة من المحفزات دون أن تكون في مركز الإهتمام لديه، والإهتمام يوفر حساسية عالية لمجموعة محدودة من الخبرة.

٤- التقبل بدون إطلاق أحكام: ويتمثل في تقبل الفرد للموقف الحاضر، وعدم إصدار أحكام بناءً على خبراته ومشاعره الداخلية، ويتضمن إحترام الفرد وتقديره وتقبله لأفكار الآخرين وسلوكياتهم، مع الاحتفاظ بأراء أو أفكار مختلفة، وقادراً على التواصل معهم دون أن يشعر بعدم التقبل، وعدم إصدار أي أحكام بناءً على خبراته وتجاريه السابقة.

وتناولت العديد من الدراسات والبحوث السابقة اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات، فهدفنا دراسة العزي (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة العقلية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن افراد عينة الدراسة لديهم يقظة عقلية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الذكور، عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي -



أدبي)، وهدفت دراسة العزي (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تمتلك مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص، وهدفت دراسة سناري (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ووجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وهدفت دراسة عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧) إلى التعرف على قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بمهارة التمثل العاطفي لدى طلبة جامعة أبو ظبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تمتلك مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتمثل العاطفي، وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع ولصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير المستوى الدراسي، ولصالح المستوى الأعلى، وهدفت دراسة بديوي وعبد (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة البصرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تمتلك مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص، ولصالح التخصص العلمي، وهدفت دراسة الشلوي (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً، ووجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وهدفت دراسة العاسمي وجمال (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، لدى طلبة كلية التربية في محافظة السويداء، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة

العقلية و منخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية، لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية و مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع، وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والنوع في اليقظة العقلية لصالح الإناث مرتفعات المرونة النفسية، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والنوع كل على حدة في اليقظة العقلية، وهدفت دراسة عبد الرحيم (٢٠١٨) إلى التعرف على علاقة كلاً من الابتكارية الإنفعالية واليقظة العقلية بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة سوهاج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إرتباطية متباينة الدلالة بين أبعاد الابتكارية الإنفعالية، اليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات، وأن اليقظة العقلية تؤدي دوراً مهماً في كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات بإبعادها المختلفة لدى الطلاب مرتفعي التحصيل، كما بينت النتائج إلى أن كلاً من الابتكارية الإنفعالية واليقظة العقلية تؤدي دوراً مهماً في كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات، وهدفة دراسة الحارثي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، وأن درجة اليقظة العقلية لديهم كانت متوسطة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق، وهدفت دراسة المعموري وعلي (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تمتع عينة الدراسة باليقظة العقلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع والتخصص، وهدفت دراسة بلال (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من مفهوم الذات الأكاديمي، والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ومفهوم الذات الأكاديمي، وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي، وأن اليقظة العقلية تسهم بالتنبؤ بكل من (مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي)، كما أن أكبر المتغيرات التي تتنبأ بها اليقظة

العقلية هو التوافق النفسي يليه مفهوم الذات الأكاديمي، يليه التفكير الإيجابي، وهدفت دراسة بلبل (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، لدى طلاب كلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وجود فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الذكور، وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والدرجة الكلية للصدوم الأكاديمي، ووجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة، وهدفت دراسة شمبولية (٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الفئة (متفوق - عادي)، والنوع (ذكر - أنثى)، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفئة، ووجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الذكور، ومتغير الفرقة الدراسية، ولصالح الفرقة الرابعة، وهدفت دراسة العكايشي (٢٠١٩) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الطلبة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع باليقظة العقلية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ولصالح الذكور، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص، ووجود أثر دال إحصائياً لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، وهدفت دراسة عبد المطلب (٢٠٢٠) إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لإختلاف كل من النوع، والاتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم، ونوع الإختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان بدرجة متوسطة، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع، ووجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الإتجاه نحو التخصص، ولصالح الطلبة ذوي الإتجاه الإيجابي، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير أسلوب التعلم المفضل، ووجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزي لمتغير نوع الاختبار التحريري المفضل، لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي.

## تعقيب على المحور الأول :

تناول المحور الأول اليقظة العقلية، من حيث مفهومها، وأبعادها، وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بها، ويتضح من ذلك العرض أن اليقظة العقلية لها دوراً مهماً في تحسين وعي الفرد بالبيئة المحيطة به، والتي تسهم بدورها في تنمية كافة جوانب الشخصية، والتي ينعكس تأثيرها على تحسين مستوى الأداء الأكاديمي لدى طالب الجامعة.

## المحور الثاني: النهوض الأكاديمي :

### أولاً: مفهوم النهوض الأكاديمي :

يعرفه كل من مارتن ومارش (Martin & Marsh,2008)، سايروم وفيل والحرير (Saerom & Phil and Al- Hoorir,2018) بأنه قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع النكسات الأكاديمية والتحديات التي يواجهونها في الدورة العادية للحياة المدرسية، ويعرفه كومريفوردا وباتيسونب وترومي (Comerforda & Battesonb & Tormey,2015) بأنه قدرة الطلاب على الإبحار بنجاح في التحديات اليومية التي تتسم بها الحياة المدرسية، ويعرفه الفونسو ويانج (Alfonso & Yang,2016) بأنه قدرة الطلاب على التعامل مع العقبات اليومية في سياقات المدرسة، ويعرفه رحيمي وزاري (Rahimi & Zareie, 2016) بأنه الإستجابة الإيجابية والبناءة والتكيفية لأنواع مختلفة من التحديات والعقبات التي يواجهها الطالب في مجال الدراسة المستمر، ويعرفه الفونسو وين (Alfonso & Yuen,2018) بأنه القدرة على التعامل مع مجموعة واسعة من التحديات التي يواجهها الفرد باستمرار في الحياة في المجال الأكاديمي، وتعرفه عطية (٢٠٢٠) بأنه نجاح الطالب في التغلب على التحديات الأكاديمية اليومية المعتادة التي يواجهها في مساره الأكاديمي.

وبالنظر إلى هذه التعريفات، يتضح أن النهوض الأكاديمي يمثل عاملاً هاماً في المشهد النفسي التربوي الذي يساعد الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم الأكاديمية. ومن ثم يمكن تعريف النهوض الأكاديمي بأنه بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية، تتمثل في قدرة الطالب على الإستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية، بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية.

## ثانياً: أبعاد النهوض الأكاديمي:

تناول الباحثين النهوض الأكاديمي كمفهوم أحادي البعد إلى أن تحول هذه الإتجاه بعد عام (٢٠٠٧) إلى النهوض الأكاديمي كمفهوم متعدد الأبعاد، فأشار مارتن ومارش (٢٠٠٨)، ومحمود (٢٠١٨) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (الفعالية الذاتية، التخطيط، التحكم، المثابرة، القلق المنخفض)، وأشارت أبو العلا (٢٠١٥) أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (التخطيط لمعاودة النجاح الدراسي، مواجهة الضغوط والعقبات الدراسية اليومية، والتوجه الإيجابي رغم المشكلات)، وأشارت الزغبى (٢٠١٨) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (فاعلية الذات، اهتزاز الثقة، المشاركة الأكاديمية، القلق، والعلاقة بين الطالب والمعلم)، وأشارت حليم (٢٠١٩) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (الفعالية الذاتية، السيطرة غير المؤكدة، القلق، الإدماج الأكاديمي، العلاقة المتبادلة بين الطالب والمعلم)، فيتضح أن غالبية الباحثين أتفقوا على خمس مكونات للنهوض الأكاديمي، ومن ثم يمكن تحديد أبعاد النهوض الأكاديمي في خمس أبعاد هي:

١- **الكفاءة الذاتية (self-efficacy):** والتي تُشكل محوراً أساسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي تستند على أن للفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما يمتلكه من معتقدات شخصية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، فالأفراد لديهم نظام يمكنهم من التحكم في معتقداتهم الذاتية، ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر بها ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها؛ إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد؛ فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده ويبرز أثر الكفاءة الذاتية لتحقيق النجاح (العلوان والمحاسنة، ٢٠١١)، وتتمثل في منظومة إدراكات الفرد عن قدراته وإمكاناته بتنفيذ مهام معينة في مواقف الحياة ومواجهة مشكلاته.

٢- **التحكم الذاتي (Self-control):** فالتحكم الذاتي يظهر من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص، فالأفراد الواعون بدرجة عالية لسلوكهم يكونون أكثر اتساقاً في كيفية تصرفهم في مواقف مختلفة من الأفراد غير الواعين جداً لسلوكهم الخاص هذا لأن الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي يكونون أكثر إدراكاً وشعوراً، وذلك يجعل سلوكهم أكثر ملائمة، فالشخص المتحكم ذاتياً يستطيع إتخاذ قراره بنفسه وذلك بصياغة أهدافه التي يرغب

الوصول إليها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف فضلاً عن ذلك نراه أكثر احتراماً على إتخاذ قراره في المواقف التي تكون لها نتائج أفضل على المدى البعيد. (الزهيري، ٢٠١٢)، ويتمثل في سيطرة الفرد على سلوكه المعرفي والإنفعالي، بحيث يكون قادراً على التحكم بها وفقاً لإرادته الشخصية، دارساً عواقبها ومتحسباً للعواقب التي تنجم عنها.

٣- المثابرة الأكاديمية (Perseverance Academy): وتتمثل في الإلتزام والمرونة اللازمة لتحقيق النتيجة المرجوة في مواجهة التحديات أو النكسات، وتتعلق بمداومة الطالب في استكمال دراسته الأكاديمية، وعدم الاستسلام أو الانسحاب منها، ومواصلة الدراسة بعناد وإصرار وعزيمة رغم العوائق التي تعترضه، وتعتبر خاصية يتميز بها الطلاب الذين يستطيعون مواجهة المحن والشدائد، والتعامل معها بإيجابية وكفاءة، مستمراً في دافعيته وحماسه لإنجاز المطلوب منه، ويشير عطية (٢٠١١) إلى أنها استمرار تحصيل الطالب التعليمي المرتفع رغم وجود عواقب وعوامل المخاطرة التي تدل الأداء الأكاديمي المنخفض وبذلك تعرف على أنها العملية والنتائج التي تدل قصة حياة الطالب الناجح أكاديمياً رغم وجود العقبات التي تواجهه.

٤- القلق (Anxiety): ويتمثل في الشعور العام الذي يشير إلى الرهاب وعدم الإرتياح للفشل الأكاديمي وعجز أداء المهام التعليمية، ويشير محمد (٢٠٠٤) إلى أنه حالة داخلية مؤلمة من التوتر والشعور بالخوف الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولة الفرد للتكيف، وينتج عن القلق عمليات إنفعالية متداخلة تحدث بسبب الإحباط والصراع والتجارب الفاشلة التي تعرض لها الفرد، كما يتمثل في قدرة الفرد على التوافق بين متطلبات الذات والبيئة المحيطة، بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالإطمئنان. (الدبي، ٢٠٠٣)، وهو أيضاً حالة إنفعالية تلازم الفرد بصورة مستمرة أو شبه مستمرة من حالات الإنزعاج النفسي وعدم الإرتياح و الضيق والتوتر والكدر تجاه الموضوعات والمواقف التي يدركها في جميع المجالات. (البدري، ٢٠٠٣)

٥- العلاقة بين الطالب والمعلم (Teacher-student relationships): وتتمثل في إدراكات الطالب حول كيفية التواصل بينه وبين المعلم، متضمناً التواصل الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، لذا فمن الضروري تطوير العلاقات الإيجابية بين الطالب والمعلم،

باعتبارها واحدة من أكثر الخطوات الفعالة التي يمكن إتخاذها لإنشاء مناخ إنضباط إيجابي في العملية التعليمية، فعندما يتعامل الطلاب باحترام، فإنهم يميلون إلى تقدير المعلم، وعندما يقدر المعلم يكونون أكثر رغبة في إرضائه، مما يجعلهم أكثر عرضة للتصرف بشكل مناسب في سلوكهم.

### ثالثاً: التمييز بين النهوض الأكاديمي وبعض المتغيرات المتشابهة معه.

#### ١ - النهوض الأكاديمي والمرونة الأكاديمية:

يشير مصطلح المرونة الأكاديمية إلى قدرة الطالب على التغلب على الشدائد الحادة أو المزمنة التي يُنظر إليها على أنها اعتداءات كبيرة على العمليات التعليمية، إلا أن المرونة الأكاديمية لا تتناسب مع العديد من الطلاب الذين يواجهون انتكاسات وتحديات وضغوط تشكل جزءاً من الحياة الأكاديمية الأكثر انتظاماً والتي تعكس النهوض الأكاديمي الذي يعين العديد من الطلاب الذين يجب أن يتفاوضوا مع صعود وهبوط الحياة الأكاديمية اليومية كميزات عن الشدائد الحادة والمزمنة ذات الصلة بالبنى التقليدية الأكثر مرونة في المرونة الأكاديمية، إذن فالمرونة الأكاديمية تمثل إطار هرمي يكون فيه النهوض الأكاديمي شرطاً ضرورياً ولكنه غير كاف للمرونة الأكاديمية، وبالتالي فإن المرونة الأكاديمية والنهوض الأكاديمي يتطلبان مناهج متعددة الأبعاد لتصورهما وقياساتهما من أجل تمييز العوامل التي تشكل مكوناتهما، وهذا ما يؤكد مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008)، حيث يشيرون إلى أن البيئة التعليمية يوجد بها بعض التحديات الصعبة أو المزمنة التي تشكل تهديداً كبيراً للتطور التعليمي والتي تتطلب مرونة أكاديمية، أما التحديات الخفيفة مثل الإلتزام بالمواعيد، ردود الفعل السلبية للتوقعات التي لا يتم الوفاء بها، فهي تتطلب نهوضاً أكاديمياً، فالنهوض الأكاديمي يمكن الطلاب من الإنسحاب والتعافي والمضي قدماً من النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم، وبالتالي إعداد الطلاب للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمنة التي تتناولها المرونة الأكاديمية، فالمرونة الأكاديمية تتعامل مع مجموعة صغيرة من الطلاب الذين يعانون من مشاكل خطيرة للغاية، بينما يتم تجاهل عدد كبير من الطلاب الذين يواجهون تحديات أكاديمية، لذا فمفهوم المرونة الأكاديمية لا يأخذ في الإعتبار العديد من الطلاب الذين يواجهون عقبات وصعوبات وتحديات وضغوط وأن هذه العقبات والصعوبات هي جزء من الحياة المدرسية اليومية، وأن هذه

التحديات تعكس النهوض الأكاديمي بعيداً عن المشكلات الأكاديمية الحادة والمزمنة المتعلقة بالبنية الأساسية للمرونة الأكاديمية، كما يشير كريمي (Karimi,2012) إلى أنه تم استنباط النهوض الأكاديمي من المرونة الأكاديمية، وذلك لتمييز الطلاب المرنين، حيث أن أغلبية الطلاب غالباً ما يواجهون مشكلات وصعوبات بسيطة، ولكن بدرجة أقل في الكم والكيف، ولم يكن الطلاب ذوي النهوض الأكاديمي معروفين في الأعمال البحثية، كما يشير الفونسو وين (Alfonso & Yuen,2018) إلى أن المرونة الأكاديمية تشير إلى ميل الطلاب للتعامل بشكل جيد مع الشدائد الكبرى التي تحدث في بعض الأحيان في الحياة، بينما النهوض الأكاديمي ينطوي على القدرة المستمرة على التعامل مع الإنتكاسات اليومية الشائعة في السياق الأكاديمي، كما أن المرونة الأكاديمية تكون أكثر قابلية للتطبيق على المدى الطويل من الإنجاز المنخفض، بينما النهوض الأكاديمي يكون مرتبطاً بفترات أكاديمية.

## ٢ - النهوض الأكاديمي والتكيف الأكاديمي:

مفهوم النهوض الأكاديمي هو مفهوم إيجابي، يتعامل من خلال الأبعاد الإيجابية لحياة الأفراد لمعالجة جوانب حياتهم غير التكيفية، والتركيز الإيجابي على هذه الأبعاد، لتتكون لديهم القدرة لتعزيز قدراتهم الشخصية وتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الزمن، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث أنه يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، يعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابةً لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب الجامعة خاصة في المراحل الأولى من دراساتهم الجامعية؛ تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع أعضاء هيئة التدريس.

وفي هذا الشأن يوضح بوتوين (Putwain, et al,2012) في دراسته أن النهوض الأكاديمي يركز على المشكلة، وجهد الفرد لمعالجة المشكلة أو الإجهاد، أما التكيف الأكاديمي يركز على العاطفة، وجهد الفرد لمعالجة مشاعر الوضع المجهدة، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن النهوض الأكاديمي يختلف عن التكيف الأكاديمي.



## ٣ - النهوض الأكاديمي والصدوم الأكاديمي:

يعد مفهوم الصدوم الأكاديمي من أكثر المفاهيم تداخلاً مع النهوض الأكاديمي، ف جاء مفهوم النهوض الأكاديمي ليحل محل الصدوم الأكاديمي في سياقات التعلم، حيث أنه أكثر موائمة مع وصف قدرات وإمكانات الطالب على مواجهة العوائق والعقبات اليومية في الحياة الأكاديمية، فالصدوم الأكاديمي لا يعالج مشكلات وتحديات الحياة الأكاديمية اليومية، والتي تعكس النهوض الأكاديمي، والتي تختلف تماماً عن التحديات الشديدة والمزمنة المتعلقة بالصدوم الأكاديمي، وفي هذا الشأن يميز مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008) بين المفهومين من خلال عدة جوانب، فمن حيث التحصيل الأكاديمي، يتعامل النهوض الأكاديمي مع انخفاض درجات التحصيل وتدني مستوى الأداء الأكاديمي المؤقت، بينما الصدوم الأكاديمي يتناول تدني مستوى التحصيل المستمر، ومن حيث مستوى القلق والإنفعالات، يتعامل النهوض الأكاديمي مع مستوى الضغوط اليومية العادية والمألوفة لدى غالبية الطلاب والإنفعالات البسيطة، بينما الصدوم الأكاديمي يتناول مستويات القلق المرتفعة والتي تسبب تعجيز على أداء الطلاب، والإنفعالات الشديدة.

من ذلك يتضح أن النهوض الأكاديمي متطلباً غير ضرورياً للصدوم الأكاديمي، فالطالب يتعامل مع المحن والشدائد اليومية المعتادة (النهوض الأكاديمي)، حتى يستطيع التغلب على المحن والشدائد القوية والمزمنة بعيدة المدى (الصدوم الأكاديمي).

وتناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية النهوض الأكاديمي، فهدفت دراسة عابدين (٢٠٠٨) إلى التعرف على معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات النهوض الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات قلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي تشكل نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين النهوض الأكاديمي كمتغير مستقل وقلق الاختبار كمتغير وسيط والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي كمتغيرين تابعين، ووجود تأثير مباشر للطفو الأكاديمي على قلق الاختبار، ووجود تأثير غير مباشر للطفو الأكاديمي على الثقة بالنفس من خلال قلق الاختبار كمتغير وسيط، وعدم وجود تأثير مباشر للطفو الأكاديمي على التوافق الأكاديمي، ووجود تأثير غير مباشر للطفو الأكاديمي على التوافق الأكاديمي من خلال قلق الاختبار كمتغير وسيط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت دراسة

مارتن ومارش (Martin & Marsh,2008) إلى دراسة التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية والإندماج الأكاديمي والضبط والقلق والعلاقة بين المعلم والطالب، لدى طلاب التعليم الثانوي بدولة استراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي سلبياً من خلال القلق، وإيجابياً من خلال الإندماج الأكاديمي والكفاءة الذاتية والعلاقة بين الطالب والمعلم، وهدفت دراسة مارتن وآخرون (Martin, et al,2010) إلى دراسة التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال المثابرة وفعالية الذات والتخطيط والالتزام والقلق، لدى طلاب التعليم الثانوي بدولة استراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال تلك المتغيرات السابقة، وهدفت دراسة ديفيد وأنتوني (David & Anthony,2013) إلى دراسة الأداء الأكاديمي من خلال التفاعل بين قلق الإختبار والنهوض الأكاديمي، وفي ضوء ذلك تم تصنيفهم إلى ( مرتفعي القلق / منخفضي النهوض الأكاديمي - متوسطي القلق / متوسطي النهوض الأكاديمي - منخفضي القلق / مرتفعي النهوض الأكاديمي) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الأداء الأكاديمي كان مرتفعاً في مجموعة (منخفضي القلق / مرتفعي النهوض الأكاديمي)، وكان منخفضاً في مجموعة (مرتفعي القلق / منخفضي النهوض الأكاديمي)، وأن النهوض الأكاديمي يسهم في تقليل مخاطر التهديد، ويظهر دوراً وقائياً في أداء التلاميذ، وهدفت دراسة مارتن (Martin,2013) إلى التعرف على النهوض الأكاديمي وعلاقته بالنواتج السلبية لدى طلاب التعليم الثانوي بدولة استراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين النهوض الأكاديمي والنواتج السلبية المنخفضة (تجنب الفشل - الضبط غير المؤكد - القلق)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين النهوض الأكاديمي والنواتج السلبية الرئيسية (تجنب المشاركة - العجز الذاتي)، وهدفت دراسة ميلر وماغواير (Miller & Maguire,2013) إلى التعرف على العلاقة بين رفاهية الطالب والنهوض الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين النهوض الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي ورفاهية الطالب، وعدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع،

وهدفت دراسة مصطفى (٢٠١٤) إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين النهوض الدراسي كمتغير مستقل وأهداف الشخصية المثلى

والتوجهات الدراسية كمتغيرات وسيطة والتحصيل الدراسي كمتغير تابع لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات الدراسة تشكل فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين النهوض الدراسي كمتغير مستقل وأهداف الشخصية المثلى والتوجهات الدراسية كمتغيرات وسيطة والتحصيل الدراسي كمتغير تابع، وهدفت دراسة ريببكا وآخرون (Rebecca, et al,2015) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي والخبرات السابقة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب التعليم الثانوي في (٢١) مدرسة بإستراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين النهوض الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي، وأن الخبرات السابقة تلعب دوراً مهماً في النهوض والإنجاز الأكاديمي، وهدفت دراسة راش ماينتي وسوهارسو ( Rachmayanti & Suharso,2017) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي والقدرة على التكيف المهني لدى طلاب الصف التاسع بأندونيسيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي والقدرة على التكيف المهني، وهدفت دراسة سايروم وفيل والحريير (Saerom & Phil and Al- Hoorir,2018) إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال دافعية الإنجاز والقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي بكوريا الجنوبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال تلك المتغيرات السابقة، وهدفت دراسة ناصف (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في النهوض الأكاديمي بمكوناته الفرعية (الفعالية الذاتية، والتخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام)، ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي والعزم الأكاديمي والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري، ويمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال العزم الأكاديمي والنمو الإيجابي وبأساليب التواصل الأسري، وهدفت دراسة كولمار وآخرون (Colmar, et al,2019) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين النهوض الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي، وهدفت دراسة داتو ويانغ (Datu & Yang,2019) إلى التعرف

على العلاقة بين النهوض الأكاديمي والدافعية الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلاب التعليم الثانوي بالفلبين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية غير مباشرة للنهوض الأكاديمي على التحصيل الدراسي من خلال الدافعية الأكاديمية كمتغير وسيط بين النهوض الأكاديمي والتحصيل الدراسي، وهدفت دراسة ريكا وآخرون ( Riikka, et al,2019) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي والضغط المدرسية، وإلى أي مدى يسهم النهوض الأكاديمي في الضغط المدرسية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن النهوض الأكاديمي المرتفع، والسيطرة العالية على الضغوط المدرسية، وانخفاض التأثيرات السلبية للضغط في بداية العام الدراسي كانت مرتبطة بانخفاض الضغوط المدرسية في نهاية العام الدراسي، ولم يكن لمواجهة الضغوط والتأثيرات السلبية لها أي تأثير على التفاعل بين النهوض الأكاديمي والضغط المدرسية، وهدفت دراسة أوليندو وكونانج وموجامبي (Olendo & Koinange & Mugambi,2019) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية ميغوري بكينيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة النهوض الأكاديمي لعينة الدراسة بلغ (٣٩.١%)، وأنه أمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع ولصالح الإناث، وهدفت دراسة عطية (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين النهوض الأكاديمي وبعض عادات العقل لدى كل من الطلاب المتفوقين والعاديين بالصف الأول الثانوي العام، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين كان مرتفعاً، بينما كان متوسطاً لدى الطلاب العاديين، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المتفوقين والعاديين في النهوض الأكاديمي، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين النهوض الأكاديمي وعادات العقل لدى الطلاب المتفوقين والعاديين، وهدفت دراسة المعلا والعظامات (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين كل من النهوض الأكاديمي والدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة الصف العاشر، والكشف عن القدرة التنبؤية للدافعية الداخلية والخارجية بالطفو الأكاديمي، والكشف عن وجود فروق في مستوى النهوض الأكاديمي تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي أو التفاعل بينهما، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى النهوض الأكاديمي والدافعية الخارجية كان متوسطاً، وأن الدافعية

الداخلية والخارجية ساهمتا معاً في تفسير ما نسبته (٥١.٤%) من النهوض الأكاديمي، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النهوض الأكاديمي تعزى إلى متغير الجنس ولصالح الذكور وفروق تبعا للتحصيل الأكاديمي ولصالح التقدير المقبول وفروق تبعا للتفاعل بين الجنس والتحصيل الأكاديمي.

### تعقيب على المحو الثاني:

تناول المحور الثاني النهوض الأكاديمي، من حيث مفهومه، وأبعاده، والتميز بينه وبين المفاهيم المتشابهة معه، كالمرونة الأكاديمية، والتكيف الأكاديمي، والصمود الأكاديمي، وكذلك بعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة به، ويتضح من ذلك العرض أن النهوض الأكاديمي يمثل عاملاً هاماً في المشهد النفسي التربوي الذي يساعد الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم الأكاديمية، كذلك يساعد طلاب الجامعة بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية.

### منهجية البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على دراسة العلاقة بين متغيري البحث ببعضهما (اليقظة العقلية - النهوض الأكاديمي)، وكذلك المنهج السببي المقارن، وذلك لدراسة علاقة كل متغير في ضوء المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص - الفرقة الدراسية).

#### ثانياً: عينة البحث:

- ١- عينة التحقق السيكومتری لأدوات البحث: تكونت عينة التحقق السيكومتری لأدوات البحث من (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف.
- ٢- عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٨٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة،

٣- بمتوسط عمر زمني قدره (٢٢.٤)، ويوضح الجدول التالي عينة البحث الأساسية:

المجموع	الف				التخصص		النوع	
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	أدبي	علمي	إناث	ذكور
٨٣٨	٢٠١٢	٢٠٨	٢٠٥	٢١١	٤٩٢	٣٤٤	٤٧٢	٣٦٤

ثالثاً: أدوات البحث:

١ - مقياس اليقظة العقلية: (إعداد: الباحث)

خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية: تم إعداد هذا المقياس كما يلي:

١- الإطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت اليقظة العقلية، مثل العاسمي (٢٠١٥)، العاسمي (٢٠١٧)، وكذلك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية مثل: لانجر (Langer, 2002)، براون وريان (Brown & Ryan, 2003)، (Bishop, et al, 2004)، جيرمر (Germer, 2005)، باير وآخرون (Baer et al, 2006)، فيلدمان وآخرون (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)، برنابي (Bernay, 2009)، هاسكر (Hasker, 2010)، براون (Brown, 2011)، وسعيدان (٢٠١٩)، إلى جانب الإطلاع على ما قدم على شبكة المعلومات العالمية (Internet) في مواقع عديدة تناولت تناولت اليقظة العقلية، وذلك بهدف الوقوف على أهم أبعاد مقياس اليقظة العقلية .

٢- الإطلاع على بعض المقاييس في هذه المجال مثل: مقياس تورنتو لليقظة العقلية (تعريب: العاسمي،

٣- مقياس جونسون لليقظة العقلية للشباب (تعريب: محمد، ٢٠١٧)، مقياس لانجر لليقظة العقلية (تعريب: الزبيدي، ٢٠١٢)، وكذلك بعض المقاييس المتاحة على شبكة الانترنت.

٤- في ضوء ما سبق الإطلاع عليه من الدراسات والبحوث والأطر النظرية، والمقاييس التي تناولت اليقظة العقلية، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولى، تمثل أربعة أبعاد وهي (الملاحظة المتأهبة، الوصف، الوعي المستمر، والتقبل بدون إطلاق أحكام).

٥- تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والمقياس النفسي والصحة النفسية، وذلك للتعرف على مدى إتفاق أبعاد المقياس مع التعريف الإجرائي له، ومدى إنتماء كل مفردة للبعد الذي وضعت

لقياسه في ضوء تعريفه الإجرائي، ثم عدلت المفردات التي أشار المحكمون بتعديلها، واستبعدت المفردات غير المناسبة والتي قل نسبة الاتفاق عليها عن (٩٠%).

٦- الاتساق الداخلي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

#### جدول (٢)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠.٧٧	الملاحظة المتأهبة
٠.٨١	الوصف
٠.٧٩	الوعي المستمر
٠.٨٠	التقبل بدون إطلاق أحكام

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس دالة جميعها، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

#### الكفاءة السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحك (التلازمي): ويقصد به التعرف على مدى ارتباط مقياس اليقظة العقلية بأحد المقاييس التي ثبتت من قبل صلاحيتها في صدقها في قياس نفس الصفة أو قريبة الشبه بها، فتم حساب الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (تعريب: البحيري وأخرون، ٢٠١٤)، وكانت قيمة الارتباط (٠.٧٩)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره ثلاث أسابيع وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وكذلك بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

## جدول (٢)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

معامل الثبات		البعد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
**٠.٧٨	**٠.٧٦	الملاحظة المتأهبة
**٠.٧٩	**٠.٧٧	الوصف
**٠.٧٧	**٠.٧٤	الوعي المستمر
**٠.٧٩	**٠.٧٦	التقبل بدون إطلاق أحكام
**٠.٧٩	**٠.٧٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة وموجبة، مما يدل على معامل ثبات مناسب.

## ٢ - مقياس النهوض الأكاديمي: (إعداد: الباحث)

خطوات إعداد مقياس النهوض الأكاديمي: تم إعداد هذا المقياس كما يلي:

١- الإطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة مثل: مارتن ومارش ( Martin & Marsh,2008)، مارتن وآخرون (Martin, et al,2010)، ديفيد وأنتوني ( David & Anthony,2013)، مارتن (Martin,2013)، ميلر وماغواير ( Miller & Maguire,2013)، ريببكا وآخرون (Rebecca, et al,2014)، مصطفى (٢٠١٤)، راش ماينتي وسوهارسو (Rachmayanti & Suharso,2017)، عابدين (٢٠١٨)، سايروم وفيل والحريير (Saerom & Phil and Al- Hoorir,2018)، ناصف (٢٠١٨)، كولمار وآخرون (Colmar, et al,2019)، داتو ويانغ ( Datu & Yang,2019)، عطية (٢٠٢٠)، المعلا والعظامات (٢٠٢٠)، إلى جانب الإطلاع على ما قدم على شبكة المعلومات العالمية (Internet) في مواقع عديدة تناولت تناولت النهوض الأكاديمي، وذلك بهدف الوقوف على أهم أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي .

٢- الإطلاع على بعض المقاييس في هذه المجال مثل: مقياس الطفو الأكاديمي مارتن ومارش (Martin & Marsh,2008)، مقياس الطفو الأكاديمي مارتن (Marten,2013)، مقياس الطفو الدراسي مصطفى (٢٠١٤)، ومقياس النهوض الأكاديمي (الزغبى، ٢٠١٨)، وكذلك بعض المقاييس المتاحة على شبكة الانترنت.

٣- في ضوء ما سبق الإطلاع عليه من الدراسات والبحوث والأطر النظرية، والمقاييس التي تناولت النهوض الأكاديمي، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية، تمثل خمسة



أبعاد وهي ( الكفاءة الذاتية، التحكم الذاتي، المثابرة الأكاديمية، القلق، العلاقة بين الطالب والمعلم).

٤- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والقياس النفسي والصحة النفسية، وذلك للتعرف على مدى إتفاق أبعاد المقياس مع التعريف الإجرائي له، ومدى إنتماء كل مفردة للبعد الذي وضعت لقياسه في ضوء تعريفه الإجرائي، ثم عدلت المفردات التي أشار المحكمون بتعديلها، واستبعدت المفردات غير المناسبة والتي قل نسبة الاتفاق عليها عن (٩٠%).

٥- الاتساق الداخلي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (٣)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠.٧٦	الكفاءة الذاتية
٠.٧٩	التحكم الذاتي
٠.٧٧	المثابرة الأكاديمية
٠.٨١	القلق
٠.٧٩	العلاقة بين الطالب والمعلم

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس دالة جميعها، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحك (التلازمي): ويقصد به التعرف على مدى ارتباط مقياس النهوض الأكاديمي بأحد المقاييس التي ثبتت من قبل صلاحيتها في صدقها في قياس نفس الصفة أو قريبة الشبة بها، فتم حساب الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس النهوض الأكاديمي (الزغبى، ٢٠١٨)، وكانت قيمة الارتباط (٠.٨١)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

**ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمنية قدره ثلاث أسابيع وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وكذلك بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

**جدول (٤)**

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس النهوض الأكاديمي

معامل الثبات		البعد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
**٠.٧٩	**٠.٧٧	الكفاءة الذاتية
**٠.٧٨	**٠.٧٨	التحكم الذاتي
**٠.٧٨	**٠.٧٧	المثابرة الأكاديمية
**٠.٧٦	**٠.٧٨	القلق
**٠.٧٧	**٠.٧٥	العلاقة بين الطالب والمعلم
**٠.٧٧	**٠.٧٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة وموجبة، مما يدل على معامل

ثبات مناسب.

**نتائج البحث:**

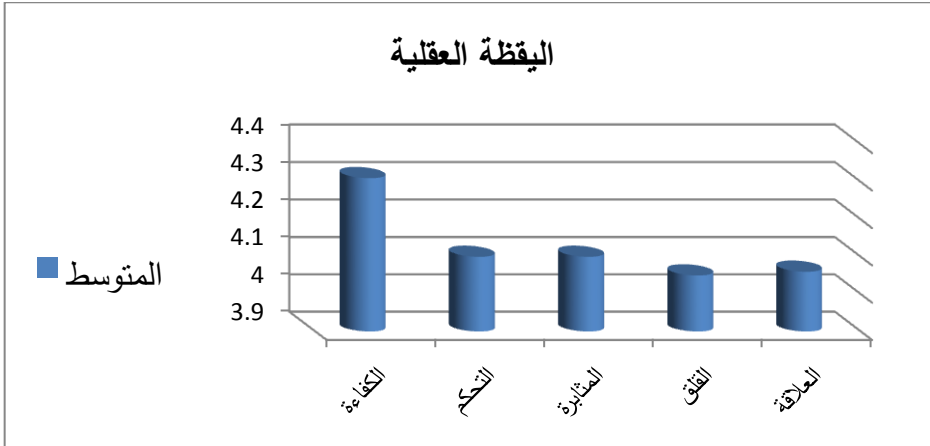
**نتائج السؤال الأول:** والمتعلق بـ " ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

**جدول (٥):**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	البعد
مرتفع	٠.٢٤	٢.٥٢	الملاحظة المتأهبة
مرتفع	٠.٢٧	٢.٤٣	الوصف
مرتفع	٠.٢٦	٢.٤١	الوعي المستمر
متوسط	٠.٢٥	٢.٣٣	التقبل بدون إطلاق أحكام
مرتفع	٠.١٨	٢.٤٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأبعاد مقياس اليقظة العقلية مرتفعة، ما عدا بعد التقبل بدون إصدار أحكام فكان متوسطاً، وأن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية مرتفعة، وهذا يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى عينة البحث، ويوضح الشكل التالي المتوسطات الحسابية في مقياس اليقظة العقلية لدى عينة البحث:



شكل (1) المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة العقلية

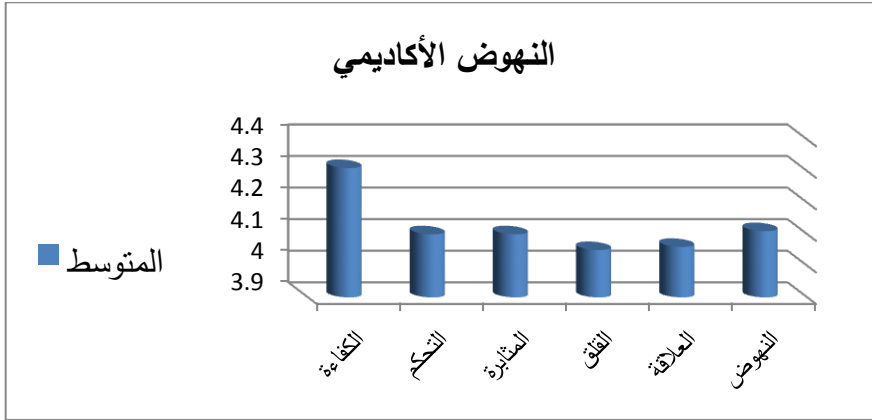
نتائج السؤال الثاني: والمتعلق بـ "ما مستوى النهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (6):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	البعد
مرتفع	٠.٣٩	٤.٣١	الكفاءة الذاتية
مرتفع	٠.٤٦	٤.١٠	التحكم الذاتي
مرتفع	٠.٤١	٤.١٠	المثابرة الأكاديمية
متوسط	٠.٣٨	٤.٠٥	القلق
مرتفع	٠.٣٩	٤.٠٦	العلاقة بين الطالب والمعلم
مرتفع	٠.٣٧	٤.١١	الدرجة الكلية

ينضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأبعاد مقياس النهوض الأكاديمي، والدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي مرتفعة، وهذا يشير إلى أن مستوى النهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث، ويوضح الشكل التالي المتوسطات الحسابية في مقياس النهوض الأكاديمي لدى عينة البحث:



شكل (٢) المتوسطات الحسابية لمقياس النهوض الأكاديمي

نتائج السؤال الثالث: والمتعلق بـ" ما الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثى) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية، وفق النوع والتخصص والفرقة الدراسية، واستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي لحساب دلالات الفروق بين هذه المتوسطات، كما يلي:

أولاً: النوع (ذكور، إناث): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية، في ضوء النوع (ذكور، إناث)، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٧):

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اليقظة العقلية في ضوء النوع

الدالة	قيمة (ت)	إناث		ذكور		البعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	١.١١	٠.٢٩	٢.٤٦	٠.٢٣	٢.٤٠	الملاحظة المتأهبة
غير دالة	٢.٢٧	٠.٢٢	٢.٥٦	٠.٢٣	٢.٤٥	الوصف
غير دالة	٢.٠١	٠.٢٦	٢.٢٢	٠.٢٥	٢.٣٢	الوعي المستمر
غير دالة	٢.٠٥	٠.٢٨	٢.٣٥	٠.٢٦	٢.٣٤	التقبل بدون إطلاق أحكام
غير دالة	١.٨٨	٠.٢٦	٢.٣٩	٠.٢٤	٢.٣٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

ثانياً: التخصص (علمي، أدبي): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية، في ضوء التخصص (علمي، أدبي)، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٨):

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اليقظة العقلية في ضوء التخصص

الدلالة	قيمة (ت)	أدبي		علمي		البعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	١.٣٧	٢.٢٨	٢.٤٧	٢.٢٧	٢.٣٩	الملاحظة المتأهبة
غير دالة	١.٠٥	٠.٢٤	٢.٥٤	٠.٢٤	٢.٤٩	الوصف
غير دالة	٠.٤١	٠.٢٨	٢.٣٣	٠.٢٤	٢.٣٦	الوعي المستمر
غير دالة	٠.٣٦	٠.٢٨	٢.٤٣	٠.٢٧	٢.٤١	التقبل بدون إطلاق أحكام
غير دالة	٠.٨٦	٠.١٩	٢.٤٤	٠.١٧	٢.٤١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي في اليقظة العقلية.

ثالثاً: الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية، في ضوء الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وإيجاد قيمة (ف) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٩):

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اليقظة العقلية في ضوء الفرقة الدراسية

البعد	الفرقة	المتوسط	الإنحراف	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الملاحظة المتأهبة	الأولى	٢.٤٧	٠.٣٢	بين المجموعات	٠.٠٩	٠.٠٣	٠.٣٨	غير دالة
	الثانية	٢.٤٣	٠.٢١					
	الثالثة	٢.٤٠	٠.٢٤	داخل المجموعات	٨.٥٥			
	الرابعة	٢.٢٢	٠.٢٤					
الوصف	الأولى	٢.٥٦	٠.٢٥	بين المجموعات	٠.٣٢	٠.١٠	١.٨٢	غير دالة
	الثانية	٢.٤٣	٠.٢٢					
	الثالثة	٢.٤٦	٠.٢١	داخل المجموعات	٦.٢٤			
	الرابعة	٢.٣٦	٠.٢٤					
المستمر الوعي	الأولى	٢.٣٦	٠.٢٤	بين المجموعات	٠.٢٩	٠.٠٩	١.٣٦	غير دالة
	الثانية	٢.٣٢	٠.٣٢					
	الثالثة	٢.٢١	٠.٢٢	داخل المجموعات	٧.٦٥			
	الرابعة	٢.٣٦	٠.٢٧					
إطلاق أحكام التقبل بدون	الأولى	٢.٤٤	٠.٢٧	بين المجموعات	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٢٢	غير دالة
	الثانية	٢.٤٨	٠.٢٥					
	الثالثة	٢.٣٨	٠.٢٤	داخل المجموعات	٨.٤٤			
	الرابعة	٢.٤٠	٠.٣٤					
الكتابة الدرجة	الأولى	٢.٤٥	٠.٢٠	بين المجموعات	٠.١٣	٠.٠٤	١.٣١	غير دالة
	الثانية	٢.٤٣	٠.١٦					
	الثالثة	٢.٣٥	٠.١٢	داخل المجموعات	٣.٦١			
	الرابعة	٢.٤١	٠.١٨					

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين الفرق الأربعة في اليقظة العقلية.

نتائج السؤال الرابع: والمتعلق بـ" ما الفروق في النهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثى) والتخصص (علمي - أدبي)، والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)؟" ولإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي، وفق النوع والتخصص والفرقة الدراسية، واستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي لحساب دلالات الفروق بين هذه المتوسطات، كما يلي:

أولاً: النوع (ذكور، إناث): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي، في ضوء النوع (ذكور، إناث)، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٠):

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في النهوض الأكاديمي في ضوء النوع

الدلالة	قيمة (ت)	إناث		ذكور		البعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	٠.٧٥	٠.٤١	٤.٠٩	٠.٤٠	٤.٠٤	الكفاءة الذاتية
غير دالة	٠.٨٨	٠.٥٠	٤.١٥	٠.٤٣	٤.٠٥	التحكم الذاتي
غير دالة	٠.٧٥	٠.٤١	٤.٠٩	٠.٤٠	٤.٠٤	المثابرة الأكاديمية
غير دالة	١.٤١	٠.٤٣	٤.٣٧	٠.٣٧	٤.٢٦	القلق
غير دالة	١.١٠	٠.٤٤	٤.١٥	٠.٣٨	٤.٠٦	العلاقة بين الطالب والمعلم
غير دالة	١.٠٩	٠.٤٠	٤.١٧	٠.٣٥	٤.٠٩	الدرجة الكلية

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في النهوض الأكاديمي.

ثانياً: التخصص (علمي، أدبي): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي، في ضوء التخصص (علمي، أدبي)، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١١):  
نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في النهوض الأكاديمي في ضوء التخصص

الدلالة	قيمة (ت)	أدبي		علمي		البعد
		الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	
غير دالة	٠.٦٦	٠.٤٣	٤.٠٩	٠.٠٤	٤.٠٣	الكفاءة الذاتية
غير دالة	٠.٦٦	٠.٤٣	٤.٠٩	٠.٠٤	٤.٣٠	التحكم الذاتي
غير دالة	٠.٣٨	٠.٤٨	٤.١٣	٠.٤٩	٤.٠٩	المثابرة الأكاديمية
غير دالة	٠.٩٦	٠.٤٣	٤.٣٥	٠.٣٩	٤.٢٧	القلق
غير دالة	٠.١٠	٠.٤٣	٤.١٥	٠.٣٩	٤.٠٦	العلاقة بين الطالب والمعلم
غير دالة	٠.٨٢	٠.٤٠	٤.١٦	٠.٤٣	٤.٠٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النهوض الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي في النهوض الأكاديمي.

ثالثاً: الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة): تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس النهوض الأكاديمي، في ضوء الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وإيجاد قيمة (ف) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:



جدول (١٢):

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في النهوض الأكاديمي في ضوء الفرقة الدراسية

البعد	الفرقة	المتوسط	الإنحراف	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الذاتية الكفاءة	الأولى	٤.٠٩	٠.٤٢	بين المجموعات	٠.٢٧	٠.٠٩	٠.٥٥	غير دالة
	الثانية	٤.٠١	٠.٣٧					
	الثالثة	٣.٩٩	٠.٣١	داخل المجموعات	١٧.٠٣	٠.١٧		
	الرابعة	٤.١٣	٠.٤٥					
الذاتي التحكم	الأولى	٤.٠٨	٠.٤١	بين المجموعات	٠.٢٧	٠.٠٩	٠.٥٤	غير دالة
	الثانية	٤.٠٠	٠.٣٦					
	الثالثة	٣.٩٨	٠.٣٠	داخل المجموعات	١٧.٠٢	٠.١٦		
	الرابعة	٤.١٢	٠.٤٤					
الأكاديمية المثابرة	الأولى	٤.١٧	٠.٤٤	بين المجموعات	٠.٩٩	٠.٣٣	١.٥٠	غير دالة
	الثانية	٤.١١	٠.٥١					
	الثالثة	٣.٨٨	٠.٥٧	داخل المجموعات	٢٣.٣٠	٠.٢٣		
	الرابعة	٤.١٥	٠.٤٣					
القلق	الأولى	٤.٤٠	٠.٤٢	بين المجموعات	٠.٧٦	٠.٢٦	١.٥٢	غير دالة
	الثانية	٤.٢٤	٠.٤١					
	الثالثة	٤.١٧	٠.٣٦	داخل المجموعات	١٧.٥٠	٠.١٧		
	الرابعة	٤.٣٢	٠.٤١					
العلاقة بين الطالب والمعلم	الأولى	٤.١٨	٠.٤٢	بين المجموعات	٠.٧٨	٠.٢٦	١.٥٦	غير دالة
	الثانية	٣.٩٧	٠.٤٧					
	الثالثة	٤.٠٤	٠.٣٥	داخل المجموعات	١٧.٥٩	٠.١٧		
	الرابعة	٤.١٦	٠.٣٨					
الكلية الدرجة	الأولى	٤.١٩	٠.٣٨	بين المجموعات	٠.٤٨	٠.١٧	١.١٥	غير دالة
	الثانية	٤.٠٧	٠.٣٩					
	الثالثة	٤.٠١	٠.٣٤	داخل المجموعات	١٤.٨١	٠.١٥		
	الرابعة	٤.١٨	٠.٣٩					

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى النهوض

الأكاديمي تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين الفرق الأربعة في النهوض الأكاديمي.

نتائج السؤال الخامس: والمتعلق بـ " ما العلاقة الإرتباطية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب قيمة

معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي في الأبعاد والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

العلاقة بين الطالب والمعلم	القلق	المثابرة الأكاديمية	التحكم الذاتي	الكفاءة الذاتية	الإرتباط
**٠.٣٤	**٠.٣٥	**٠.٢٩	**٠.٣٣	**٠.٣٤	الملاحظة المتأهبة
**٠.٢٩	**٠.٣٤	**٠.٤١	**٠.٤٠	**٠.٤١	الوصف
**٠.٠١	**٠.١	**٠.٠٢	**٠.٠٣	**٠.٠٤	الوعي المستمر
**٠.٤٧	**٠.٤١	**٠.٥١	**٠.٤٩	**٠.٥٠	التقبل بدون إطلاق أحكام
**٠.٤٩	النهوض الأكاديمي				اليقظة العقلية

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وهذا يعني كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى النهوض الأكاديمي. نتائج السؤال السادس: والمتعلق بـ "ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم إجراء تحليل الإنحدار الخطي البسيط لدراسة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، والجدول التالي يوضح النتيجة النهائية لذلك:

النتنبؤ	قيمة (B)	قيمة (Beta)	قيمة (ت)
اليقظة العقلية	٠.٢٣	**٠.٤٧	**٥.٦٥

يتضح من الجدول السابق وجود دلالة إحصائية لإسهام اليقظة العقلية على النهوض الأكاديمي، ويؤكد ذلك قيمة معامل الإرتباط، حيث بلغت (٠.٤٧)، وهي دالة إحصائياً، ومن ثم وحدة معيارية في اليقظة العقلية تسهم بزيادة (٠.٤٧) وحدة معيارية بالنهوض الأكاديمي، حيث أن قيمة الثابت (١.٤٤)، يتبين من ذلك أن اليقظة العقلية تفسر نسبة (٤٧%) من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي، هذا يشير إلى أن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث.

### تفسير ومناقشة النتائج:

#### ١ - مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى طلاب الجامعة:

وتعزى هذه النتيجة إلى تمكن طلاب الجامعة من الإستفادة من الأخطاء التي يقعون فيها، ويتعلمون من تلك الأخطاء في حياتهم الأكاديمية، والتغلب عليها في المستقبل، والبحث عن بدائل متعددة لحل المشكلات التي قد تترتب على مثل هذه الأخطاء في المستقبل، وهذا

ما أشار إليه براون وريان (Brown & Ryan, 2003) من أن اليقظة العقلية مكون متعلم، يكتسبه الطالب عن طريق تفاعله مع البيئة التي يتعايش فيها، وما يعود على هذا التفاعل من نتائج إيجابية، فالطالب الجامعي خلال تعليمه في الجامعة يحقق العديد من الفوائد العلمية والإجتماعية، مما ينعكس ذلك على تكوين شخصية واعية ومنتزنة لها رؤية واضحة، كما أن طلاب الجامعة أكثر انتباهاً ولديهم القدرة على إنتقاء المثيرات الخارجية للبيئة، ويتسمون بذهن غير مشتت، كذلك طلاب الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي ولديهم خبرة في الحياة، ومواكبين للتطورات التكنولوجية والانفتاح على كل ما هو جديد، ومن خلال الوسائل التكنولوجية يتابعون أمور الحياة لحظة بلحظة، كذلك طلاب الجامعة لديهم إنتباه مباشر للمثيرات الخارجية الجديدة، وهذ من سمات وخصائص من يمتاز بيقظة عقلية مرتفعة، حيث أنه من خلال اليقظة العقلية يتعلم الطالب التركيز والوعي والإنتباه للمثيرات المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من الزبيدي (٢٠١٢)، العزي (٢٠١٣)، سناري (٢٠١٧)، عبود وفرنسيس (٢٠١٧)، جبر (٢٠١٨)، الشلوي (٢٠١٨)، المعموري وعبد (٢٠١٨)، العكلي والنواب (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من حمد (٢٠١٦)، عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، الهاشم (٢٠١٧)، الوليدي (٢٠١٧)، بديوي وعبد (٢٠١٨)، صلاحات والزغول (٢٠١٨)، الطوطو (٢٠١٨)، ناجواني (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من ماي وآخرون (May, et al, 2012)، جانج وجون (Jang & Jeon, 2015)، وخلف (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان منخفضاً لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.

## ٢ - مستوى النهوض الأكاديمي مرتفع لدى طلاب الجامعة :

وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، لديهم القدرة على مواجهة النكسات الأكاديمية والتحديات الصعبة للحياة اليومية الأكاديمية الجامعية، ولديهم القدرة على التكيف مع أنواع مختلفة من العقبات والمحن الأكاديمية داخل مؤسسة الجامعة، فالنهوض الأكاديمي يمكن طلاب الجامعة من الإنسحاب والتعافي والمضي قدماً من النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم،

وبالتالي إعداد الطالب الجامعي للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمّنة ، كذلك تمتع طلاب الجامعة بمعالجة جوانب حياتهم غير التكيفية، والتركيز الإيجابي على هذه الأبعاد، لتتكون لديهم القدرة لتعزيز قدراتهم الشخصية وتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الزمن، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث أنه يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، يعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابةً لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية ، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب وطالبات الجامعة ؛ تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع أعضاء هيئة التدريس، كما أن طلاب الجامعة لديهم القدرة على التنظيم المعرفي والسلوكي والإنفعالي أثناء مواجهة المواقف المختلفة للحياة اليومية الأكاديمية، كذلك مواجهة النكسات والتحديات والأزمات الأكاديمية الجامعية، كذلك تمتع الطلاب بالكفاءة الذاتية ومهارة التخطيط، كذلك الطلاب الذين لديهم قدرة على التكيف يستطيعون التخطيط والتنسيق والتنظيم لأفكارهم وسلوكياتهم أثناء مواجهة المواقف المختلفة للحياة الأكاديمية الجامعية، كذلك ارتباط النهوض الأكاديمي بالنواحي الإيجابية، والتي يستطيع طالب الجامعة مواجهتها والتغلب عليها، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عطية (٢٠٢٠)، والتي توصلت إلى أن مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام بمحافظة الشرقية.

### ٣ - عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)؛

وهذا يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية متشابه بين الذكور والإناث، كون طلاب كلية التربية ينتمون إلى محافظة واحدة، فهي كلية إقليمية تقبل طلاب محافظة بني سويف فقط، هذه المحافظة المتشابهة في مختلف الجوانب الاجتماعية والاقتصادية، وأن الذكور والإناث يدرسون معاً في نظام تعليمي جامعي واحد لا يفرق بين الذكور والإناث، وكذلك تشابه العوامل الثقافية والاجتماعية للذكور والإناث معاً، مثل تشابه وتقارب أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية، كذلك الظروف الأكاديمية داخل المجتمع الجامعي واحدة لكل من الذكور والإناث، فاليقظة العقلية هي خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الإستبصار

بالذات والوعي العقلي، وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس نوعه الإجتماعي وأن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من إحداث مختلفة بغض النظر عن نوعه، كذلك ممارسة اليقظة يتعلم الطالب من خلالها الإنتباه إلى تجاربه الداخلية، كما يتعلم الملاحظة دون إصدار أحكام، وتحسن قدرة الطالب على تحمل المواقف والخبرات السلبية، والتي تتوفر داخل المجتمع الجامعي لجميع الطلاب بغض النظر عن النوع الإجتماعي، كما أن جميع الطلاب سواء ذكور أو إناث، لديهم إهتمامات وميول متشابهة ومتقاربة، ولديهم طموحات متقاربة، ويتعايشون في المجتمع الجامعي بنفس الإمكانيات المتاحة، ويواجهون نفس الظروف والمحن والصعوبات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من ادفيت (Advait, 2012)، تان ومارتن (Tan & Martin, 2012)، نابورا (Napora, 2013)، هون (Hon, 2013)، عبود وفرنسيس (2017)، الهاشم (2017)، صلاحات والزغول (2018)، المعموري وعبد (2018)، الرويلي (2019)، العاسمي وجمال (2019)، العكايشي (2019)، مجيد (Majed, 2019)، ناجواني (2019)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من بيلانا (Belna, 2008)، شورت وميزو (Short & Mezo, 2014)، جيسكا (Jessica, 2015)، العاسمي والسعيد (2017)، عيسى (2018)، الربيع (2019)، شمبولية (2019)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من سالوستري (Salustri, 2009)، السندي (2010)، الزبيدي (2012)، فيليخاني (Vlykhany, 2015)، الوليدي (2017)، بديوي وعبد (2018)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولصالح الإناث.

#### ٤ - عدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث) :

وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، سواء ذكور أو إناث لديهم القدرة على مواجهة النكسات الأكاديمية والتحديات الصعبة للحياة اليومية الأكاديمية الجامعية، ولديهم القدرة على التكيف مع أنواع مختلفة من العقبات والمحن الأكاديمية داخل مؤسسة الجامعة، فالنهوض الأكاديمي يمكن الطلاب والطالبات من الإنسحاب والتعافي والمضي قدماً من

النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم، وبالتالي إعداد الطلاب والطالبات للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمنة، كذلك تمتع الذكور والإناث معاً بمعالجة جوانب حياتهم غير التكيفية، والتركيز الإيجابي على هذه الأبعاد، لتتكون لديهم القدرة لتعزيز قدراتهم الشخصية وتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الزمن، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث أنه يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، يعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابةً لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب وطالبات الجامعة؛ تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع أعضاء هيئة التدريس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من مارتن وآخرون ( Martin et al., 2010)، داتو ويانغ (Datu & Yang,2016)، أبو قورة (٢٠١٨)، وغونسولي وغنيزاده (Jahedizadeh, Ghonsooly & Ghanizade,2019)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من مارتن ومارش (Martin & Marsh,2006)، كولي وآخرون (Collie et al., 2016)، ألفونس ويانغ (Alfonso & Yang,2016)، وحليم (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، ولصالح الذكور، وتختلف هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسات كلاً من مارتن ومارش (Martin & Marsh,2008)، وأوليندو وكونانج وموجامبي ( Olendo & Koinange & Mugambi,2019)، والتي توصلت إلى وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث)، ولصالح الإناث.

## ٥ - عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؛

وتعزي هذه النتيجة إلى تقارب العمر الزمني لطلاب كلية التربية، حيث أن الفرق الزمني في عمر الطلاب لا يتعدى ثلاث سنوات، وأن جميع الطلاب يدرسون في كلية واحدة لها أسسها ونظامها على جميع المراحل الدراسية، أي أن جميع طلاب الفرق الدراسية يتعرضون لنفس الظروف الجامعة ويشاركون في نفس الأنشطة الجامعة، ويمرون بخبرات متشابهة ومتقاربة، كذلك الظروف الأكاديمية داخل المجتمع الجامعي واحدة لكل من التخصص العلمي والتخصص الأدبي، كما أن اليقظة العقلية هي خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الإستبصار بالذات والوعي العقلي، وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس تخصصه الأكاديمي وأن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من إحداث مختلفة بغض النظر عن تخصصه الأكاديمي، كذلك ممارسة اليقظة يتعلم الطالب من خلالها الإلتباه إلى تجاربه الداخلية، كما يتعلم الملاحظة دون إصدار أحكام، وتحسن قدرة الطالب على تحمل المواقف والخبرات السلبية، والتي تتوفر داخل المجتمع الجامعي لجميع التخصصات العلمية، كما أن جميع الطلاب سواء كانوا من التخصص العلمي أو التخصص الأدبي، لديهم إهتمامات وميول متشابهة ومتقاربة، ولديهم طموحات متقاربة، ويتعايشون في المجتمع الجامعي بنفس الإمكانيات المتاحة، ويواجهون نفس الظروف والمحن والصعوبات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من الزبيدي (٢٠١٢)، عبود وفرنسيس (٢٠١٧)، جبر (٢٠١٨)، صلاحات والزغول (٢٠١٨)، المعموري وعبد (٢٠١٨)، الربيع (٢٠١٩)، العكايشي (٢٠١٩)، مجيد (Majed,2019)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراستي بديوي وعبد (٢٠١٨)، وخشبة (٢٠١٨)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، ولصالح التخصص العلمي، كما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الطوطو (٢٠١٨)، وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)، ولصالح التخصص الأدبي.

## ٦ - عدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؛

وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، سواء كانوا من التخصص العلمي أو التخصص الأدبي، لديهم القدرة على مواجهة النكسات الأكاديمية والتحديات الصعبة للحياة اليومية الأكاديمية الجامعية، ولديهم القدرة على التكيف مع أنواع مختلفة من العقبات والمحن الأكاديمية داخل مؤسسة الجامعة،

فالنهوض الأكاديمي يمكن طلاب وطالبات التخصصين العلمي والأدبي من الإنسحاب والتعافي والمضي قدماً من النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم، وبالتالي إعداد الطلاب العلميين والأدبيين للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمنة، كذلك تمتع طلاب وطالبات التخصصين العلمي والأدبي معاً بمعالجة جوانب حياتهم غير التكيفية، والتركيز الإيجابي على هذه الأبعاد، لتتكون لديهم القدرة لتعزيز قدراتهم الشخصية وتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الزمن، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث أنه يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، يعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابةً لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب وطالبات الجامعة؛ تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع أعضاء هيئة التدريس.

## ٧ - عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة،

رابعة)؛

وتعزي هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية هي خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الإستبصار بالذات والوعي العقلي، وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس مستواه الدراسي وأن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من إحداث مختلفة بغض النظر عن مستواه الدراسي، كذلك ممارسة اليقظة يتعلم الطالب من خلالها الإنتباه إلى تجاربه الداخلية، كما يتعلم الملاحظة دون إصدار أحكام، وتحسن قدرة الطالب على تحمل المواقف والخبرات السلبية، والتي تتوفر داخل المجتمع الجامعي لجميع الفرق الدراسية، كما



أن جميع الطلاب سواء كانوا من مختلف الفرق الدراسية، لديهم إهتمامات وميول متشابهة ومتقاربة، ولديهم طموحات متقاربة، ويتعايشون في المجتمع الجامعي بنفس الإمكانيات المتاحة، ويواجهون نفس الظروف والمحن والصعوبات، كذلك الظروف الأكاديمية داخل المجتمع الجامعي واحدة لكل الفرق الدراسية على حد سواء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من سينج وآخرون ( Singh et al., 2014)، جبر (٢٠١٨)، وناجواني (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من خشبة (٢٠١٨)، وشمبولية (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، ولصالح الفرقة الرابعة، وتختلف هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة الربيع (٢٠١٩)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (ثانية، رابعة) لصالح الفرقة الثانية، كما تختلف هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة الهاشم (٢٠١٧)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (بكالوريوس، دبلوم، دراسات عليا)، ولصالح الدراسات العليا.

٨ - عدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؛

وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، سواء أكانوا في مختلف الفرق الدراسية، لديهم القدرة على مواجهة النكسات الأكاديمية والتحديات الصعبة للحياة اليومية الأكاديمية الجامعية، ولديهم القدرة على التكيف مع أنواع مختلفة من العقبات والمحن الأكاديمية داخل مؤسسة الجامعة، فالنهوض الأكاديمي يمكن طلاب وطالبات جميع المراحل الدراسية الجامعية من الانسحاب والتعافي والمضي قدماً من النكسات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية، كذلك النهوض الأكاديمي يتعامل مع صعوبات كل يوم، وبالتالي إعداد الطلاب والطالبات للتعامل في نهاية المطاف مع المحن المزمنة، كذلك تمتع طلاب وطالبات الجامعة في مختلف الفرق الدراسية الجامعية معاً بمعالجة جوانب حياتهم غير التكيفية، والتركيز الإيجابي على هذه الأبعاد، لتتكون لديهم القدرة لتعزيز قدراتهم الشخصية وتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الزمن، كذلك النهوض الأكاديمي يتعلق بجهود الفرد لمعالجة مشكلة الموقف

المجهد، ومن ثم فهو أكثر توافقاً مع التكيف الأكاديمي من حيث تركيزه على المشكلة، حيث أنه يتعلق بجهود الأفراد للتعامل مع المشكلة أو الشدائد، يعالج بشكل صريح مواجهة الطلاب التي تركز على المشكلات استجابةً لحياتهم اليومية، والمتاعب الأكاديمية، والضغط، وينتج التكيف الأكاديمي عن تنوع التحديات التي يواجهها طلاب وطالبات الجامعة؛ تتضمن هذه التحديات تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع أعضاء هيئة التدريس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من مارتن وأخرون ( Martin et al., 2010)، ومحمود (٢٠١٨)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير الفرقة الدراسية، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008) و كولي وأخرون (Collie et al., 2016) والتي توصلت إلى وجود فروق في النهوض الأكاديمي تعزي لمتغير الصف الدراسي ولصالح الطلاب الأصغر سناً، وتختلف أيضاً مع نتيجة دراسة غونسولي وغنيزاده (Jahedizadeh, Ghonsooly & Ghanizade, 2019)، والتي توصلت إلى وجود فروق في النهوض الأكاديمي، ولصالح المستوى الدراسي الأعلى.

٩ - وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، يتمكنون من التصالح مع أنفسهم، حتى يتمكنوا من تخطي ومواجهات الصعوبات والتحديات الأكاديمية في المؤسسة الجامعية، ومن خلال عدم إصدار الأحكام السلبية، والذي ينعكس بالإيجاب على دافعية الطالب الجامعي في مواجهة المحن الأكاديمية، فتزداد كفاءته الذاتية، مما تعمل على زيادة تركيزه على الخبرات الجديدة، كذلك تسهم اليقظة العقلية في زيادة التقبل الذاتي لدى طالب الجامعة، ومن ثم تحسين الوعي الشخصي لديه، الأمر الذي من شأنه تحسين استراتيجيات تعامله مع الضغوط الأكاديمية، كذلك تسهم اليقظة العقلية في مواجهة الأفكار السلبية المرتبطة بالحياة الأكاديمية، وإتجاهات الطلاب نحو أعضاء هيئة التدريس، ومن ثم تحسين تواصل الطلاب مع أعضاء هيئة التدريس بالكلية، وفتح قنوات تواصل بينهم، كذلك ساهمت اليقظة العقلية في مساعدة طلاب الجامعة على التحكم الذاتي في عملية الإنتباه، من

خلال تركيز الانتباه على المتطلبات الأساسية للدراسة الأكاديمية، وعزل جميع المؤثرات والمشتتات الخارجية، مما إنعكس إيجابياً على تحر الطالب من إصداء إلى أحكام سلبية متعلقة بالدراسة الأكاديمية لديه، مما أسهم ذلك في رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديه، كما ساهمت اليقظة العقلية في زيادة مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي، من خلال تركيز إنتباهه نحو الإستجابة الصحيحة للمهام الأكاديمية وتخطي العقبات المختلفة التي تعترض تحقيقه لتلك المهام، وبما أن اليقظة العقلية لها أثارها الإيجابية في تحسين وتطوير استراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي، والتي من شأنها إرتفعمستوى الكفاءة الذاتية والتحكم الذاتي للطالب، وإنخفاض مستوى القلق لديه، أمر الذي أدى إلى تعلق الطالب بعضو هيئة التدريس، وتطورت العلاقة الإيجابية بينهما، مما إنعكس إيجابياً على تركيز الطالب الجامعي في دراسته الأكاديمية، وإرتفع مستوى الأداء الأكاديمي لديه، فساهم ذلك في مساعدته على مواجهة أي عقبات أو تحديات أو نكسات أكاديمية، مما رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديه،

١٠ - اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتعزي هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة، من خلال استخدامهم لليقظة العقلية، زاد مستوى التنظيم والإهتمام بالدراسة الأكاديمية، من خلال التركيز على المقررات المختلفة، والقيام بجهد أكبر على تخطي العقبات والصعوبات الأكاديمية المختلفة، وقد يعود ذلك إلى أن الطلبة جميعهم في مرحلة الشباب وهي المرحلة التي يكون الإنسان متفتحاً فيها على الحياة وراغباً في أن يعيش حياته قدر المستطاع وتبعاً لظروفه، كذلك تكيف الطالب الجامعي مع الضغوط الأكاديمية، يشير إلى تقييم الفرد لمدى كفاءته الذاتية وسعادته في الحياة، فمن خلال تمتع الطالب بالكفاءة الذاتية، ساهم ذلك في أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة ومواجهتها بقدرٍ يمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته الأكاديمية بشكل يكون راضياً عنه، مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الإنسان بإيجابيته وإنجازته ويشعره بالسعادة، فاليقظة العقلية ساعدت الطالب الجامعي على رفع قابليته للتعلم، وإهتمامه بكليته وسعيه إلى النجاح والتفوق، من خلال بحثه عن طرق واستراتيجيات جديدة يستطيع بها أن يتغلب على المحن والصعوبات التي قد تعترضه في حياته الأكاديمية الجامعية، وخفضت مستوى القلق لديه والتعلق بجميع أبعاد العملية التعليمية من محضرات

وواجبات ومهام أكاديمية مطلوب تنفيذها، وكذلك قلق التقويم، والقلق والخوف من عضو هيئة التدريس، مما ساهم ذلك في تحقيق النهوض الأكاديمي لديه.

### توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- أصبح الاهتمام باليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، ضرورة ملحة، ينبغي توجيه أنظار المسؤولين بتأثيرهما على سلوك الأفراد وخصوصًا طلاب الجامعات.
- ٢- تفعيل مراكز التدريب بالجامعة من خلال تنفيذ العديد من الدورات التدريبية لطلاب الجامعة لبيان دور وأهمية اليقظة العقلية في تنمية كافة جوانب الشخصية لدى الطالب الجامعي.
- ٣- الاهتمام بطلاب الجامعات كأفراد لهم احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، فالنجاح يعتمد على مدى فعاليتهم والمرتبطة بحسن نهوضهم الأكاديمي.
- ٤- تهيئة البيئة الأكاديمية للطلاب التي تساعد على النهوض الأكاديمي.

### بحوث مقترحة:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن إقتراح ما يلي::

- ١- إجراء بحوث تتناول برامج تدريبية وإرشادية تسعى للوصول إلى تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- إجراء بحوث تتناول برامج تدريبية وإرشادية تسعى للوصول إلى تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- إجراء بحوث تتناول علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات أخرى كالدافعية الأكاديمية والتحصيل الدراسي، وغيرها.
- ٤- دراسة العوامل المؤثرة على مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو العلا، سوسن ابراهيم.(٢٠١٥). بروفيلات النهوض الدراسي وقلق الإختبار في علاقتها بالإنشغال المدرسي والتحصيل باستخدام التحليل العنقودي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ٢٣(٢)، ٢٩-٩٧.
- أبو قورة، كوثر قطب.(٢٠١٢). بروفيلات إنفعالات الإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي والاندماج الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، (١)، ١٤٧-٢٠١٦.
- البديري، نبيل عبد العزيز.(٢٠٠٣). القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.
- بديوي، زينب حياوي، عبد، مها صدام.(٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، ٤٣(١)، ٤١٨-٤٤٢.
- البحيري، عبد الرقيب، الضبع، فتحي، طلب، أحمد، العوامل، عائدة.(٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلال الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.
- بلال، بشرى محمود.(٢٠١٩). اليقظة الذهنية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بلبل، يسرا شعبان.(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٨)، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.
- جبر، أمل مهدي.(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الإجتماعية والإنسانية والطبيعية، ١٧-١٨ يوليو، شبكة المؤتمرات العربية، اسطنبول، تركيا.
- الحارثي، سعد محمد.(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٥٧)، ١٢٩-١٥٧.

حليم، شيرري مسعد. (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١١٢)، ٢٩٥-٣٣٨.

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

خشبة، فاطمة السيد. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٧ (١٧٩)، ٤٩٥-٥٩٨.

خلف، أحمد حميد. (٢٠١٩). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة الجامعة العراقية، ٤٤ (٣)، ٢٣٧-٢٤٦.

الدبعي، كفاح سعيد. (٢٠٠٣). الهوية الإجتماعية الإستقرار النفسي وعلاقته بالتصنيف الإجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

الربيع، فيصل. (٢٠١٩). الذكاء الإنفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ١٥ (١)، ٧٩-٩٧.

الرويلي، النشمي بشير. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، فلسطين، ٣ (٧)، ١١٤-١٣٠.

الزيدي، مروة شهيد. (٢٠١٢). الإستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.

الزغبى، أمل عبد المحسن. (٢٠١٨). تأثير التعلم الإجتماعي الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتعثرات أكاديمياً في جامعة طيبة بالمدينة المنورة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤ (٦)، ٣٨٩-٤٤٦.

الزهيري، عاشور موسى. (٢٠١٢). صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى مدرّسات معهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد، مجلة آداب المستنصرية، الجامعة المستنصرية، (٦١)، ١-٣٨.

سعيدان، فاطمة الزهراء. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة قاصدي مرياح - ورقلة، الجزائر.

- سناري، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية : دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- السندي، سعد أنور. (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الإستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الشلوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالذوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات لأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩ (٩)، ١-١٤.
- شمبولية، هالة محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (١١٩)، ١-٢٨.
- صلاحات، محمد علي، الزغول، رافع عقيل. (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، ٩ (٢٥)، ٢١-٣٨.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن، محمود، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ١-٧٥.
- الطوطو، رانيا موفق. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، سوريا، ٤٠ (٤)، ١١-٣٦.
- عابدين، حسن سعد. (٢٠١٨). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والنقطة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢ (٤)، ٥١-١١١.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٥). نماذج الموجة الثالثة في العلاج المعرفي السلوكي، منشورات جامعة دمشق، سوريا.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٧). اليقظة العقلية: أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي، عمان، دار الإعمار العمل للنشر والتوزيع.
- العاسمي، رياض نايل، السعيد، عاتكة. (٢٠١٧). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية: دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت، مجلة جامعة دمشق، جامعة دمشق، ٣٣ (٢)، ٣٨١-٤٢٠.

العاسمي، جمال، جمال، نغم. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٠ (٣)، ٣٧٩-٣٩٧.

عبد الرحيم، طارق نور الدين. (٢٠١٨). الإبتكارية الإنفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى مرتفعي ومنخفضي المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٥٤)، ٥٢٣-٥٧٠.

عبد المطلب، السيد الفضالي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الإتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الإختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٩)، ١٤٧-١٨٩.

عبد الهادي، سامر عدنان، البسطامي، غانم جاسر. (٢٠١٧). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي، المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الإمارات، (٤١)، ١٤٩-١٨٦.

عبود، أحمد اسماعيل، فرنسيس، ساندي نصرت. (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، (٢٨)، ٤٨٠-٤٩٦.

العزي، أحلام مهدي. (٢٠١٢). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

العزي، أحلام مهدي. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، كلية التربية، جامعة بغداد، (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.

عطية، أشرف محمد. (٢٠١١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائين النفسيين المصرية، (٢١)، ٥٧١-٦٢١.

عطية، رانيا محمد علي. (٢٠٢٠). النهوض الأكاديمي وعادات العقل لطلاب الصف الأول الثانوي العام المتفوقين والعاديين أكاديمياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١١٨)، ١٣٥-١٧٣.

العكايشي، بشرى أحمد. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الإمارات، (٣)، ٢٦٢-٢٩٠.

العكيلي، جبار وادي، النواب، ناجي محمود. (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، (١٠٤)، ٧٦٨-٨٢٨.



العلوان، أحمد، المحاسنة، رندة. (٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٧(٤)، ٣٩٩-٤١٨.

عيسى، هبة مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، ٤٣(٢)، ٢٦٨-٢٩٥.

محمد، محمد جاسم. (٢٠٠٤). علم النفس الإكلينيكي، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.  
محمد، محمد عبد العظيم. (٢٠١٧). دلالات الصدق العاملي الإستكشافي والتوكيدي لمقياس جونسون لليقظة العقلية للشباب، المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٥٠(٢)، ٣٤٥-٣٨٨.

محمود، حنان حسين. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣(٤٢)، ٢٣٧-٢٩٠.

مصطفى، منال محمود محمد. (٢٠١٤). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الطفو الدراسي وأهداف الشخصية المثلى والتوجهات الدراسية المساهمة في التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، جمعية علماء النفس المصريين، ١٣(٤)، ٥٣٣-٦٣٣.

المعلا، نظمي حسين، العظامات، عمر عطا الله. (٢٠٢٠). الطفو الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، المجلة العربية للأبحاث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة زيان عشور الجلفة، الجزائر، ١٢(١)، ٧٧٦-٧٩٠.

المعموري، علي حسين، علي، سلام محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥(٣)، ١-١٩.

ناجواني، نجلاء عبد الخالق. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٣(٢)، ٢٢٠-٢٣٤.

ناصر، محمد يحيى. (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديميين والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث التربوي، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، ٣٣(١)، ١-٤٨.

نوري، أسماء. (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، ١٨(٦٨)، ٢١٦-٢٣٦.

الهاشم، أماني.(٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بد رجة مما رسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.  
الوليدي، علي محمد.(٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٦٨.

### ثاني: المراجع الاجنبية:

Advait, A. (2012). Effect of mindfulness awareness meditation on quality of life (Master thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1517568).

Alfonso, Jesus& Yang, Weipeng .(2016). Psychometric Validity and Gender Invariance of the Academic Buoyancy Scale in the Philippines: A Construct Validation Approach. Journal of Psychoeducational Assessment 36(3).2-6.

Alfonso, Jesus& Yang, Weipeng .(2019). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among filipino high school students. Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00358-y>

Alfonso, Jesus& Yuen, Mantak.(2018). Predictors and Consequences of Academic Buoyancy: a Review of Literature with Implications for Educational Psychological Research and Practice. *California Association of School Psychologist*. 22. 207-212

Aslam, S., & Ali, M. S. (2017). Effect of self-efficacy on students' achievement in science: a case of secondary school students in Pakistan. *European Journal of Education Studies*, 3 (11), 220-235.

Albrecht, N. J.& Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.

Baer RA, Smith GT, Allen KB.(2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.(11). 191-206.

Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L.(2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. (13). 27-45.

Belan,Sara.(2008).Mindfulness and Sport Participation in College Students,the Ohio State University. School of Physical Activity and Education Services Honors Theses,<http://kb.osu.edu/dspace/handle/1811/31924>.

Bernay, R. (2009), "Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs", *Double BlindPeer*

Reviewed Proceedings of the MakingInclusive Education, Sept. 28-30, Wellington.

Bernay, G, Ross S. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. (Australian Journal of Teacher Education.) Edith Cowan University. Edith Cowan University. Research Online. Western Australia. Perth. Western Australia

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., et al (2004) Mindfulness: aproposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.

Brown KW, Ryan RM.(2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. (84). 822–848.

Browen, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.

Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V.(2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. (15). 204-223.

Carolyn , R, Strickland.(2015). Academic Buoyancy As An Explanatory Factor For College Student Achiement And Retentio. Degree of Doctor of Philosophy. The Pennsylvania State University

Carrington, C.C. (2016). Psycho-educational factors in the prediction of academic buoyancy in Second Life. (Doctoral thesis, Capella University).

Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D.(2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) *British Journal of Clinical Psychology*. (47). 451-455.

Collie, R.J., Martin, A.J., Malmberg, L-E., Hall, J., & Ginns, P. (2016). Academic buoyancy, student achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *British. Journal of Educational Psychology*, 85, 113-130.

Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J. & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English- and Chinesespeaking Australian students. *Educational psychology*, 1-18.

Colmar, S. H, Liem, G.A.D., Conner, J.& Martin, A. J.(2019). Exploring the relationship between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students, *Estudents, Educational Psychology*, DOI. 10.1080/01443410.2019.1617409.

Comerforda, Jason & Battesonb, Tamzin & Tormey, Tamzin.(2015). Academic Buoyancy in Second Level Schools: Insights from Ireland. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 197. 98 – 103.

Datu, J. A. D.& Yang, W. (2019). Academic buoyancy, academic motivation, academic achievement among Filipino high school students, *Current Psychology*, DOI: 10.1007/s/2144- 019- 358 -y.

David W. Putwain & Anthony L. Daly.(2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, Volume,27 Pages 157-162.

Davis KM, Lau MA, Cairns DR.(2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. (23). 185–197.

Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau J.(2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. (29).177–190.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., et al (2002) Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 54(1):251-269

Fong, C. J. (2014). The relationship between academic resilience and sources of self-efficacy: Investigation, Intervention, and Evaluation. (Master Thesis. The University of Texas, Austin, USA.).

Germer, C. K. (2005) What is mindfulness? In *Mindfulness and Psychotherapy* (eds C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton), pp. 1–27. Guilford Press.

Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 405-408.

Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.

Hasker, M.(2010). Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.

Hon, Z. (2013). Can mindfulness practice benefit executive function and improve academic performance (Unpublished master thesis). University of Ottawa.

Jang, H. J. , & Jeon, M. K (2015) . Relationship between Self - Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (21). 1 - 5.

Jahedizadeh, Safoura & Ghonsooly, Behzad & Ghanizade, Afsaneh.(2019). Academic buoyancy in higher education: Developing sustainability in language learning through encouraging buoyant EFL students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(2). 162-177.

Jessica, Slonim. (2015).The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students, *Med Educ Online*, 20: 27924 <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v20.27924>.

Karimi, Qarmatani, M. (2012). The relationship between academic buoyancy, self-perception, and meta-cognition in male and female high school students in Isfahan. *Master's thesis*. Allameh Tabatabae'i University.

Keye, D .Michelle. Pidgeon M Aileen. (2013).An Investigation of the Relationship between Resilience,Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*,1,(16): 1-4.

Langer, E., Piper, A. (2002). The prevention of mindlessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 280–287.

Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, Carlson L, Carmody J.(2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*. (62). 1445–1467.

Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health:Therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.

Majed, Ola.(2019). The Mindfulness and its relationship with Positive Thinking among university students. *Journal of historical and cultural studies*. 11(2). 208-242.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43 (3), 267-281. 105.

Martin, A. J.& Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience, *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83.

Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A.& Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modeling of time? *British Journal of Educational Psychology*, 80, 473- 496.

Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring everyday and classice resilience in the face of academic adversity, *School Psychology International*, 34(5), 488- 500.

Martin, A. J., Ginn, P., Brackett, M. A., Malmberg, L. E., & Hall, J. (2013). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationships. *Learning and Individual Differences*, 27, 128-133.

May, C. J., Weyker, J. R., Spengel, S. K., Finkler, L. J., & Hendrix, S. E. (2012). Tracking longitudinal changes in affect and mindfulness caused by concentration and loving-kindness meditation with hierarchical linear modelling. *Mindfulness*, 5: 1-10.

Miller, S, Connolly, P. & Maguire, L. K.(2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248

Moradi, M., Jamalabadi, M., Shahabzadeh, S., Shibani, O., Moradi, S., & Horri, M. (2018). Academic self-efficacy beliefs and academic vitality; the role of schoolwork engagement and gender. *Educational Development of Judishapur*, 8(4), 419-435.

Napora. L. (2013). *The Impact Of Classroom Based Meditation Practice On Cognitive Engagement Mindfulness And Academic Performance Of Undergraduate College Students*. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).

Olendo, Rosemary Akinyi & Koinange, Wawire Chrispus & Mugambi, Doyne.(2019). Relationship between Self-efficacy and Academic Buoyancy among form three Students in Selected Secondary Schools in Migori County, Kenya. *International Journal of Research and Scientific Innovation*. VI(X). PP2321-2705.

Pidgeon, A.M. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students.. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2: 27-33.

Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2012). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27, 157-162.

Putwain, D.W., Connors, L., Symes, W., Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, 25 (3), 349-358.

Rabiel, Mohmmad.(2015). Academic Buoyance, Stable, Factors, Unstablefactora. *Applied Counseling*.5(2); pp 37-56.

Rachmayanti, D.& Suharso, P. L. (2017). Relationship between academic buoyancy and career adaptability in 9th grade students, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 139, 124- 129.

Rahimi, M., & Zareie, E. (2016). The role of adult attachment dimensions in academic buoyancy through mediating the dimensions of self-efficacy of coping with problems and perfectionism. *Research in School and Virtual Studies*, 12, 59-70.

Rebecca J. Collie, Andrew J. Martin, Lars Erik Malmberg, James Hall & Paul Ginns.(2015). Academic Buoyancy, Student Achievement, and the Linking Role of Control: A Cross-Lagged Analysis of High School Students. *British Journal of Educational Psychology*.90(1). 1-31.

Reisy, J., Dehghani, M ., Javanmard, A ., Shojaei, M., & Naeimian, P.M. (2014) Analysis of the mediating effect of academic buoyancy on the relationship between family communication pattern and academic buoyancy. *Journal of Educational and Management Studies*, 4 (1), 64-70.

Riikka Hirvonen, & Laura Yli-Kivistö & David W. Putwain & Timo Ahonen, Noona Kiuru. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament, *Learning and Individual Differences*, Volume 70, Pages 100-108.

Saerom, Yun & Phil, Hiver & Ali, H, Hoorir. (2018). Academic Buoyancy: Exploring Learners' Everyday Resilience in The Language Classroom. *Studies in Second Language Acquisition*. 40(4). Pp805-830.

Salustri, M. (2009). Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Wei Being Among Adolescents in an Alternative High School. (Doctoral dissertation. . Hofstra University.

Singh, D., Suhas, A. V., Naveen, K. V., & Nagendra, H. R. (2014). Measures of mindfulness and anxiety in OM meditators and non-meditators: A cross-sectional study. *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(1).

Short, M., & Mezo, P. G. (2014). Examining mindfulness, rumination, and depression in males and females. Poster presented at the Canadian Psychological Association Convention, Winnipeg, Manitoba, Canada: Canadian Psychological Association.

Symes, W., Putwain, D. W., & Remedios, R. (2015). The enabling and protective role of academic buoyancy in the appraisal of fear appeals used prior to high stakes examinations. *School Psychology International*, 36(6), 605–619.

Tan, L. B. , & Martin, G. (2012) . Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 10, 1 - 11.

Van Dam, NT, Shepard, SC, ForsythJP. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord*. 25(1).123-130.

Vlykhany, Ahmed. (2015). The Relationship between Mindfulness and Educational Status within the Framework of the Role of Gender in high school students of Shiraz city, Shiraz university Qalh, 2,( 1). 14-25.

Walach H, Buchheld N, Buttenmuller V, Kleinknecht N, Schmidt S. (2006). Measuring mindfulness: The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) *Personality and Individual Differences*. (40). 1543-1555.

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A & .Sephton, S.E. (2002). Mindfulness- based stress reduction and **sense of coherence** among women with fibromyalgia .*Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 9(4). 297–307.

Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. & Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav*. 38(2), 1563-1571.