

**اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي  
والدافعية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة**  
**Mindfulness and its Role in Improving Academic  
Resilience and Motivation Among Students of the  
Faculty of Early Childhood Education**

إعداد

**روحية عاطف محي الدين محمد**  
مدرس مساعد بقسم العلوم النفسيت  
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

إشراف

**أ.د. جمال عطية فايد** / أ.م.د. سها عبدالوهاب بكر  
أستاذ (التربية الخاصة) / أستاذ علم نفس الطفل المساعد  
بقسم العلوم النفسيت - كلية التربية للطفولة - جامعة المنصورة / بقسم العلوم النفسيت - كلية التربية للطفولة - جامعة المنصورة

**د. لمياء سعد الغرباوى**  
مدرس بقسم العلوم النفسيت  
كلية التربية للطفولة المبكرة  
جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

**اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي والدافعية  
لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة**  
**Mindfulness and its Role in Improving Academic  
Resilience and Motivation Among Students of the  
Faculty of Early Childhood Education**

روحية عاطف محي الدين محمد \*

**المستخلص :**

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي والدافعية ، تكونت العينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ، وتوصل البحث إلى أهمية اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وعلاقتها في زيادة الدافعية للتعلم لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة .

**Abstract :**

The research aims to identify the importance of Mindfulness and its role in improving academic resilience and motivation ,The sample consisted of students of the Faculty of Early Childhood Education , The research found the importance of Mindfulness and its relationship to academic resilience and its relationship to increasing the motivation to learn among students of the Faculty of Early Childhood Education .

\* مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

**اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي والدافعية  
لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة**  
**Mindfulness and its Role in Improving Academic  
Resilience and Motivation Among Students of the  
Faculty of Early Childhood Education**

روحية عاطف محي الدين محمد \*

**المحور الأول/ اليقظة العقلية: Mindfulness**

(١) مفهوم اليقظة العقلية :

هي الوعي الذي ينشأ من خلال الإنتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام (Shapiro & Carlson, 2009 :373) .

ويعرف (Lykins & Baer , 2009 : 226) اليقظة العقلية بأنها انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ، ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر .

ويشير ( Desbordes , etal , 2015 : 356) أنها ترتبط والآداء الإنساني في المجالات الأكاديمية والحياتية حيث تساعد على الانتباه وتنظيم الانفعالات والسلوك الإجتماعي والصمود النفسي والإلتزام بأداء المهام ونمو الذكاء الوجداني والإفتاح على الخبرة والسعادة النفسية .

\* مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

كما يذهب ( Groves,2016:289 ) إلى أن اليقظة العقلية هي تركيز الانتباه على الخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر ، وتقبلها كما تحدث في الواقع وعدم إصدار أية أحكام عليها ، وتشمل الأفكار والمشاعر التي يتم تقبلها على أنها ظواهر عقلية مؤقتة دون الحاجة لتحليلها.

## (٢) أهمية اليقظة العقلية :

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي ، و زاد الاهتمام بها في العملية.

التعليمية لتحسين الأداء للطلاب والاستبصار ، وتساعدهم على الإدراك للأنشطة والمهام المبدولة والإنهماك فيها ، وذكر ( Richhart & Perkins,2000:28 ) أن أهمية اليقظة العقلية تتمثل :

- تعمل على زيادة الارادة من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذى يدعك تقليل الالتزام الحرفى بالأفكار والمعتقدات .
- يرتبط باليقظة العقلية عدم التسرع فى إصدار الأحكام على النفس والغير والمواقف قبل وقوعها .
- توكيد الذات وقبول الأشياء كما هى وترك الأمور ونسيانها .
- لها أهميتها للمعلمين وتحسن لديهم الرفاهية النفسية وتحد من الاجهاد وتجعلهم أكثر انتباها فى التخطيط للدروس وفى تلبية احتياجات طلابهم .
- تؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية حيث تقلل من التأثير الانفعال السلبي .

وأشارت ( Langer , E ,1989:65 ) إلى أن اليقظة العقلية هي مؤشر للتفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة فى السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه ، التى من شأنها تحسين الاستبصار والآداء الوظيفى للفرد أثناء تعاملاته الإجتماعية ، فالفرد حينما يكون يقظ ذهنيا فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفى ويكون موجودا بجسمه وعقله فى اللحظة الحاضرة .

فضلا عن أن اليقظة العقلية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية وتطوير الذات، فضلا عن تحسين الثقة بالنفس ، وتعزز الوصول إلى آفاق جديدة والإنفصال عن الإيجابية التلقائية للأفكار والسلوكيات (Roberts , etal , 2006:354)

(٣) أبعاد اليقظة العقلية :

اقترح (Keel & Wang,2008 : 394) نموذج ثنائى الأبعاد لليقظة العقلية ، يركز الأول على المهارات العقلية التى تدفع لأعلى مستوى من الآداء ، بينما يخص الثانى التوجهات والمواقف التنبؤية فى جوانب التنظيم الذاتى لاختلاف اتجاهات الحفاظ على اليقظة العقلية ، ويتمثل هذين النموذجين فى الآتى :

- ١-التنظيم الذاتى للانتباه : حيث يتم الحفاظ عليه وإيقاؤه فى ضوء الخبرة المباشرة المكتسبة مما يسمح بزيادة تمييز الأحداث التى تحدث فى وقتها.
- ٢- التوجه نحو الخبرة :وهو الاتجاه الذى يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع والقبول .

وحددت (6 : Fries ,M,2009) خمسة أبعاد لليقظة العقلية :

- ١-عدم التأثر بالتجارب الداخلية .
- ٢-مراقبة ، وملاحظة ، والإصغاء للإحساس ، والتصور ، والمشاعر ، والتفكير .
- ٣-التصرف بوعي .
- ٤-الوصف بالكلمات .
- ٥-الحكم من خلال التجربة .

وينظر البعض إلى أن اليقظة العقلية تتكون من مكونين رئيسيين هما :

- الوعي ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرة الحالية بدلا من الاستغراق في الماضي أو التفكير في المستقبل .
- الطريقة التي يتم بها التعامل مع ذلك الوعي في اللحظة الراهنة وتشير إلى الانفتاح والتقبل بمعنى عدم الحكم وعدم التفسير وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير ، ولايعنى ذلك السلبية وإنما يعنى فقط مجرد الانتباه بدلا من الاندماج أو التجنب (5 : Cardaciotto , etal,2008) .

(٤) خصائص اليقظة العقلية :

تشمل اليقظة العقلية خصائص أساسية وهى :

- أ- الانتباه : ويتطلب تجربة " الوجود الأمثل " حيث أن اليقظة العقلية تؤدي إلى قدرة أكبر على تنمية الانتباه والحفاظ عليه ، وحيث أن الانتباه أمر ضروري في المعالجة السريعة للمعلومات الدقيقة والمباشرة ويؤدي

التعرض للأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء تركيز الانتباه إلى زيادة القدرة على تجربة هذه التقلبات وقبول الأفكار والمشاعر عند حدوثها ، بدلا من عدم قبولها أو التأثير السلبي بها ، وعندما ننخرط في ممارسة اليقظة العقلية فإننا نستمر في تحويل الانتباه إلى الهدف الأساسي والتركيز على كل ما يأتى إلى الوعي ، والغرض هنا هو المراقبة والتسجيل الذهني لما نلاحظه دون مقاومة ، وهذا الشكل من الملاحظة هو النقطة الأساسية التي تحتاج إلى تطوير دون الابتعاد عن المشاعر والأفكار ( Northcut ,T,2017 : 27 ) .

ب- **التعرض والممارسة والقبول** : وتدعم صفات أو مواقف اليقظة العقلية ، ويوجد سبع صفات وأسس لليقظة العقلية وهي ( عدم الحكم أو إصدار أحكام مسبقة ، والصبر ، و عقل المبتدئين أى التعامل مع الخبرات المرتبطة بالموقف كأنه يحدث لأول مرة ، والثقة ، وعدم السعي لما لا يمكن تغييره فى الواقع مما يعرضه للضغوط ، والتقبل أى تقبل الخبرات المرتبطة بالموقف لحظة حدوثه ، والتخلي عن الأفكار والخبرات السلبية المرتبطة بالموقف الراهن على حساب التفكير الواعى) ، والتي يتم التأكيد عليها وإعادة تعزيزها من خلال تدريبات اليقظة العقلية ( Spadaro,K&Provident,I,2020 : 159 ) .

#### (٥) تنمية اليقظة العقلية :

تعد برامج تعليم التيقظ العقلى برامج تدريبية تساعد الطلاب على الانفتاح العقلى والبحث عن المعلومات الجديدة والحساسية للسياق وزيادة الوعي بوجهات النظر المختلفة لحل المشكلات والانتباه وتأجيل إصدار الأحكام

وإثارة العقل والبحث والتأمل وتجاوز نطاق المعلومات المعطاه )  
3 : ( Langer,E & Moldoveanu ,M , 2000 .

كما أشارت ( Gehart , D ,2012 : 21 ) إلى التدريب على اليقظة العقلية يحدث من خلال النقاط التالية:

- تحديد ماهية اليقظة العقلية من خلال عدم إصدار أحكام والاهتمام بالخبرات الراهنة كما تتضمن التنفس والتأمل عن طريق إعادة توجيه عقل الفرد لإعادة التركيز في كل مرة يتجول فيها داخل أفكاره ثم إعادة توجيهه بالتركيز إلى التنفس يتبع ذلك تحسين قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ومواجهة الضغوط النفسية والتمتع بمزاج إيجابي وسلوك يتصف بالإيجابية .
- خلال ثمانية أسابيع من ممارسة اليقظة العقلية يحدث تغير مزاجي واضح على الفرد .
- اعتماد البرنامج على الوصف كمهارة منفصلة لمساعدة الفرد في عملية الملاحظة وهذه العملية تكون على محتوى الخبرة .
- كما تتضمن عدم الحكم وهذه الفنية تشمل التركيز على اللحظة الراهنة والتخلي عن الرجوع للماضي أو القلق من المستقبل ولفت الانتباه للحظة الراهنة وبذلك يتمكن الفرد من الوعي للخبرة وتسييل الضوء على الجوانب غير الملاحظة سابقا في الخبرة والتي تحدث بشكل متكرر مع الأحداث .



## المحور الثانى / الصمود الأكاديمي : Academic Resilience

## (١) مفهوم الصمود :

يعد الصمود النفسى أحد متغيرات علم النفس الإيجابى والذى يعكس الطريقة الإيجابية والتكيفية للمواجهة ولا يقتصر على عدم حدوث النتائج السلبية فحسب ، فالصمود يشير إلى قدرة الفرد على الحفاظ على الثبات والاستقرار النفسى فى مواجهة الضغوط ، كما يصف القدرة على التكيف المرن فى مواجهة التحديات الشخصية والمهنية والأكاديمية ( Chamberlain , D , 2016 : 212 ) .

ويشير ( Brooks , R & Goldstien , S , 2004 : 3 ) إلى أن الصمود النفسى يتكون من مكونات أساسية هى :

- التعاطف : ويمثل مقدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين بطريقة تيسر التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد .
- التواصل : ويمثل التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح وأن يحدد الفرد أهدافه ويكون لديه القدرة على حل المشكلات التى تواجهه .
- التقبل : ويتمثل فى تقبل الفرد لذاته وللآخرين من خلال تحديد افتراضات وأهداف دافعية وفهم الفرد لمشاعره والتعبير عنها بصورة صحيحة وتحديد جوانب القوة فى الشخصية والذى يساعد على الإستخدام الأمثل لها .

وإذا كان الصمود النفسى يمثل قدرة الفرد على التعامل مع التحديات والمحن فإن الصمود الأكاديمى يرتبط بالصمود فى الحياة الأكاديمية حيث يواجه

الطلاب المعوقات التي تقلل من احتمالية تحقيق النجاح والنتائج الإيجابية ، ويشير الصمود الأكاديمي إلى تحقيق النجاح الأكاديمي والإجتماعي على الرغم من تعرض المتعلم لتحديات شخصية وبيئية.

### (٢) مفهوم الصمود الأكاديمي :

يشير ( Fallon , C , 2010:2 ) إلى أن الصمود الأكاديمي يمثل قدرة المتعلم على التعامل بفاعلية مع التحديات والضغوط البيئية المدرسية والذي يساعد على الحفاظ على مستويات مرتفعة من الإنجاز على رغم من التعرض للظروف الضاغطة .

ويعرفه ( Martin , A , 2013 : 2 ) الصمود الأكاديمي يمثل قدرة الطالب على التعامل بفاعلية مع الضغوطات والمحن في السياق الأكاديمي .

بينما يعرفه ( Cassidy , S , 2016 : 3 ) بأنه مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يشير إلى احتمال زيادة النجاح في السياق الأكاديمي رغم تعرض الطالب للمحن والعقبات وكذلك قدرته على الرجوع مرة أخرى بعد تعرضه للضغوط والمحن .

### (٣) النظريات المفسرة لمفهوم الصمود :

#### ١- النظرية الوجودية :

تركز هذه النظرية على تحليل وجود الفرد في عالم معقد ، ويرى "فرانكل " أن الوجودية تعنى "محاولات الشخص ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه " ، وعلى ضوء ذلك ترى النظرية أن الأفراد قادرون على

مواجهة الظروف الصعبة وتحويل أحداث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفرص لمصلحتهم ، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم فى أى وقت ، وطبقاً لهذا فإن الفرد الذى يتحمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذى يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط ، وبناءً على ذلك مفهوم الصمود طبقاً للنظرية الوجودية يمكن النظر إليه على أنه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر بإعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف للحياة ( محمد البحيرى ، ٢٠١١ : ٢٦).

## ٢- نظرية ريتشاردسون :

اقترح ريتشاردسون ما أسماه ماوراء نظرية الصمود والمرونة الارتدادية وهى من أوائل النظريات التى فسرت عملية الصمود ، وأكد ريتشاردسون على صياغة مفاهيم للصمود بأنه " القوة التى توجد داخل كل فرد والتى تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحى للقوة " ، والفرضية الأساسية لهذه النظرية فكرة "التوازن البيولوجى النفسى" الذى يسمح بتكيف كل من ( الجسم والعقل والروح ) مع الحياة التى نعيش فيها ، ويقل هذا التوازن عن طريق الضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من الأحداث المتوقعة وغير متوقعة التى يتعرض لها الفرد ، ولذلك تتأثر قدرتنا على التكيف والمواجهة بقدرتنا على الصمود أمام تلك الأحداث ، حيث أن التفاعل بين الضغوط اليومية والعوامل الوقائية يحدد ما إذا كانت الإضطرابات سوف

تؤثر على الفرد أم لا وما طبيعة هذا التأثير ، ولكن تظهر القدرة على الصمود كنموذج للتعامل بفعالية مع تلك الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد ( Wald , J , etal , 2006 :15 ) .

#### (٤) أبعاد الصمود الأكاديمي :

يشير ( Cassidy , S , 2016 ) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للصمود الأكاديمي يمكن ذكرها على النحو التالي :

١- المثابرة : وتعرف على أنها قدرة الفرد على الإستعداد لمواصلة النضال وممارسة الانضباط الذاتى والسيطرة وتماسك الشخصية .

٢- التأمل والتكيف لطلب المساعدة : ويعرف على أنه التفكير فى نقاط القوة والضعف وطلب المساعدة والدعم والتشجيع ومراقبة الجهد والإنجازات وإدارة المكافآت والعقبات .

٣- التأثير السلبى والإستجابة العاطفية : ويعرف بأنه الإستجابات العاطفية واليأس وقبول التأثيرات السلبية .

بينما يذكر ( سعاد قرنى ، أحمد عبدالملك ، ٢٠١٧ ) أن للصمود الأكاديمي أربعة أبعاد:

١- الدافعية الأكاديمية .

٢- التوجه نحو الهدف .

٣- تحمل المسؤولية .

٤- المثابرة الأكاديمية .

## (٥) تنمية الصمود الأكاديمي :

أشارت ( صفاء الأعسر ، ٢٠١٠ : ٢٧، ٢٨ ) أن هناك مدخلين لبرامج التدخل لتنمية الصمود إما بالحد من عوامل الخطر أو بتعزيز عوامل الوقاية والعوامل التعويضية ، سواء كانت داخلية أو خارجية في البيئة ، وذلك بتعديل مسارات التفاعل الوسيطة بين الفرد والبيئة ، وفي معظم الأحوال لن تستطيع برامج التدخل أن تغير قوى البيئة التي تمثل مصدر الخطر في حياة الفرد ولكنها تستطيع أن تعدل مسار التفاعل بتعظيم عوامل الوقاية وعوامل التعويض مما يسمح للفرد بتحقيق نتائج إيجابية على الرغم من المحن والصعاب .

ويحدد ( Brooks , R & Goldstein , S , 2004 ) مجموعة من الإستراتيجيات لكي يكون الفرد أكثر صموداً ( تغيير الأفكار عن الحياة وإعادة كتابة الخطط السلبية ، اختيار الطريق المناسب لتصبح الضغوط الشديدة أقل حدة ، النظر إلى الحياة من خلال أعين الآخرين ، الإتصال والإرتباط بالآخرين ، التعامل بفاعلية مع الأخطاء ، التعامل الجيد الناجح لتنمية الكفاءة الإجتماعية ، تنمية ضبط الذات والتنظيم الذاتي ، الحفاظ على نمط أسلوب الحياة الصامد .

ويشير ( Martin , A & March , H , 2009 ) أنه يمكن تحسين الصمود الأكاديمي من خلال تنمية التوجهات الإيجابية المعرفية والوجدانية والسلوكية تجاه الحياة الأكاديمية ، وذلك من خلال زيادة معرفة الطلاب بالعوامل الوقائية ، حيث أنه من الصعب التحكم في المحن التي يتعرض لها الطلاب ولكن يمكن تزويدهم بالتدخلات التي تهدف إلى تحسين الإستجابات

التكيفية لمواجهة المحن دون التعرض للآثار النفسية السلبية الناتجة عن تلك المحن والضغوط وبالتالي ينعكس على الأداء الأكاديمي .

### (٦) العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي :

تؤدي الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب إلى قصور في التركيز وصعوبات في الحفظ والإستذكار وعدم القدرة على حل المشكلات وكذلك قصور في مهارات الدراسة وبالتالي انخفاض في الأداء الأكاديمي (Franco , C , etal , 2010) ، ويتضمن الصمود الأكاديمي القدرة على التعامل مع الضغوط والقلق والتحديات التي تعد بمثابة تهديدات للنجاح الأكاديمي ، فضلاً عن تأثيره في الإستمتاع الدراسي والمشاركة الفعالة والدافعية وتقدير الذات العام ( Martin , A & March , H , 2006 ) .

ويتطلب الصمود خصائص شخصية تساعد على النمو أثناء وبعد المحنة ، حيث يظهر الطلاب سلوكيات ايجابية لمواجهة المواقف الضاغطة ، وتظهر أهمية اليقظة العقلية في قدرتها على التنظيم الذاتي حيث أن الإنتباه والوعي اللذان يعدان أساساً لليقظة العقلية ضروريان للكشف عن التناقضات بين الحالة الراهنة ومستويات الأداء ( هناء ذكي ، أمنيّة حلمي ، ٢٠١٩ : ٢٣ ) .

كما تزود اليقظة العقلية الأفراد بخبرات تؤثر في التنظيم الذاتي حيث يتم توجيه السلوك من خلال معايير الأهداف وتساعد المراقبة اليقظة للسلوك على الإلتزام بتحقيق الأهداف ، والوعي التام الذي توفره اليقظة العقلية يعمل على تقليل الإستجابات المندفعة ( Bowlin , S & Baer , R , 2012 ) .

وتساعد اليقظة العقلية على المثابرة لأداء المهام الصعبة وذلك من خلال عدم الحكم وعدم التفاعل كوسيط وقائي ضد التقييمات الذاتية السلبية عند مواجهة التحديات وبالتالي المثابرة لإنجاز تلك المهام (Hillgaar , S , 2011).

### المحور الثالث / الدافعية : Motivation

#### (١) أهمية الدافعية من الوجهة التربوية :

- تحفز المتعلمين على مواجهة المشكلات والتصدي لها والتغلب على كل العقبات التي تعترضهم ، وبالتالي أداء المهام المعتدلة الصعوبة وهم مسرورين ومجهين نحو العمل بهمة عالية على عكس الطلاب منخفضي الدافعية يتجنبون المشكلات وسرعان ما يتوقفون عن حلها عند مواجهة الصعوبات ( فاطمة عبدالوهاب ، ٢٠١١ : ٣٦ ) .
- دفع المتعلم نحو الاستمرار في التعلم والتفكير فيما يتعلم ، مما يساعد في زيادة الانتباه وتوافر درجة الثقة فيما يتعلم تتعكس في القدرة على تطبيق ما يتم تعلمه ، كما أن الدافعية من شأنها زيادة درجة الرضا حول موضوع التعلم ( حمدى عبدالعزيز ، ٢٠١٣ : ١٤٤ ) .
- تعمل على إطلاق الطاقات الكامنة لدى الفرد واستثارة نشاطه وحفزه على الإقبال على التعلم برغبة واهتمام ، ويتحقق ذلك عندما تتفاعل جميع الدوافع الداخلية والخارجية معا .
- تعمل على إثارة وجذب انتباه المتعلمين وتركيزهم على موضوع التعلم مع الحفاظ على هذا الانتباه ليتحقق الهدف أو تعلم الخبرة التي يسعى المتعلمين إليها.

- تعمل على زيادة اهتمام المتعلمين بالأنشطة والإجراءات التعليمية والانشغال بها طوال الموقف التعليمي ( James , N , etal , 2019:5 ) .
- تعمل على توجيه سلوك المتعلمين نحو مصادر التعلم المتاحة وزيادة مستوى المثابرة لديهم والبحث والتقصي بهدف الحصول على المعرفة وتحقيق الأهداف .
- تعمل على توجيه المتعلمين لاختيار الوسائل والإمكانات المادية وغير المادية التي تساعدهم في تحقيق أهداف التعلم .

### (٢) دور المعلم في إثارة الدافعية :

طور كيلر نموذجا لتصميم عملية التدريس وتنفيذه يركز على الجوانب الدافعية ويمتاز هذا النموذج بأنه يشمل شريحة واسعة من المتغيرات المعرفية والبيئية ذات العلاقة بالجهد والاداء والتوقع وقيمة النتائج المترتبة على الاداء ، ويتألف هذا النموذج من أربعة أبعاد يشمل كل منها مجموعة من الإجراءات والاستراتيجيات التي يمكن للمعلم استخدامها في إثارة الدافعية وإدامتها لدى المتعلمين ( Reigeluth , C , 1983 : 107 ) وفيما يلي عرض لنموذج كيلر :

### أولاً- خلق الإهتمام لدى المتعلم نحو موضوع التعليم :

- يتضمن عملية جذب الانتباه وإثارة حب المعرفة لدى المتعلمين والحفاظ على ذلك طوال الموقف التعليمي ويشمل هذا البعد على عدة إجراءات مثل :
- إثارة وجذب انتباه المتعلمين من خلال إحداث نوع من التغيرات في البيئة الصفية .



- الإثارة المعرفية وحب الاستطلاع للمتعلمين من خلال طرح سؤال أو الحديث عن شئ غامض .
- التنويع حيث التغيير فى نبرات الصوت والحركات والتنويع كذلك فى الأنشطة والإجراءات بهدف الحفاظ على اهتمام المتعلمين وانتباههم طوال الموقف التعليمى .

#### ثانيا- ملائمة المحتوى لدوافع المتعلم :

- يهدف هذا البعد إلى التأثير فى إدراك المتعلمين من حيث شعورهم بأن محتوى التعلم مرتبط بدوافعهم ويساهم فى تحقيق أهدافهم مستقبلا، ويتم ذلك من خلال عدة إجراءات تعمل على تضيق الفجوة بين محتوى التعلم ودوافع المتعلمين وتتمثل فى الآتى (عماد الزغلول ، ٢٠١٢ : ٢٢٨ ) :-
- تكييف وتوجيه الأهداف التدريسية : حيث ربط الأهداف بحاجات ودوافع المتعلمين من حيث بيان قيمتها الأكاديمية وأهميتها فى اختيار التخصصات المختلفة مستقبلا.
- إشباع دوافع المتعلمين : ويجب الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين ويمكن للمعلم أن يستغل المحتوى الدراسى ليشبع هذه الفروق من خلال التنويع فى الأنشطة الصفية مثل إثارة المنافسة بين الطلاب وتشكيل المجموعات الدراسية وغيرها .
- جعل المحتوى يبدو مألوفا لدى المتعلمين : من خلال تبسيط وتوضيح المفاهيم والمعلومات الغامضة والإكثار من الأمثلة المادية الملموسة

والواردة فى بيئة المتعلم وإتاحة الفرصة للمتعلمين للحديث عن خبراتهم الخاصة المرتبطة بالموقف التعليمى ( Keller , J , 1987 : 7 ) .

#### ثالثا - تعزيز الثقة لدى المتعلمين :

يتمثل ذلك فى تعزيز السيطرة الذاتية لدى المتعلم من خلال خلق توقع لديهم بالنجاح والانجاز وذلك من خلال :

- تمكين المتعلم من السيطرة على البيئة الصفية بشكل يتيح له حرية الحركة واستخدام الموارد بها للاستفادة منها فى عملية التعلم .
- تزويد المتعلم بمتطلبات التعلم القبلية لمساعدتهم على تذكر الخبرات السابقة ذو العلاقة للاستفادة منها فى التعلم الجديد .
- تزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة المناسبة .
- عزو النجاح وتبديد مشاعر الخوف والفشل لدى المتعلمين من خلال تزويدهم بالفرص المناسبة .

#### رابعا- تحقيق الإشباع لدى المتعلمين :

من خلال خلق القناعة والرضا لدى المتعلمين بالإنجاز أو التحصيل الذى حققوه من تعلم المحتوى خلال استخدام المعززات والمكافئات المختلفة لأدائهم وتأكيد قيمة وأهمية النتائج التى حققوها وعزو ذلك إلى جهودهم وطاقتهم الذاتية ( عماد الزغلول ، ٢٠١٢ : ٢٣٠ ) .

## (٣) العلاقة بين اليقظة العقلية والدافعية :

إن ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة مدة الانتباه والتركيز مما يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الدافعية والآداء ومن ثم الإنجاز وزيادة التحصيل الأكاديمي ، كما تساعد الفرد على مراقبة أفكاره ومشاعره والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي ، إضافة إلى التنظيم المرتبط بالإنجاز وعدم التسرع في إطلاق الأحكام على الأمور ، وتساعدهم على التركيز وتعزيز لديهم مهارات الحياة الأكاديمية والدراسية ( K , Buro , A & Howell , 2011:109 ) .

وتعد اليقظة العقلية هي مورد مهم داخل الفرد يدعم الدافعية فهي تعمل على زيادة التنظيم الذاتي والوعي بالآخرين وقيادة وتنظيم الضغط الداخلي والخارجي وزيادة الإدراك والتوجه نحو الاستكشاف والبحث مما يؤدي إلى رفع مستوى الآداء الأكاديمي ( James , N , etal , 2019:1121 ) .

## المراجع

أولاً المراجع العربية :

- حمدى أحمد عبدالعزيز (٢٠١٣) : استخدام مدخل دائرة التعلم فى تصميم التسويق الالكتروني وأثر ذلك فى تنمية مهارات التفكير المنطوقى والدافعية للتعلم لدى طلاب المدارس الثانوية ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، عمان ، مج (٧) ، ع(٣) .
- سعاد قرنى ، أحمد عبدالملك (٢٠١٧) : الإسهام النسبى للتوجه الإيجابى نحو المستقبل وتنظيم الذات فى التنبؤ بالصمود الأكاديمى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا ، المؤتمر الدولى الثالث ، كلية التربية ، جامعة ٦ أكتوبر ، ١٨٥-٢٢٥ .
- صفاء يوسف الأعسر ( ٢٠١٠ ) : الصمود من منظور علم النفس الإيجابى ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج (٢٠) ، ع (٦٦) ، ٢٥-٢٩ .
- عماد عبدالرحيم زغلول (2012) : مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعى ، العين ، مج(١) ، ط(٨) .
- فاطمة محمد عبدالوهاب (٢٠١١) : برنامج مقترح للنفايات الالكترونية لاستخدام الوسائط الفائقة التفاعلية للتنمية المعرفية بها واتخاذ القرار حيالها والدافعية الذاتية للتعلم لدى طالبات الصف الأول الثانوى ، المجلة المصرية للتربية العلمية ، مصر ، مج(١٤) ، ع(٢) .

- محمد رزق البيحري ( ٢٠١١ ) : تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطى التعلم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج(٢١) ، ع(٧٠) .

- هناء زكى ، أمنية حلمى (٢٠١٩) : فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية فى تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج (٢٩) ، ع (١٠٤) .

#### ثانياً المراجع الأجنبية :

-Brooks , R & Goldstien , S (2004) : *The Power of Resilience : Achieving Balance , Confidance and Personal Strength in Your life* , Newyork , MC Grow-Hill .

-Cardaciotto , L , A , Herbert , J , D , Forman , E , M & Farrow , V (2008) : *The Assessment of Present Moment Awareness and Acceptance : Mindfulness Scalle* , Retrieved from

<http://asm.sagepub.com/cgilcontenthabstract>

-Chambrlain , D , William , A , Stanley , D , Mellor , P , Cross , W & Siegloff , L (2016) : *Dispositional Mindfulness and Employment Status as Predictors of Resilience in Third Year Nursing Students : A Quantitative Study* , Nursing Open , 3(4) .

- Cassidy , S (2016) : *The academic resilience scale (ARS-30) : A new multidimensional construct measure* , Frontiers in Psychology, 7(1787) , 1-11 .

-Desbordes , G , Gard , T , Hoge , E , A , Holzel , B ,K, Kerr , C , Lazar , S , W , Vago , D , R ( 2015) : *Moving Beyond Mindfulness : Defining Equanimityas an Outcome Measure*

- , in *Meditation and Contemplative Research* , *Mindfulness* , 6(2) , 356-372.
- Fallon , C , M (2010) : *School Factors that Promote Academic Resilience in Urban Latino High School Students* , ( Unpublished Doctora Dissertation) , Loyola University Chicago .
- Franco , C , Manas , I , Cangas , A , J & Gallego , J (2010) : *The Application of Mindfulness With Students of Secondary School : Results on The Academic Performance , self concept and Anxiety , Knowledge , Mangement , Information Systems , E-Learning and Sustatainability Research* , v(111) , 83-97.
- Fries , M (2009) : *Mindfulness Based Steress Reducation for the Changing Work* , *Environment Journal of Academic and Business Ethics* , v(2) , 1-10.
- Groves , P (2016) : *Mindfulness in Psychiatry – where are we now ?* *BJ Psych Bulletin* , 40(6) .
- Gehare , D , R (2012) : *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy* , New York , California State University , 21-28.
- Hillgaar , S (2011) : *Mindfulness and Self –Regulated Learning* , (Unpblished Masters Dissertation ) , University of Science and Technology , Trandheim , Norway .
- Howell , A & Burok (2011) : *Relations among Mindfulness Achievement Related Self –Regulation and Achievement Motivations* , *Journal of Happiness Studies* , v(12) . 1007-1072.
- James,N, Emma ,L , Richard ,M ,Geetanjali , B , Jasper ,J ,D & Baljinder ,K (2019) : *Mindfulness and its Association*

- with varied types of motivation : A systematic review and meta-analysis using self-determination Theory* , Personality and social psychology Bulletin , 46(7).
- Keel , Y & Wang , C (2008) : *Relationships Between Mindfulness , Flow Dispositions and Mental Skills Adoption : A Cluster Analytic Approach* Psychology of Sport and Exercise , v(9) .
- Keller , J , M (1987) : *Strategies for Stimulating the Motivation to Learn, Performance and Instruction* , v(26) , issue(8) , 1-7. <http://doi.org/10.1002/pfi.4160260802>
- Langer , E , J ( 1989) : *Mindfulness* , Reading , M , A : Addison – Wesley, v(1) .
- Lykins , E , L & Baer , R , A (2009) : *Psychological Functioning in A sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation* , Journal of Cognitive Psychotherapy , An International Quarterly , 23(3) , 226-241.
- Martin , A , J & March , H (2006) : *Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates* , A Construct Validity Approach , Psychology in the schools , 34(3) .
- Martin , A , J & March , H , W(2009) : *Academic Resilience and Academic Buoyancy : Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of cases* , Correlates and Cognate Constructs , Oxford Review of Education , v (35) .
- Martin , A , J (2013) : *Academic Buoyancy and Academic Resilience : Exploring “everyday “ and “ Classic “ Resilience in the Face of Academic Adversity* , School Psychology International , 34(5488) .

- Northcut , T , B(2017) : *Beginning with the concebt : The meanings of Mindfulness* , In Northcut , T.B (Ed) , Cultivation Mindfulness In clinical Social work , Cham , Springer, 27 .
- Reigeluth , C , M (1983) : *Instructional – Design Theories and Models : an Overview of their Current Status* , Lawrence Erlbauw , Associates , Inc.
- Richhart , R & Perkins , D , N ( 2000) : *Life in the Mindful Classroom : Nurturing the Disposition of Mindfulness* , the Society for the Psychological Study of Social Issues , v(56)
- Roberts , N , Thatcher , J & Klein , R (2006) : *Mindfulness in the Domain of Information Systems* , DIGTT , Proceedings , v(2)
- Shapiro , S , L & Carlson , L , E (2009) : *The Art and Science of Mindfulness : Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions* , Washington , DC , American Psychological Association, 62(3) .
- Spadro , K & Provident , I , M (2020) : *Helth benefits of Mindfulness meditation* , In Uribarri , J & Vassalotti , J.A(Eds) , Nutrition , Fitness , and mindfulness , Cham : Human a press , 159.
- Wald , J , Taylor , Sasmundeson , G , Jan K & Stapleton , J (2006) : *Theories of Resilience* , Tornato , Scientific Authority .