المجلّة الدّوليّة للبحث والتّطوير التّربويّ
International Journal of Educational Research and Development
مجلّة علميّة – دوريّة – محكّمة – مصنّفة دوليّاً

القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي للغة العربية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس إدارة التربية والتعليم بسمائل.

The predictive ability of mindfulness in the academic achievement of the Arabic language among tenth grade students in the schools of the Department of Education in Samail.

أ. عزيز بن سيف بن محمد الندابي*
* طالب دكتوراه/المعهد العالي لإطارات الطفولة/ جامعة قرطاج.

Aziz Bin Saif Bin Mohammed ALnadabi*
* Aziz Bin Saif Bin Mohammed ALnadabi - Higher Institute of Childhood Studies, University of Carthage.

Email: azizsaif.m@gmail.com

الكلمات المفتاحيّة
اليقظة العقلية، التحصيل الدراسي، اللغة العربية، طلبة الصف العاشر.

KEY WORDS
Mindfulness, Academic achievement, Arabic, Tenth grade students.

مستخلص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي في اللغة العربية، وتم استخدام المنهج التحليلي التنبؤي، وقد أخذت عينة الدراسة عشوائيا بعدد إجمالي بلغ (٣١٦) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية في متوسط اليقظة العقلية لصالح الطلبة المتفوقين في التحصيل الدراسي للغة العربية، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بمستوى تحصيل الطلبة في اللغة العربية من خلال مستوى اليقظة العقلية لديهم. وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات منها: إقامة دورات تدريبية لأعضاء الهيئة التدريسية لمادة اللغة العربية بإدارة التربية بسمائل توظيف اليقظة العقلية في استراتيجيات التدريس والأنشطة التعليمية في عملية التعلم والتعليم للمادة، وإجراء دراسات في اليقظة العقلية لمتغيرات التحصيل لمواد أخرى أو متغيرات نفسية ومشكلات انفعالية كالقلق أو ارتباطها بالتفكير وفاعلية الذات المدركة وغيرها.

المقدمة

إنّ التِحصيل الدراسي يُعد أحد أكثر محاور التعليم اهتماما، لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للطلاب والأسرة والمجتمع، إذ أنه يُعد من أهم مخرجات العملية التعليمية، ومعياراً أساسياً في الحكم عليها؛ ولهذا يسعى المهتمون بالشأن التربوي والباحثون لتحسين التحصيل الأكاديمي وتنميته، وذلك بدراسة الخصائص الفسيولوجية للطلبة والعوامل البيئية والاجتماعية والمتغيرات التي قد تؤثر فيه وتتأثر به.

ABSTRACT

This study aimed to reveal the predictive ability of mental alertness with academic achievement in the Arabic language, and the predictive analytical approach was used, and the study sample was randomly taken with a total number of (316) male and female students, and the results showed that there are significant differences in the average mental alertness in favor of outstanding students in the academic achievement of the Arabic language, and the results indicated that the level of student achievement in the Arabic language can be predicted through the level of mental alertness they have. The researcher recommended a set of recommendations and proposals, including: holding training courses for faculty members for the Arabic language at the Department of Education in Samael, employing mental alertness in teaching strategies and educational activities in the learning and teaching process of the subject, and conducting studies in mental alertness for achievement variables for other subjects or psychological variables and emotional problems such as anxiety or its link to thinking and perceived self-efficacy and others.

فقد أُجريت عديد من الدراسات التربوية للكشف عن علاقة التحصيل الدراسي بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر عليه، ومن هذه المتغيرات اليقظة العقلية، فقد فوصفها كاتل (kettler, 2013) بأنها: التفكير والانتباه دون إصدار أحكام، كما أشار السندي (٢٠١٠) إلى أنها: مراقبة الفرد لخبراته العقلية، وتركيز الانتباه في اللحظة الآنية دون إصدار حكم، كما تدل على وعي الفرد بطريقة توجيه انتباهه وتوقعاته المستقبلية لتحقيق الاستبصار والتأمل المعرفي.

إن ما يدل على أهمية اليقظة العقلية وارتباطها بالتحصيل الدراسي ما أسفرت عنه دراسة براوش (٢٠١١ ,Brausch) عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي، وارتبطت اليقظة العقلية ارتباطا إيجابيا بالصحة النفسية لدى الطلبة، والتأثير على تحسين المستوى التحصيلي، وتنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية، كما أكدت دراسة هانلي وآخرين (Hanley et al,٢٠١٥) على دور اليقظة العقلية في تعزيز النمو المعرفي، وبناء القدرة على مقاومة الإجهاد والقدرة على التعامل مع الآخرين، وزيادة جودة الأداء الأكاديمي والتحصيل، ويرى الضبع (٢٠١٦) أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على التركيز والانتباه، وخفض الشرود الذهني، وما يترتب عليها من رفع لإنجازهم الأكاديمي وصولاً إلى سعادتهم النفسية، والانفتاح على المعلومات الجديدة، ورفع مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة في حل المشكلات، وقد وأكد بيري (Biery, 2022) في دراسته بأن الطلبة الذين يتمتعون بيقظة عقلية عالية لديهم إنجاز أكاديمي عالٍ، ويتمتعون بنمو اجتماعي عاطفي، كما أنهم أعلى نسبة في الحضور، وأكثر حرصا على الالتزام بالقوانين والقواعد الدراسية.

كما تم دراسة تأثير اليقظة العقلية على التحصيل الأكاديمي في عديد من الدراسات التربوية، حيث هدفت دراسة بادويج وبول (Bhardwaj & Pal,2020) إلى الكشف عن أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحصيل الرياضيات لدى الطلبة، شارك في هذه الدراسة (٣٢٤) طالبًا في المرحلة الابتدائية، وحصلوا على (١٢) حصة من تدريب اليقظة العقلية. وقد تبين أن تدريب اليقظة العقلية يحسن مهارات الرياضيات الأساسية وحل المشاكل بشكل أفضل، وفي دراسة أخرى أجراها كولاهان وغزالي (Callahan & Gazzaley, 2020) كشفت عن تأثير اليقظة العقلية على تحصيل اللغة الإنجليزية وتنمية مهاراتها لدى الطلاب، حيث شارك في هذه الدراسة (٨٨) طالبًا، وقد أدى التدريب على اليقظة العقلية إلى تحسين القدرة على الاستماع والتحدث والقراءة والكتابة باللغة الإنجليزية، أمّا في دراسة كوهان وهولدر (Cohen & Holder, 2019) فقد تناولت فئة طلبة الجامعة في تخصص الطب، حيث هدفت إلى قياس فاعلية التدريب على اليقظة العقلية على تحصيل الطلبة في الاختبارات الطبية للحالات الحرجة، شارك في هذه الدراسة (٦٣) طالبًا في الطب، ووجد الباحثون أن الطلاب الذين تلقوا تدريب اليقظة العقلية حققوا درجات أفضل في الاختبارات الحرجة مقارنة بالطلاب الذين لم يلتحقوا بتدريب اليقظة العقلية.

وبعد اطلاع الباحث على هذه الدراسات تبيّن لديه بأنها تشير إلى وجود مستويات متفاوتة أغلبها بين المتوسطة والضعيفة في اليقظة العقلية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية في التعليم العام أو التعليم الجامعي، كما تؤثر اليقظة العقلية في تحسين التحصيل والإنجاز الأكاديمي في مختلف المجالات الأكاديمية، ومع ذلك فإنه يحتاج إلى مزيد من الأبحاث والدراسات لتحديد المزيد من التفاصيل والبيانات خاصة في البيئة العمانية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

استشعر الباحث مشكلة هذه الدراسة في فترة عمله مشرفا تربويا لمادة اللغة العربية لأكثر من عشرين عاما بوزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان، حيث لاحظ تأثر أداء الطلبة في الأنشطة التعليمية، وانخفاض المستوى التحصيلي لمادة اللغة العربية وذلك من خلال اطلاع الباحث على نتائج الطلبة وتحليلاتها الإحصائية أو مشاركته في اللجان التحصيلية، وفي اللقاءات المباشرة وجلسات المناقشة مع المعلمين، يُرجع المعلمون هذا التدني التحصيلي لمجموعة من الأسباب منها: الشرود الذهني وضعف التركيز الذي يلاحظونه لدى الطلبة ويعزونه لكثرة المشتتات العصرية.

كما انبثقت مشكلة هذه الدراسة، مما أوصت به الدراسات التربوية العمانية، حيث توصلت ناجواني (٢٠١٥) إلى أهمية إجراء دراسات تتناول اليقظة العقلية لدى الطلبة لدورها في تحسين الصحة النفسية والجسمية وأثرها في رفع المستويات الأكاديمية.

وبعد اطلاع الباحث في الأدب التربوي والدراسات العمانية لم يتسن له -حسب اطلاعه وعلمه- الحصول على دراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالمستوى التحصيل الدراسي في اللغة العربية في جميع المراحل التعليمية، وبناءً على ما سبق تشكل الوعي بمشكلة هذه الدراسة التي تتلخص في السؤال الرئيس الآتي:

ما القدرة التنبؤية بالمستوى التحصيلي في اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر بمدارس إدارة التربية والتعليم بسمائل؟

<u>ويتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:</u>

١. هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمستوى التحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر؟

٢. هل يمكن لليقظة العقلية التنبؤ بالتحصيل الدراسي لمادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر؟

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذا الدراسة نظريًا فيما تضيفه للأدب التربوي لمتغيرات الدراسة وموضوعها في سلطنة عمان، كما تتمثل أهميتها في تناولها فئة المراهقين وما قد يعتري هذه الفئة من مشكلات نفسية وسلوكية قد تؤثر على تحصيلهم الدراسي في اللغة العربية.

أمَّا من حيث الأهمية التطبيقية فتتمثل في إمكانية الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية في إجراء البحوث والدراسات لفئات أخرى. وقد تعطي مؤشرات علمية للمسؤولين والمعنيين في وضع الخطط التنموية بالمدارس المشاركة ومن خلال النتائج والتوصيات والمقترحات التي يخرج بها لمعلمي اللغة العربية في مجتمع الدراسة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الأهداف الآتية:

١. الكشف عن وجود الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى التحصيلي في مادة اللغة العربية.

٢. اختبار القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي للغة العربية لدى طلبة الصف العاشر.

فرضيات الدراسة

يسعى الباحث في هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمستوى التحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر.

٢. لا توجد قدرة تنبؤية لليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي لمادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر.

حدود الدراسة

تتحدد نتائج هذه الدراسة بالمحددات الآتية:

١. الحدود البشرية: طلبة الصف العاشر ذكورا وإناثا.

٢. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

٣. الحدود المكانية: مدارس إدارة التربية والتعليم بسمائل في محافظة الداخلية بسلطنة عمان.

٤. حدود الموضوع: الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية وإجراءات تطبيق الدراسة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

١. اليقظة العقلية: يتبنى الباحث تعريف بيري (Birey, 2022) اليقظة العقلية بأنها: إدراك الفرد ووعيه باللحظة الآنية وقبولها دون إصدار حكم، والتي يمكن أن تتناقض مع الحالات العقلية التي يركز فيها الفرد الانتباه في مكان آخر، كالانشغال بذكريات الماضي أو ترقب المستقبل بتلقائية دون وعيه لهذا التناقض، ويعرفها الباحث إجرائيًا بأنها: درجة استجابة الطالب على مقياس اليقظة العقلية المطبق في هذه الدراسة والتي تمثل مستوى قدرته على الانتباه والتركيز على الخبرات الحاضرة وتقبلها والتفاعل معها دون إصدار أحكام عليها.

٢. التحصيل الدراسي: يعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية من (١٠٠)، التي حصل عليها الطالب في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في مادة اللغة العربية، تم تصنيفها في ثلاث مستويات: منخفض (٥٩ وأدنى)، متوسط (٦٠ – ٧٩)، مرتفع (٨٠ وأعلى).

٣. الصف العاشر: آخر الصفوف الدراسية لمرحلة التعليم الأساسي بنظام التعليم العام في سلطنة عمان.

الإطار النظري والدراسات السابقة

تعريف اليقظة العقلية

يشير مصطلح "اليقظة" إلى الحالة النفسية للوعي، والممارسات التي تعزز هذا الوعي، وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية، ووفقا لجمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2024) اليقظة العقلية: وعي الفرد بحالاته الداخلية ومحيطه لتساعده على تجنب العادات والاستجابات التلقائية بتعلم مراقبة أفكاره وعواطفه وتجارب في اللحظة الراهنة، ويعرفها قاموس ميريام ويبستر (Merriam Webster, ٢٠٢٤) بأنها "ممارسة الحفاظ على حالة عدم إصدار أحكام من الوعي المتزايد أو الكامل لأفكار الفرد أو عواطفه أو تجاربه على أساس لحظة بلحظة."، كما عرفها قاموس كامبريدج (Cambridge dictionary, ٢٠٢٣) بأنها: ممارسة الوعي بجسدك وعقلك ومشاعرك في اللحظة الحالية، من أجل خلق شعور بالهدوء."

مما سبق يرى الباحث أن اليقظة العقلية تهتم بالوعي والإدراك ومعالجة المعلومات للحظة الآنية بالتركيز على الحاضر وإدراكه الجسدي والعقلي في ذات اللحظة.

اليقظة العقلية في الميدان التربوي والأكاديمي

يمكن الوصول إلى الفوائد الرئيسة لليقظة العقلية وفاعلية تدريب الطلبة عليها في معالجة عديد من القضايا التربوية السلوكية والنفسية، فقد توصل هوفمان وآخرون من خلال تحليلهم لعدد من الدراسات في هذا المجال إلى أن هناك تأثيرا إيجابيا من قبل ممارسات اليقظة العقلية على اضطراب المزاج والقلق وبمستويات مختلفة وتعمل اليقظة العقلية على تخفيض مستويات الهلع وتهدئة أعراض الاضطراب والضغط والقهر والقلق الاجتماعي لدى فئات مختلفة في المجتمع، ومن فوائد ممارسة اليقظة العقلية، والتي يمكن ربطها بالكفاءات الرئيسة ومجالات التعلم الخاصة بالصحة والتربية البدنية والعلوم الاجتماعية، أنها تؤدي إلى تطوير

أربع من الكفاءات الرئيسة الخمس: التفكير، وإدارة الذات، والعلاقة بالآخرين، والمشاركة والمساهمة (Hofmann et al, ٢٠١٠).

أبعاد اليقظة العقلية

اختلفت أبعاد اليقظة العقلية ومكونتها وفق التوجهات النظرية للباحثين: فقد أشارت لانجر (Langer, ١٩٨٩) إلى أن لليقظة العقلية أربعة عوامل فرعيـة وهي: الدراسة عن الحداثة، وإنتاج الجدة، والمرونة، والمشاركة، ويرى بيير وزملائه (Baer et al, ٢٠٠٦) أن لليقظة العقلية خمسة أبعاد: الملاحظة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على التجربة الداخلية، وعدم التفاعل التجربة الداخلية، ووضعوها في مقياس لليقظة العقلية (FFMQ)، والذي يعتبر من أهم المقاييس وأشهرها في قياس اليقظة العقلية، وتفسر تلك العوامل كالآتي:

١.الملاحظة: تشير إلى الاهتمام بالتجارب الداخلية والخارجية، مثل: الإدراك والعواطف والإدراك الحسي، فهي طريقة تصور الفرد للملاحظة عندما يتغير شيء ما في وعيه، على سبيل المثال الشخص الذي يمكنه فهم اليقظة العقلية قد يكون قادرا على ملاحظة متى يتغير مزاجه.

٢.الوصف: يشير إلى تحديد الخبرات الداخلية وهي الطريقة التي يفهم ويدرك فيها الفرد الأشياء من حوله وداخله، على سبيل المثال، قد يكون الفرد الذي يدرك جيدا قادرا على وصف ما يشعر به حاليًا بسهولة، بدلاً من عدم معرفة كيفية وصف مشاعره.

٣.التصرف بـوعي: تشير إلى حالة من القدرة على إدراك الفرد لأفعاله وعواطفه تماما، بدلاً من القيام بذلك في الوضع التجريبي التلقائي والانتباه في مكان آخر، فالفرد الذي يجد صعوبة في الحفاظ على تركيز عقله هو مثال لمن يواجه صعوبات في التصرف بوعي.

٤.عدم الحكم: تمثل القدرة على قبول المشاعر الذاتية أو مشاعر الآخرين كما هي دون تقييم أو إصدار حكم.

٥.عدم التفاعل مع التجربة الداخلية: تمثل القدرة على السيطرة على الأفكار والمشاعر الداخلية دون التفاعل معها، بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن تنجرف بها.

الدراسات السابقة

أجرت شمبولية (٢٠١٩) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة على عينة أساسية قوامها (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين وقد استخدمت الباحثة محك التفوق في التحصيل الدراسي باعتباره من أهم محكات اختيار المتفوقين، وقامت بتحديد مجموع ٩٠٪ فأكثر في امتحانات الثانوية العامة للفرقة الأولي، وجيد جداً للفرقة الرابعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً للفئة (متفوقين- عاديين).

وقامت باوي (Bawi, 2021) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في الفيزياء لدى طلاب الصف الرابع. استخدمت الدراسة أسلوب الدراسة الوصفي، وتكونت العينة من (٧٥١) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من فصول العلوم للصف الرابع في المدارس الثانوية الحكومية ببغداد للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١. تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة المختارة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١. بعد تحليل النتائج وجد أن هناك علاقة قوية وإيجابية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في الفيزياء.

أمّا الحربي (٢٠٢١) فهدفت دراسته إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونا من (٣٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة عشوائية طبقية بلغ عددهن (٢١٧) طالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طالبات الدبلوم العالي وكما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي ولصالح تخصص الادارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائيا تُعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

وأجرى جودال وساتان (Güldal and Satan, 2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر التدريب على اليقظة العقلية في تنمية نقاط قوة الشخصية والانجاز الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية. صممت الدراسة على أنها بحث مختلط بين منهجين بحثيين: وصفي وشبه تجريبي، في مرحلة الوصفي تم التحقيق في العلاقة بين اليقظة وقوة الشخصية والتحصيل الأكاديمي. وفقًا للنتائج: تم توقع (٢٤,٥ ٪) من التباين في متوسط درجة الدرجات من خلال اليقظة وثلاث نقاط قوة في الشخصية بما في ذلك المثابرة والحصافة والانفتاح على التعلم. في المرحلة الثانية (شبه التجريبي)، تم تطوير برنامج نفسي قائم على اليقظة وتم فحص آثاره على مثابرة طلاب المدارس الثانوية وحذرهم وحبهم لتعلم نقاط القوة في شخصيتهم والإنجازات الأكاديمية في تصميم مجموعة ضابطة

عشوائية للاختبار المسبق. وفقًا للنتائج: أدى برنامج التدريب القائم على اليقظة العقلية لمدة (٨) أسابيع إلى زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى المشاركين، مع زيادة جزئية لنقاط القوة في شخصياتهم وإنجازهم الأكاديمي.

وبحث الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة، حيث شملت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لباير وزملائه (Baer et al, ٢٠٠٦)، وتوصل الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية في كل أبعادها والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. كما تبين وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي في أبعاد (الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) لديهم، كما أظهرت النتائج القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات، وقد أوصى الباحثان بأهمية دمج أنشطة اليقظة العقلية في المقررات الدراسية لطلاب المرحلة الثانوية.

وفي دراسة الصواف (٢٠٢٢) التي سعت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية، وبيان علاقة اليقظة العقلية بالتسويف الأكاديمي، والتنظيم الانفعالي لديهم، وفحص القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتسويف الاكاديمي والتنظيم الانفعالي، وقد شملت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلبة التعليم العام، و(٧٠) من طلبة التعليم الفني، وأسفرت نتائج الدراسة عن أثر النوع الاجتماعي على اليقظة العقلية في التعليم العام لصالح الإناث، أما في التعليم الفني فالفروق الإحصائية جاءت لصالح الذكور، أما من حيث أثر نوع التعليم على اليقظة العقلية فجاءت النتائج بأن طلبة التعليم الفني يتمتعون بيقظة عقلية أعلى من طلبة التعليم العام، كما أظهرت النتائج بأنه من خلال اليقظة العقلية يمكن التنبؤ بالتسويف الاكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

أمّا دراسة عمير وبركات (٢٠٢٢) فقد هدفت إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية بولاية تيارت والكشف عن أثر متغيرات النوع الاجتماعي والتخصص والمستوى التحصيلي في مستوى اليقظة العقلية، شملت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج بأن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وأن الطالبات لديهن يقظة عقلية أعلى من الطلاب، كما كشفت النتائج أن الطلبة في التخصصات العلمية يتمتعون بمستوى أعلى من طلبة التخصصات الأدبية، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا.

كما هدفت دراسة كروودا، أوسامو وماسايوكي (Osamu and Masayuki, 2022؛Kuroda) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية على العوامل التحفيزية لدى طالبات الجامعة، كما هدفت إلى معرفة أثر اليقظة العقلية على التحصيل الأكاديمي طبقت الدراسة على (١٠٤ إناث) من فصول علم النفس والدراسات الثقافية الجامعية في جامعتين في اليابان. تم تقييم اليقظة العقلية باستخدام مقياس اليقظة الخمسة. من ثم أجرى الباحثون تحليلات الانحدار المتعددة الهرمية لاختبار الفرضية، جاءت النتائج قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بأربعة من متغيرات النتائج الخمسة (أي قلق الاختبار، والتمتع بالتعلم، والتجول الذهني، وتجنب طلب المساعدة)، كما أكدت النتائج على أثر اليقظة العقلية على التعلم والتحصيل الأكاديمي.

وبحث على (٢٠٢٢) علاقة بين اليقظة العقلية ومستوى التحصيل واتجاه تلاميذ المرحلة الابتدائية نحو مادة الرياضيات بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) تلميذة بالصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت، فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومستوى التحصيل والاتجاه نحو مادة الرياضيات لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت، مما يشير إلى امكانية التنبؤ باتجاهاتهم نحوها من خلال مستوى التلاميذ في مادة الرياضيات ومستوى اليقظة العقلية لديهم.

وأجرى زيلهوفر (Zeilhofer, 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر التدريب على مهارات اليقظة العقلية في التحصيل الأكاديمي في اللغة الأجنبية الألمانية، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات: مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة، فخضعت المجموعتين التجريبيتين إلى التدريب على مهارات اليقظة العقلية لأنواع مختلفة من التأمل منها: طريقة العد إلى عشرة ونهج التأمل الموجه، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأي برنامج تدريبي وإنما كان بمثابة مجموعة مقارنة. تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة عام واحد، وتم استخدام مقياس (FFMQ) لليقظة العقلية وبعد إجراء القياس القبلي لفحص تكافؤ المجموعات وإجراء القياس البعدي لكشف الأثر، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الأكاديمي وزيادة في مستوى اليقظة العقلية بين المجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة، لصالح المجموعتين التجريبيتين، يُعزى ذلك لأثر التدريب على المهارات التأملية في اليقظة العقلية.

وأجرى المرتجي والعازمي (٢٠٢٤) دراسة هدفت إلى التعرف على الانفعالات الأكاديمية الشائعة لدى طلبة كلية

التربية الأساسية، والعالقة بينها وبين اليقظة العقلية، والفروق بينهما تبعا للجنس، ودورهما في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي. طبقت الدراسة على ٥٠٦ طالبا من الجنسين من طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، طبق عليهم مقياس الانفعالات الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية، وأظهرت بعض النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية وانفعالات الاستمتاع والفخر والأمل والملل، وتبين أن اليقظة العقلية لا تتنبأ بصورة دالة إحصائيا بالمعدل التحصيلي.

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

يلاحظ من الدراسات السابقة الآتي:

١. جميعها تناولت فئة الطلبة في مختلف المراحل الدراسية في التعليم العام أو التعليم الجامعي.

٢. أغلبها تناولت فئة المراهقين والشباب ما عدا دراسة على (٢٠٢٢) تناولت الأطفال في الصف الخامس الابتدائي بالكويت.

٣. اتبعت المنهج الوصفي ما عدا دراسة زيلهوفر (Zeilhofer, ٢٠٢٣)، ودراسة جودال وساتان (Güldal and Satan, 2022) أخذتا المنهج الشبه التجريبي.

٤. أكدت باوي (Bawi, 2021) والشهراني والوليدي (٢٠٢٢) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي والأداء والإنجاز الأكاديمي في مختلف المواد والمراحل التعليم العام أو التعليم الجامعي.

٥. توصلت دراسة الحربي (٢٠٢١) دراسة عمياء وبركات (٢٠٢٢) إلى وجود فروق معنوية في مستوى اليقظة العقلية تبعًا لمتغير المستوى التحصيلي لصالح الطلبة المتفوقين، أمّا دراسة أجرت شمبولية (٢٠١٩) فقد توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا للتفوق الدراسي.

٦. أكدت دراسة كل من جودال وساتان (Güldal and Satan, 2022) ودراسة زيلهوفر (Zeilhofer, 2023) على فاعلية التدريب في اليقظة العقلية في رفع مستوى التحصيل والإنجاز الأكاديمي.

٧. كشفت دراسة كل من: (الشهراني والوليدي؛ ٢٠٢٢؛ الصواف، ٢٠٢٢؛ Osamu and ،Kuroda Masayuki, 2022؛ علي، ٢٠٢٢) عن إمكانية اليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى الإنجاز والتحصيل الدراسي والتسويف الأكاديمي في حين أظهرت دراسة المرتجي والعازمي (٢٠٢٤) أن اليقظة العقلية لا تتنبأ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٨. لم تبحث الدراسات السابقة البيئة التربوية العمانية، كما أنها لم تدرس التحصيل الدراسي للغة العربية كأحد متغيراتها وهذا ما يميز الدراسة الحالية.

منهج الدراسة

تقوم الدراسة على المنهج التحليلي التنبؤي لمناسبة هذا المنهج لأسئلة الدراسة وإجراءاتها والهدف منها.

مجتمع الدراسة وعينته

يشمل مجتمع الدراسة طلبة الصف العاشر بمدارس إدارة التربية والتعليم بسمائل، والبالغ عددهم (٢١١٦)، وأخذت عينة عشوائية عددها (٣١٦) طالبًا وطالبة مثلت نسبة حوالي (١٥٪) من مجتمع الدراسة وفقًا للجدول (١) الآتي:

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة على متغير المستوى التحصيلي للغة العربية*

المستوى التحصيلي	العدد	النسبة من العينة
منخفض	٩٥	٣٠٪
متوسط	١٢٦	٤٠٪
مرتفع	٩٥	٣٠٪
إجمالي العدد	٣١٦	١٠٠٪

*** المستويات: منخفض (٥٩ وأدنى)، متوسط (٦٠ – ٧٩)، مرتفع (٨٠ وأعلى).**

أدوات الدراسة

مقياس اليقظة العقلية:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة العقلية في دراسة بورغولت وديون (Bourgault & Dionne ,2019)، وقام بتطويره أبو الليمون (٢٠٢٢). وتم عرضه على (٧) من الأساتذة المحكمين من أهل الاختصاص؛ للتحقق من صدق المقياس في كل من: وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومدى ملائمة الفقرات لأبعاد المقياس، ومناسبتها للمجتمع والعينة، فقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم إصدار الأحكام - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية).

تمّ التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية عشوائية من خارج عينة الدراسة لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وأبعاده وكذلك حساب الثبات، فتم الكشف عن الاتساق الداخلي لأداة المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون وذلك للكشف عن مدى الترابط بين أبعاد المقياس، وكذلك بينها والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)
معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وبينها والدرجة الكلية للمقياس

	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم إصدار أحكام	الدرجة الكلية للمقياس
الملاحظة	1	-	-	-	.٨١٤**
الوصف	.٧٧٤**	1	-	-	.٨٣١**
العمل بوعي	.٧١٨**	.٧٥٤**	1		.٧٤٩**
عدم إصدار أحكام	.٧٤٦**	.٦٥٦**	.٦٨٩**	1	.٧٣٦**
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	.٦٦٨**	.٧٢٣**	.٧٤٩**	.٧٣٦**	.٧٤٢**

** عند مستوى (٠,٠١)

يُظهر الجدول (٢) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد المقياس جميعها تراوحت بين: (**.٦٥٦ - **.٧٧٤)، وتراوحت بين (**.٨٣١ - **.٧٣٦) بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، ولقياس درجة ثبات المقياس فقد قام الباحث بحساب ألفا كرنمباخ "Cronbach's alpha" للمقياس وجاءت بدرجة (٠,٩١)، عليه يرى الباحث بأن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية في الاتساق الداخلي ومستوى الثبات مناسبة لإجراء هذا الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تم معالجة البيانات إحصائيا وتحليلها ببرنامج (spss-27)، وجاءت النتائج كالآتي:

أولًا: نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية تبعا للتحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر؟

ولاختبار دلالة تأثير اليقظة العقلية على المستوى التحصيلي للغة العربية لدى الطلبة تم حساب الفروق في متوسط اليقظة على المستويات التحصيلية الثلاثة (منخفض/ متوسط / مرتفع)، فقد تم تطبيق اختبار التباين الأحادي (ANOVA) وجاءت النتائج في الجدول (٣) الآتي:

جدول (٣)
نتائج التباين الأحادي (ANOVA) لمتوسطات اليقظة العقلية على المستوى التحصيلي للغة العربية (N=316) (٩٥ منخفض/ ١٢٦ متوسط /٩٥مرتفع)

اليقظة العقلية وأبعادها	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف "F"	مستوى الدلالة "Sig"	* الدلالة الإحصائية
الملاحظة	منخفض	٩٥	2.20	.817	١٣٤,٧٢٩	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	3.01	.957			
	مرتفع	٩٥	3.90	.625			
الوصف	منخفض	٩٥	2.18	.730	١٥٧,٨٢٦	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	2.99	.842			
	مرتفع	٩٥	4.00	٤.80			
العمل بوعي	منخفض	٩٥	2.15	.875	١٠٥,٨٨٧	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	2.76	.927			
	مرتفع	٩٥	3.74	.858			
عدم اصدار أحكام	منخفض	٩٥	2.30	.806	٦٧,٣١٢	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	2.87	.689			
	مرتفع	٩٥	3.45	.717			
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	منخفض	٩٥	2.5200	1.207	٥١,١١٨	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	2.7853	1.032			
	مرتفع	٩٥	3.6466	.847			
اليقظة العقلية	منخفض	٩٥	2.2892	.719	١٦٢,٩٩٠	.001	دالة
	متوسط	١٢٦	2.9060	.732			
	مرتفع	٩٥	3.7636	.529			

***عند مستوى دلالة (0.05)**

يبيّن الجدول (٣) نتائج اختبار التباين (ANOVA) أن قيمة "ف" لمقياس اليقظة العقلية الكلي بلغت (١٦٢,٩٩٠) بمستوى دلالة بلغ (.001) في المقياس ككل أو جميع أبعاده وهي أقل من (٠,٠٥) وهذه النتيجة تقود إلى رفض فرضية العدم، وقبول الفرضية البديلة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.0.5$) في متوسط اليقظة العقلية لدى طلبة الصف العاشر تبعًا للمستوى التحصيلي للغة العربية، ولمعرفة ماهية هذه الفروق ولصالح أي المستويات تم اختبار المقارنات البعدية (Scheffe) Multiple Comparisons في الجدول (٤) الآتي:

جدول (٤)

نتائج اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية في اليقظة العقلية وأبعادها بين المستويات التحصيلية على المستوى التحصيلي للغة العربية (N=316)

اليقظة العقلية وأبعادها	المستوى الأكاديمي	الفرق في المتوسطات	القيمة الاحتمالية "Sig"	الدلالة الإحصائية
الملاحظة	مرتفع ..... منخفض	1.70633*	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	.89823*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.80810*	.001	دالة
الوصف	مرتفع ..... منخفض	1.82343*	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	1.01405*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.80938*	.001	دالة
العمل بوعي	مرتفع ..... منخفض	1.59346*	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	.98327*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.61019*	.001	دالة
عدم اصدار أحكام	مرتفع ..... منخفض	1.07229*	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	.57803*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.49426*	.001	دالة
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	مرتفع ..... منخفض	1.12660	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	.86127*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.26533	.150	غير دالة
اليقظة العقلية	مرتفع ..... منخفض	1.47441*	.001	دالة
	مرتفع ..... متوسط	.85758*	.001	دالة
	متوسط ..... منخفض	.61683*	.001	دالة

***عند مستوى دلالة (0.05)**

كشف اختبار شافيه في الجدول (٤) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الطلبة ذات المستويات التحصيلية للغة العربية: المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في اليقظة العقلية وبجميع أبعادها لصالح الطلبة ذات المستوى التحصيلي المرتفع، باستثناء الطلبة ذات المستوى التحصيلي المتوسط والمنخفض في بُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية

ويفسر الباحث وجود الفروق المعنوية لصالح الطلبة مرتفعي التحصيل والعلاقة ارتباطية الموجبة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في اللغة العربية بإمكانية عزو ذلك للأسباب الآتي:

١. اليقظة العقلية تحسن القدرة على التركيز والتفكير النقدي وتحليل المعلومات اللغوية.
٢. التدريب على اليقظة العقلية يمكن أن تعزز الأداء اللغوي والتحصيل الدراسي في اللغة العربية.
٣. تعزز اليقظة العقلية في تحفيز الرغبة في التعلم وتحسين التحصيل الدراسي في اللغة العربية.
٤. يمكن أن يساعد تطوير مهارات اليقظة العقلية على تحسين القدرة على حل المشكلات اللغوية والتعبير عن الأفكار بشكل فعال.
٥. تحسين اليقظة العقلية إلى تحسين القدرة على الانتباه للتفاصيل اللغوية والتفكير بشكل منهجي ومنظم.
٦. يمكن أن يساعد تطوير مهارات اليقظة العقلية على تحسين القدرة على التعامل مع المعلومات اللغوية، وفهمها بشكل أفضل.
٧. قد يساعد تطوير مهارات اليقظة العقلية على تحسين القدرة على الاستيعاب اللغوي والتعلم الذاتي.
٨. يمكن أن يؤدي تحسين اليقظة العقلية إلى تحسين القدرة على التعامل مع النصوص اللغوية وتحليلها بصورة أفضل.
٩. قد يساعد تطوير مهارات اليقظة العقلية على تحسين القدرة على التعبير عن الأفكار بشكل واضح ودقيق.

وقد تشابهت نتائج هذا الدراسة مع دراسة كل من: الحربي (٢٠٢١) وعمیار وبركات (٢٠٢٢) ودراسة بيري (Biery, 2022) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعًا لمتغير المستوى التحصيلي لصالح الطلبة المتفوقين وخالفت ما توصلت إليه دراسة شمبولية (٢٠١٩) بعدم وجود دلالة إحصائية لمستوى اليقظة تبعًا للتفوق الأكاديمي، كما دعمت ما توصلت إليه هذه دراسة كل من: باوي (Bawi, 2021) والشهراني والوليدي (٢٠٢٢) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي والأداء والإنجاز الأكاديمي في مختلف المواد والمراحل التعليم العام أو التعليم الجامعي.

ونظرًا لما سبق يرى الباحث أن ما توصلت إليه دراسة كل من جودال وساتان (Güldal and Satan, 2022) ودراسة زيلهوفر (Zeilhofer, 2023) بأهمية التدريب في اليقظة العقلية في رفع مستوى التحصيل والإنجاز الأكاديمي حيث أنه تدريب الطلبة على مهارات اليقظة العقلية قد يحسن من الصحة النفسية لديهم، ويرفع من قدرات الطلبة على التركيز والانتباه ويخفض من الشرود الذهني كما قد تزيد من درجة الوعي باللحظة الحالية، مما قد يساهم ذلك على تحسن قدرة الطالب على تحقيق مستوى تحصيلي وإنجاز أكاديمي عال.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي للغة العربية لدى طلبة الصف العاشر بإدارة التربية والتعليم بسمائل؟

للإجابة عن السؤال تم حساب معامل الانحدار البسيط بين المتغيرين لاختبار القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بمستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة، كما هو مبين في الجدول (٥) الآتي:

جدول (٥)

نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار القدرة التنبؤية لليقظة العقلية التحصيلي للغة العربية

المتغير التابع (y)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R2)	قيمة (F)	دلالة (F)	الثابت	بيتا (B)	قيمة (t)	دلالة (t)
التحصيل الدراسي في اللغة العربية	.646	٢٠.4	320.879	.001٠	٠.52	٥٠.5	17.913	١.00٠

أظهرت نتائج الانحدار البسيط في الجدول (٥) أن قيمة "ف" المحسوبة البالغة (٣٢٠,٨٧٩) بمستوى دلالة (٠.001)، وهذا يشير إلى وجود انحدار معنوي، حيث فسر معامل التحديد (R2) أن اليقظة العقلية تمثل نسبة ٤٢٪ من التباين الحاصل في التحصيل الدراسي في اللغة العربية. كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة (17.913) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) لتوضح وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي للغة العربية. وأن قيمة بيتا أشارت إلى مقدار الارتباط بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في اللغة العربية والبالغ (٠,٥٥) وحدة، والثابت (٠,٥٢) ويمكن كتابة معادلة الانحدار كالآتي:

التحصيل الدراسي في اللغة العربية

= (٠,٥٢ + ٠,٥٥) × اليقظة العقلية

بناءً على النتائج السابقة التي تُرفض فرضية العدم وتقبل الفرضية البديلة الآتية: توجد لليقظة العقلية قدرة تنبؤية بالتحصيل الدراسي لمادة اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر .

ويفسر الباحث هذه النتيجة -وفقًا لطلاعه- بالآتي: إن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن الأداء المعرفي بما في ذلك الانتباه والذاكرة والأداء التنفيذي فيؤثر على التحصيل الدراسي بصورة أفضل (Tang et al., 2007) وقد وجد أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات التوتر والقلق لدى الطلبة؛ مما قد يحسن من أداءهم الدراسي ونتائج التعلم، كما أن التدريب الذهني يمكن أن يعزز من مستوى التركيز في المواقف التعليمية المختلفة وبزيادة مستوى الإنجاز الأكاديمي (Jha et al., 2007) وبتحسين عادات الدراسة وإدارة الوقت والتحفيز الدراسي وقد تم ربط اليقظة العقلية بزيادة المشاركة والتفاعل الصفي واتخاذ موقف أكثر إيجابية تجاه التعلم (Schonert-Reichl and Lawlor, 2010).

وتشابهت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من: (الشهراني والوليدي؛ ٢٠٢٢؛ الصواف، ٢٠٢٢؛ Kuroda، Osamu and Masayuki, 2022؛ علي، ٢٠٢٢) عن إمكانية اليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى الإنجاز والتحصيل الدراسي والتسويف الأكاديمي، واختلفت مع دراسة المرتجى والعازمي (٢٠٢٤).

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الدراسة الحالي يوصي الباحث بالآتي:

١. عقد ندوات ومحاضرات تثقيفية وتوعوية بأهمية ممارسة اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في التحصيل الدراسي تستهدف كل من: الطلبة والمعلمين وإدارات المدارس والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين والمشرفين التربويين.

٢. إقامة دورات تدريبية لأعضاء الهيئة التدريسية لمادة اللغة العربية بإدارة التربية بسمائل توظيف اليقظة العقلية في استراتيجيات التدريس والأنشطة التعليمية في عملية التعلم والتعليم للمادة.

٣. تدريب الأخصائيين النفسين والاجتماعيين على إعداد برامج تنمية مهارات أبعاد اليقظة العقلية، لمساعدة الطلبة من مختلف المراحل والفئات العمرية على تخطي الضغوط النفسية لديهم والقدرة على الاعتماد على أنفسهم.

وانطلاقًا من أن الدراسة العلمية بناء تراكمي يفتح الأبواب أمام رؤى ومشكلات جديدة تكون مثيرة للبحث والدراسة؛ وبناء على ما توصل إليه الباحث؛ لذا يقترح مجموعة من الموضوعات التي يمكن من خلالها إتاحة المجال للبحث والدراسة:

٤. التوسع في دراسة اليقظة العقلية سواء كان لمجتمع الدراسة وعينته، أو إجراء المزيد من البحوث الوصفية في على عينات مختلفة أو مراحل دراسية أخرى كالمرحلة الابتدائية والمتوسطة أو المرحلة الجامعية.

٥. إجراء دراسات في اليقظة العقلية ومتغيرات التحصيل لمواد أخرى أو متغيرات نفسية ومشكلات انفعالية كالقلق أو ارتباطها بالتفكير وفاعلية الذات المدركة وغيرها من المتغيرات.

٦. إقامة دراسات تجريبية وشبه تجريبية تستهدف تقصي فاعلية برامج تدريبية في تنمية اليقظة العقلية على بعض المتغيرات المعرفية والانفعالية ذات صلة بمخرجات التعلم المراد تحقيقها.

المراجع

أبو الليمون، نانسي كمال، والربيع، فيصل خليل صالح. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.

الحربي، نوار محمد سعد. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٨ (٦٨)، ١-١٣.

السندي، سعد أنور بطرس. (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.

شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، مج٣٠, ع١١٩، ١ - ٢٨.

الشهراني، منيرة عوضه، والوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦, (٢٩)، ١٠٥ - ١٣٧.

الصواف، أماني محمد فتحي حامد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين "التعليم العام والتعليم الفني. مجلة كلية التربية، مج١٩, ع١١٤، ١١٣ - ١٧٢.

الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦(٩١)، ٣٢٥ـ ٣٦٥.

علي، فتحية سيد أحمد هاشم. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى التحصيل واتجاه تلاميذ المرحلة الابتدائية نحو مادة الرياضيات بدولة الكويت. مجلة كلية التربية، ع١٠٧، ٢٧٩ - ٣٢٢. مسترجع من

عمیار، كهينة، وبركات، عبد الحق. (٢٠٢٢). مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي بتيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ٧، (٢)، ٦٦٣- ٦٨٦.

المرتجى، يوسف راشد، والعازمي، أحمد سعيدان مهدي. (٢٠٢٤). علاقة الانفعالات الأكاديمية باليقظة العقلية ودورهما في التنبؤ بالتحصيل لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. المجلة التربوية، مج,٣٨ ع،١٥٠ ٨٣ - ١١٣.

ماذا تعني اليقظة الذهنية؟

ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق. (٢٠١٥). اليقظة العقلية لدى الطلبة ما بعد الأساسي بمحافظة مسقط في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

APA. (2024). What dose mindfulness mean?. https://www.apa.org/search?query=mindfulness&PublicationYear=2024&sort=Relevance.

Baer. R. Smith. G. Hopkins. J. Krietemeyer. J. & Toney. L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1). 27-45.

Al-Bawi, M. I. A. (2021). The relationship of scientific mindfulness among students of the fourth science with their achievement in physics. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 12(13), 1514-1523.

Bhardwaj, P., & Pal, S. (2020). Training in mindfulness and executive functions improves mathematics achievement. Journal of Educational Psychology, 112(2), 335-347. https://doi.org/10.1037/edu0000377

Biery, Jana Lauren. (2022). The Relationship between an Online Mindfulness Intervention and Academic Achievement, Attendance, Behavior, and Social-Emotional Growth in 9th Grade Students Kansas State University ProQuest Dissertations Publishing, 29161443.

Bourgault, M., & Dionne, F. (2019). Therapeutic Presence and Mindfulness: Mediating Role of Self-Compassion and Psychological Distress among Psychologists. Mindfulness, 10(4)., 650-656.

Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.

Callahan, J. L., & Gazzaley, A. (2020). Enhanced skill learning and memory for language and math through meditative self-awareness. Frontiers in Psychology, 11, 985.

Cambridge dictionary. (2024). What dose mindfulness mean?. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindfulness.

Cohen, J. N., & Holder, N. L. (2019). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on the academic performance of third-year medical students during a clinical clerkship. Advances in Health Sciences Education, 24(3), 455-465 .

Güldal. Seyma & Satan. Aysin. (2022). The effect of mindfulness-based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. Springer Science Business Media, LLC, part of Springer Nature. Current Psychology, 41:6608–6619. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w.

Hanley, A. Palejwala, M. Hanley, R. Canto, A. & Garland, E. (2015). A Failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure.

Personality and Individual Differences, 86, (1), 332-337.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183.

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7(2), 109-119.

Kettler, K.M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York. The Eagle Feather, 10.(٥)

Kuroda, Yuji. Osamu. Yamakawa and Masayuki Ito. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. Center for Arts and Sciences, Fukui Prefectural University, Matsuoka-Kenjojima, Eiheiji-Town, Fukui, 910-1195.

Langer, E (1989): Mindfulness. New-York: Addison - Wesley. Langnage, 45, 160-176.

Merriam-webster. (2024). Mindfulness definition. https://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. Mindfulness, 1(3), 137-151.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Fan, M. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 104(43), 17152-17156.

Zeilhofer. Luisa. (2023). Mindfulness in the foreign Article reuse guidelines: language classroom: Influence on academic achievement and aware. Language Teaching Research Institute Liberal Arts and Sciences, Kyoto University, Vol. 27(1) 96 – 114.