

**فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق
الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية
لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل
بجامعة الأمير سطام**

د. محمد عبدالقادر المتولي

قسم العلوم التربوية

كلية التربية بوادي الدواسر- جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

mo.ali@psau.edu.sa

فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام

د. محمد عبد القادر المتولي

قسم العلوم التربوية

كلية التربية بواحي الدواسر - جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض حدة قلق الاختبار وتحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية مرتفعي التحصيل. وتكونت عينة الدراسة بعد إجراء التجانس من (٤٠) طالباً من ذوي التحصيل المرتفع بكلية التربية. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (٢٠) طالباً، وضابطة وعددها (٢٠) طالباً، وتمثل منهج البحث في المنهج شبه التجريبي واستخدم الباحث استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة إعداد بيرو وآخرين (Bear, et al (تقنين) الباحث، ومقياس قلق الاختبار (إعداد الباحث) ومقياس كفاءة الذات الأكاديمية (إعداد الباحث) وبرنامج البحث (إعداد الباحث). وقد أسفر البحث عن فعالية البرنامج المستخدم في تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة التجريبية مما كان له أثر في تخفيف قلق الاختبار وتحسين كفاءة الذات الأكاديمية لديهم، كذلك استمر أثر البرنامج في العينة التجريبية خلال فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، قلق الاختبار، كفاءة الذات الأكاديمية، الطلاب مرتفعي التحصيل.

The Effectiveness of a Mindfulness- Based Program in Reducing Test Anxiety and Enhancing Academic Self- Efficacy among High Achieving Students of Prince Sattam University

Dr. Mohamed A.Metwally

College of Education in Wadi El-Dawassir
Prince Sattam bin Abdulaziz University

Abstract

This research sought to identify the effectiveness of Mindfulness - based Program in reducing test anxiety and Enhancing academic self efficacy among Sample of Education College students. . The Sample of the research consisted of 40HighAchievement student. They were randomly divided into an experimental group of 20 subjects, and a control group of 20 subjects. The researcher used five tools: facet mindfulness questionnaire, quiz , an academic self efficacy scale, and a program based on mindfulness. Results of the research indicates that the program resulted in improving the skills of mindfulness among High- achievement students. It also had the effect of reducing test anxiety and enhancing academic self efficacy. The second Sample maintained its improvement during the following up.

Keywords: mindfulness, test anxiety, academic self efficacy, high-achieving students.

فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام

د. محمد عبدالقادر المتولي

قسم العلوم التربوية

كلية التربية بوادي الدواسر- جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

المقدمة

انشغل ومازال الكثير من الباحثين في الوقت الحاضر بدراسة اضطراب القلق باعتباره الاضطراب الأكثر شيوعاً في هذا العصر نتيجة كثرة الضغوط والأزمات والصعوبات الحياتية إلى درجة جعلت الفرد يشعر باليأس في إمكانية التخلص منه لذا احتل القلق موقعاً مهماً في العديد من الدراسات والأبحاث النفسية قديماً وحديثاً سواء تلك التي تهتم بدراسة القلق كسلوك مضطرب أو التي تتصل بالحاجة إلى الابتكار والإبداع.

وعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام فقد ظهر اهتمام نسبي بدراسة أنواع أخرى من القلق مثل قلق الاختبار كنوع من القلق المرتبط بمواقف التقويم والقياس، وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب عن أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات وأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الاختبار Test Anxiety باعتباره يشير إلى "نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة" (الضامن، ٢٠٠٣، ٢٢٠). حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضييق.

وقد أوضح ساراسون (Sarason 1984) - هو من أوائل المهتمين بدراسة قلق الاختبار- "أن قلق الاختبار يتضمن أربعة مكونات أساسية هي المكون المعرفي أو الانزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير، والمكون الانفعالي أو الانفعالية Emotionally: حيث يشعر الفرد بالضييق والتوتر والهلع من الامتحانات، ومكون ردود الفعل البدنية bodily reactions كالصداع وزيادة معدل ضربات القلب والغثيان، وأخيراً المكون غير المرتبط بالاختبار test-irrelevant thinking ويشير إلى الأفكار الخاطئة

والفاشلة التي تهين الذات وجميعها تصاحب الموقف الاختباري“ (ص. ٢٤٠).

ويُعد قلق الاختبار أمراً طبيعياً ومطلوباً لتحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي طالما أن مستواه ضمن الحدود الطبيعية والاعتيادية حيث يشكّل الدافع والحافز لبذل الاستعداد الجيد بهدف تجنب الفشل، ولكن عندما يتجاوز القلق مستواه الطبيعي يصبح عائقاً أمام الطلبة ويؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي، ويعمل أيضاً على التأثير في مستوى التركيز والانتباه الأمر الذي ”يدفع بعض الطلبة للهروب من الموقف أو الغياب عن الاختبار“ (Chapell, M., et al., 2005, PP. 268-274)

ويضيف المزوغي (٢٠١١: ٩٤) إلى ما سبق بأن ”ارتفاع مستوى قلق الاختبار عن الحد المعتدل يؤثر على العمليات العقلية، كالانتباه والإدراك والتفكير والتذكر وهي من متطلبات النجاح الأكاديمي“.

كما يضيف أبو الديار (٢٠١٤: ٤٩ - ٦٤) ”أن الشعور بقلق الاختبار يؤثر على الذاكرة العاملة ويتجه جزء منها إلى الشعور بالخوف والقلق تاركا القدرة على معالجة القلق وازدياد الشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية، وفقدان الثقة بالنفس، واستغراق وقت أطول في الإجابة على الأسئلة“.

يشير روشيل وشدسي (Rochel & Chidsey 2005) ”أن حوالي (٧٥٪) من الطلاب بالجامعة يمرون بخبرة اضطراب القلق الذي تتمثل مظاهره في الشعور بالعصبية والارتباك أثناء المهام التقييمية والاختبارات؛ عرق في راحة اليد، سرعة ضربات القلب، مغص وآلام بالمعدة“ (ص. ٩٠).

لهذا يعتبر قلق الاختبار عاملاً مهماً من بين العوامل المعيقة للإنجاز العقلي والأكاديمي بين الطلاب والطالبات في مختلف مستوياتهم الدراسية، فالكثير منهم يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الاختبارات التي يتقدمون لها (العجمي، ١٩٩٩: ١٨)، إذا كان قلق الاختبار يسبب كل هذا التوتر للطلبة في مختلف المراحل التعليمية، فإن طالب الجامعة ذا التحصيل المرتفع قد يناله النصيب الأكبر من هذا الخوف أو الانزعاج لما يترتب على خوض الاختبارات في هذه المرحلة العمرية من نتائج يتخذ في ضوءها بعض القرارات المهمة في حياته.

ولعل ازدياد حدة قلق الاختبار بين طلبة الجامعة الذين يحققون مستويات مرتفعة من التحصيل يعزى للخوف من عدم تحقيق الدرجة الكاملة في الاختبار، وبالتالي الفشل في زيادة المعدل التراكمي المطلوب الذي يعد في نظرهم الوسيلة التي تبلغهم الغاية والهدف المأمول وهو الحصول على الوظيفة في ظل المنافسة الشديدة التي يواجهونها من أقرانهم الخريجين الذي

يفيضي عددهم عن حاجة سوق العمل.

كما ينتج قلق الاختبار عند مرتفع التحصيل من التفكير السلبي أو المعتقدات غير العقلانية مثل التركيز على كيفية أداء الأصدقاء أو الزملاء في الاختبار أو التركيز على النتائج السلبية للفشل، إضافة إلى أن لمهارات الدراسة الضعيفة وأسلوب التعلم دوراً في إثارة القلق من الاختبار لدى البعض منهم.

وإذا ما أخذنا بالحسبان أيضاً طموح الوالدين والأقارب والأصدقاء من كل طالب ورغبتهم ليس في نجاحه فحسب، بل والأمل أيضاً في حصوله على معدل مرتفع يؤهله لاختيار المكانة الاجتماعية المرموقة من جانبهم لأدركنا أن ذلك يضيف قلقاً على قلق. هذا ناهيك عن خوف الكثير من الطلبة من المرض المفاجئ أو الأحداث العائلية المباشرة التي ستؤثر سلبياً في نتائجهم (سعادة، ٢٠٠٤، ١٧٣ - ١٧٤).

مع تزايد حدة قلق الاختبار كان لابد من إيجاد حلول مناسبة لها ووضع إستراتيجية شاملة لمنع حدوثها مثل التدخلات المعرفية في خفض قلق الاختبار واستخدام طرق التقدير الذاتي في تحسين المهام والأداء التحصيلي أو استخدام اليقظة العقلية في علاج اضطراب القلق المعمم والحد من أعراضه المختلفة مثل (Foureur, Besley, Burton, Yu, & Crisp, 2013; Krusche, Cyhlarova, & Williams, 2013; Robins, Keng, Ekbald, & Brantley, 2012; Song & Lindquist, 2015).

ويشير كل من نيفينيث وناجالاكشميل (Nivenith & Nagalakshmil, 2016) إلى "أن اليقظة العقلية تساعد على التخفيف من حدة التوتر وتحسن من الذاكرة العاملة وتزيد من مرونة الفرد" (ص. ٢٦).

ويضيف شو وآخرون (Cho et al, 2016) إلى "أن ممارسة اليقظة العقلية تعلم الفرد الانتباه إلى تجاربه الداخلية مثل التنفس والإحساس بحركة الجسم والتعاطف كما أنها تعلمه أن يلاحظ دون أن يصدر أحكاماً، بالإضافة إلى أنها تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال (P.71). كما بين كتابات Kabat (1990) "أن التدريب على تنمية مهارات اليقظة العقلية تعمل على قبول الواقع كما هو كواقع مقبول موجه في خفض القلق الناتج عن تأثير الموقف الاختباري"، كما تعمل اليقظة العقلية على منع الآثار الفسيولوجية للقلق التي تعوق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي، كما "أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة البدنية والنفسية" (Aitairi, 2014, P. 205).

كما أوضح ساراسون وآخرون (١٩٨٤). "أن قلق الاختبار يعد مشكلة مزعجة، وأفكاراً خاطئة متداخلة، وأنه لابد من الوعي بهذه الأفكار الخاطئة وإعادة توجيه الطاقة. ويرى

أن تركيز الوعي جزء لا يتجزأ من مهام التدريب على مهارات اليقظة العقلية“ كما أشارت لذلك أيضا نتائج دراسات (Krusche et al., 2013; Robins et al., 2012; Song & Lindquist, 2015)

يشير أورلان وآخرون (2018) Orellane et al.، إلى ”أن اليقظة العقلية هي الوعي بطريقة محددة نحو عرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الحالية والتوجه نحو تجربة تتميز بالانفتاح والقبول وحب الفضول“ (ص. ٩).

ويضيف نوري (٢٠١٦، ٢١٣) إلى ما سبق أن اليقظة العقلية درجة من الوعي الحسي والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف وصقل توقعاته للمستقبل وذلك من خلال التدريب على تطبيق فنيات اليقظة العقلية التي تؤدي إلى تركيز الفرد بشكل عمدي على الخبرة الحالية التي يتعرض لها دون نقد ذاتي أو سرعة إصدار الحكم. والهدف من التدريب على تلك الفنيات مساعدة الفرد على تقبل الخبرات غير السارة دون محاولة تغييرها ومن هذه الفنيات الخاصة باليقظة العقلية التنفس اليقظ، إدراك الحواس، التأمل، المسح الجسدي، الإدراك الوالدي.

ولا شك أنه مع اكتساب مرتفعي التحصيل الدراسي لمهارات اليقظة العقلية سوف ينسحب ذلك إيجاباً على قلق الاختبار بالانخفاض ويدعم كفاءة الذات الأكاديمية لديهم وتزداد قدرتهم على التحدي واجتياز المهام الصعبة بنجاح.

وقد بين مادوكس (1999) Maddux ”أن الشخص الذي يمتلك كفاية شخصية عالية يصبح ناجحاً في حياته، ويحقق توافقاً شخصياً يعزّز من نظرتة لذاته بشكل إيجابي“ (ص. ٢٣١).

وفي الحقيقة أن الإحساس بالكفاية الذاتية الأكاديمية العالية يساعد على اجتياز المهام والأنشطة الاختبارية الصعبة، على عكس الأفراد ذوي الكفاية الذاتية الأكاديمية المنخفضة. الذين يرون أن الاختبارات ومواقف القياس التحصيلي أعلى من قدراتهم على مواجهتها ومن ثم يتزايد الشعور بالقلق والتوتر والضغط وخفض الثقة والروح المعنوية.

مما سبق يتضح مدى تأثير التدريب على مهارات اليقظة العقلية في الحد من المظاهر السلبية للقلق المرتبطة بمواقف الاختبارات والتقييم، وتحسن عملية التعلم لدى الطلاب قبل وأثناء الاختبارات والتقييم.

إضافة لما سبق أنه لم توجد دراسة عربية واحدة - في حدود علم الباحث - درست تأثير تعلم مهارات اليقظة العقلية لذا رأى الباحث ضرورة القيام بهذا البحث للتعرف على فعالية برنامج لليقظة العقلية في تحسّن مهارات اليقظة لدى الطلاب مرتفعي القلق الاختباري من

مرتفعي التحصيل بما ينعكس بالإيجاب على قلق الاختبار بالانخفاض لديهم ، وترقية الأداء الأكاديمي.

مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كأستاذ لعدد من المقررات بكلية التربية جامعة سطات، إذ تبين وجود عجز واضح لدى كثير من الطلاب - وبخاصة ذوي التحصيل المرتفع- في التعامل مع المواقف الاختيارية والفشل في تحقيق الدرجات النهائية في أي من المقررات الدراسية على الرغم من الجهد المبذول في تحصيلها، الأمر الذي أدى إلى نمو اتجاهات سلبية نحو الدراسة بصفة عامة والاختبارات الدراسية بصفة خاصة ، ليس هذا فحسب بل أصبح هؤلاء الطلاب يعانون من فقدان الثقة بالنفس بشأن القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف الاختبارية والحفاظ على التركيز والانتباه خلال الأداء الاختباري وتراكم الضغوط النفسية والأكاديمية عليهم.

وطبقا لدراسات كل (Naveh, et al. (1997), Ergene, (2003), Sterian, and (Mocanu, (2013). فإن ٣٠٪ من طلاب الجامعة يعانون من خبرة قلق الاختبار. وفي الواقع أن القلق والخوف من الاختبار يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية، فقد أشار المزوغي (٢٠١١، ٩٤) إلى "أن ارتفاع مستوى قلق الاختبار عن الحد المعتدل يؤثر على العمليات العقلية، كالانتباه والإدراك والتفكير والتذكر والتي هي من متطلبات النجاح الأكاديمي".

ويضيف أبو الديار (٢٠١٤، ٤١-٦١) إلى "أن الشعور بقلق الاختبار يؤثر على الذاكرة العاملة ويتجه جزء منها إلى الشعور بالخوف والقلق تاركا القدرة على معالجة القلق وازدياد الشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية ، وفقدان الثقة بالنفس ، واستغراق وقت أطول في الإجابة على الأسئلة".

وفي محاولات لتخفيف حدة أعراض قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار، تم الكشف عن تأثير تنمية مهارات اليقظة العقلية -كما أشارت لذلك نتائج عدد من الدراسات- في خفض القلق الناتج عن تأثير الموقف الاختباري . وهنا يشير شو وآخرون (cho. et al. 2014) إلى "أن ممارسة اليقظة العقلية تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية ، وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال" (ص. ٢٠٥).

كما تعمل "اليقظة العقلية على خفض أعراض الضغوط الأكاديمية، وتحسن جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره، كما تؤدي تنمية مهارات اليقظة العقلية

إلى العديد من الفوائد المتمثلة في تحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه والتسامح مع الذات» (الأخرس، ٢٠١٦: ٣٩٠).

وما يبرر إجراء البحث الحالي ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة من فعالية تعلم مهارات اليقظة العقلية في تخفيف ما لدى الأفراد الذين لديهم ضغوط ومخاوف واضطرابات نتيجة أحداث الحياة الضاغطة أو المرور بمواقف اختبارية أو مواقف تمثل تهديداً للذات أو مشكلات أكاديمية وتحسين جودة الحياة لديهم، والمواجهة الايجابية لمشكلات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب. (Beauchemin et al. 2008, Thornton et al. 2017, P. 221), وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذا البحث للتحقق من أثر تعلم مهارات اليقظة في الحد من قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الأكاديمية.

أسئلة البحث

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في سؤال رئيس "ما مدى فعالية برنامج قائم على تنمية مهارات اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي التحصيل المرتفع؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمس؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمس؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق الاختبار؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق الاختبار؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمس؟

- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الاختبار؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية؟

أهداف البحث

- ١- التعرف عن أثر برنامج البحث الحالي في تنمية بعض مهارات اليقظة العقلية لدى عينة من الطلاب ذوي التحصيل المرتفع.
- ٢- التعرف عن فعالية تنمية مهارات اليقظة العقلية في خفض أعراض قلق الاختبار لدى عينة البحث.
- ٣- التعرف عن فعالية تنمية مهارات اليقظة العقلية في تحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة البحث.
- ٤- تحديد مدى استمرارية أثر برنامج البحث الحالي وذلك بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج.

أهمية البحث

- تتضح أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:
- يعلم الشباب الجامعي من ذوي التحصيل المرتفع الذين يعانون من آثار قلق الاختبار السلبية على تفكيرهم وسلوكياتهم وتحصيلهم الأكاديمي مهارات اليقظة العقلية لمواجهة آثار قلق الاختبار والتقييم.
- حداثة متغيرات الدراسة الحالية وبخاصة متغير اليقظة إلى جانب نتائجها الإيجابية في العملية التعليمية والتي لا تساعد المتعلم فقط على تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وإنما أيضا تساعد على الارتقاء بمستوى أدائه التحصيلي بما ينعكس بالإيجاب على كفاءته.
- تسهم النتائج التي يمكن أن تتوصل إليها الدراسة الحالية في التعرف على مظاهر وأبعاد قلق الاختبار لدى عينة الدراسة بما يساهم في تحديد الأساليب الملائمة للتعامل معه للعمل على الحد من آثاره السلبية.
- يساهم البحث في إثراء المكتبة العربية بمقاييس معاصرة ومقننة على البيئة العربية تتعلق بقلق الاختبار ومهارات اليقظة.

- تزود النتائج التي يخلص إليه البحث الحالي القائمين على العملية التعليمية بالجامعات بالتأثير الايجابي المرتبط بتنمية مهارات اليقظة العقلية، وأهمية تطويرها لدى الشباب الجامعي بما يساعد على الارتقاء بمستوى أدائهم التحصيلي وتحسين الاتجاه نحو الدراسة وتطوير مبادئ الاستذكار الجيد.

حدود البحث

تحدد الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة وهم من طلاب كلية التربية (بمحافظة وادي الدواسر) جامعة سطاتم من ذوي التحصيل المرتفع والتي يبلغ قوامها (٤٠) طالباً، تتراوح أعمارهم من ١٨-٢٢ عاماً . كما تتحدد زمنياً بتطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠١٨م.

مصطلحات البحث

اليقظة العقلية Mindfulness: عرّفها بير وآخرون (Baer et al. (2006). "بأنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل، كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية".

ويتبنّى الباحث تعريف بير وآخرين (Baer et al (2006) كتعريف إجرائي لليقظة العقلية، التي بنى عليها مقياسه والتي يضم الأبعاد التالية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وقد استخدمه الباحث بعد تقنيته على عينة البحث الحالي. وتُقاس درجة اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عبر استجاباته لبنود المقياس باختيار إحدى الاستجابات التي تعبر عن وجهة نظره تجاه العبارة.

قلق الاختبار Anxiety Test: يعرفه سبليبر Spielberg "بأنه سمة في الشخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرّف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الانفعالية ردود فعل الجهاز العصبي الأوتونومي" (في الطيب، ١٩٩٧، (٣).

يعرّفها الباحث إجرائياً "أنه حالة انفعالية غير سارة تصدر من الطالب/ة لتعبر عن التوتر والخوف المؤقت قبل أو أثناء الموقف الاختباري، ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية

ومعرفية وسلوكية تؤثر سلباً في المهام العقلية أثناء الموقف الاختباري وتؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي“. ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على عبارات مقياس البحث المستخدم .

الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self- Efficacy: يعرفها الرق (٢٠٠٩) ”أنها معتقدات الطالب حول قدراته على التفوق الدراسي“.

يعرفها الباحث إجرائياً ”بأنها توقعات الطالب ومعتقداته الشخصية حول قدرته على مواجهة التحديات والصعوبات المصاحبة للموقف الاختباري أثناء فترة الاختبارات وما قبلها بثبات واتزان نفسي نظراً لما يمتلكه من مهارات وإمكانات ذهنية ومعرفية وانفعالية واجتماعية تمكنه من تحقيق نجاحاً دراسياً باهراً“. ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدم.

طلاب الجامعة مرتفعي التحصيل High Achievement University Students: ”هم الطلاب الحاصلون على معدل تراكمي ٩٠٪ فأكثر أو ”٤“ نقاط فأعلى وفق سجلاتهم الأكاديمية، ومن الذين سجّلوا في برنامج الدراسات الإسلامية بكلية التربية / وادي الدواسر بجامعة سطات

البرنامج التدريبي Training Program: برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الجلسات التي تهدف إلى إكساب عينة البحث التجريبية مهارات اليقظة العقلية عبر أنشطة وفعاليات ترمي إلى التخلص من أعراض القلق المصاحب لمواقف الاختبارات، وتحسين فعالية الكفاءة الأكاديمية لدى عينة البرنامج“.

وفي ضوء تحليل نتائج الدراسات والأبحاث السابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالي كما يلي:

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة لصالح التطبيق البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس قلق الاختبار لصالح التطبيق البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الاختبار في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح التطبيق البعدي.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على استبيان اليقظة العقلية.
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الاختبار.
- ٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية.

منهج البحث وإجراءاتها

للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة فروضها وتفسير وتحليل نتائجها، تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على تصميم المجموعتين المتكافئتين وذلك بهدف معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على تنمية مهارات اليقظة العقلية في تخفيف حدة قلق الاختبار والارتقاء بكفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية الجامعة من مرتفعي التحصيل.

عينة البحث

تم اختيار العينة من طلاب كلية التربية (بوادي الدواسر) بجامعة الأمير سطام من ذوي التحصيل المرتفع من المستوى الرابع الأكاديمي إلى المستوى السابع ببرنامج الدراسات الإسلامية بالكلية، وممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الاختبار ودرجات منخفضة على استبيان اليقظة العقلية ومقياس كفاءة الذات الأكاديمية في ذات الوقت، ثم قام

الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد العينة في مهارات اليقظة العقلية، العمر الزمني، الذكاء، ومستوى قلق الاختبار وكفاءة الذات الأكاديمية - والجداول (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) تبين ذلك - وتم الاستقرار على اختيار (٤٠) طالباً كعينة نهائية متجانسة، ثم قام الباحث بتوزيعها عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة على النحو الآتي : المجموعة التجريبية تكونت من (٢٠) طالباً خضعوا جميعهم للبرنامج الحالي، أما المجموعة الضابطة فقد تكونت من (٢٠) طالباً لم تخضع للبرنامج.

أدوات البحث

تمثلت أدوات البحث الحالية في:

١- استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة (تقنين الباحث)

وقع اختيار الباحث على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لاستخدامه في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى العينة بعد تطبيق البرنامج الحالي باعتباره المقياس الأكثر استخداماً في الدراسات الأجنبية التي اطلع الباحث عليها في حدود علمه.

وصف المقياس

أعد بير وآخرون (2006) Bear, et al) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. ومن خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي وجد أن المقياس يتكون من ٣٩ فقرة موزعة على خمسة عوامل (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل).

الخصائص السيكومترية للمقياس

فيما يتعلق بصدق المقياس، فقد تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي بواسطة دراسات سابقة وأشارت النتائج إلى نموذج خماسي لمقياس اليقظة العقلية حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعاً جوهرياً على العوامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة وهذا يتفق مع البناء العاملي للنسخة الأصلية التي قدمها (2006) Bear, et al، وقد قام الباحث بإجراء الصدق الداخلي للمقياس (صدق المفردات) والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)
معاملات صدق مفردات المهارات العقلية

عدم التفاعل مع الخبرات		عدم الحكم على الخبرات		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م
٠,٣٥٢*	٤	٠,٥٧٠**	٣	٠,٦١٩**	٥	٠,٤٠١**	٢	٠,٥٥٦**	١
٠,٤١٢**	٩	٠,٣٢٩*	١٠	٠,٣٩٤*	٨	٠,٤١٠**	٧	٠,٣٩٥**	٦
٠,٤٥٦**	١٩	٠,٤٥٧**	١٤	٠,٥١٦**	١٣	٠,٣٥٨*	١٢	٠,٦٨٢**	١١
٠,٤٢٢**	٢١	٠,٤٧٢**	١٧	٠,٤٣١**	١٨	٠,٤٣٩**	١٦	٠,٤٢٨**	١٥
٠,٤٥٢**	٢٤	٠,٣٩١*	٢٥	٠,٤٦٣**	٢٣	٠,٣١٧*	٢٢	٠,٤٠٤**	٢٠
٠,٥٣٩**	٢٩	٠,٣٤١*	٣٠	٠,٦٣٣**	٢٨	٠,٥٠٢**	٢٧	٠,٤٢٣**	٢٦
٠,٥٠٣**	٣٣	٠,٣٦١*	٣٥	٠,٤٤٧**	٣٤	٠,٥١٠**	٣٢	٠,٦١٣**	٣١
		٠,٤٣٩**	٣٩	٠,٣١٨*	٣٨	٠,٣٧٣**	٣٧	٠,٤٥٥**	٣٦

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) *معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

فيما يتعلق بثبات الاختبار فقد أظهرت النتائج لدراسات سابقة أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيم ألفا- كرونباك بين (٠,٧٥-٠,٩١) ، كما تراوحت الارتباطات البيئية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥ - ٠,٣٤). وقد قام عبد الرقيب البحري وباحثون آخرون (٢٠١٤) بترجمة المقياس وتقنيته على ثلاث مجموعات مصرية وأردنية وسعودية وتراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباك للمقياس ككل وأبعاده بين (٠,٥١٦ - ٠,٨٣٧) لجميع العينات وجميعها دالة إحصائية. وقد قام الباحث بإعادة حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا - كرونباك انحصرت قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا، كرونباك بين (٠,٦٢٠ - ٠,٧٣٢) لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بين (٠,٥٧١ - ٠,٩٤٨)

٢- مقياس قلق الاختبار

لإعداد هذا المقياس قام الباحث بما يلي

١- إعداد صورة أولية من مقياس قلق الاختبار، وذلك بعد الاطلاع على عدد من مقاييس القلق ومنها مقياس زهران (١٩٩٠)، أبو عرب (٢٠٠٨) (Rea- Sarason, Whitaker, S (2007). Jeng Yang (2014 2016) للوقوف على الأبعاد والمظاهر المصاحبة لقلق الاختبار. وقد تم اختيار أربعة أبعاد في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة المرتبطة بقلق الاختبار، ثم قام

الباحث بصياغة بنود المقياس. وقد رُوعيت شروط الصياغة ومناسبة العبارات للعينة. ٢- عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين في التربية وعلم النفس التربوي والصحة النفسية للتحقق من صلاحية العبارات ومناسبتها لما أعدت لقياسه وبعد أن تم استبعاد العبارات التي لم تلق نسبة اتفاق يتجاوز ٨٠٪، وتم إجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس يتكون من (٤٠) عبارة.

٣- تم تصحيح استجابات عينة الدراسة على عبارات المقياس بحسب مقياس ليكرت الخماسي على الترتيب (يحدث دائماً، يحدث كثيراً، يحدث قليلاً، يحدث نادراً، لا يحدث أبداً) (١، ٢، ٣، ٤) في اتجاه العبارات الايجابية، أما في حالة العبارات السلبية وأرقامها (٧، ١٠، ١٣، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤٠) فيتم تصحيحها وفق ما يلي: (٥)، (٤)، (٣)، (٢)، (١)

٤- تم ترتيب عبارات المقياس بطريقة دائرية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق Validity

١- صدق المحتوى: للتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها ومطابقتها للبعد تم عرض المقياس في صورته الأولية على عشرة من المحكمين هم من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي والإرشاد.

٢- الصدق البناء الداخلي (صدق المفردات)

تم حساب صدق مفردات أبعاد مقياس قلق الاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لهذا البعد باعتبار أن بقية المفردات محكاً (ميزاناً داخلياً) لهذه المفردة ويسمى هذا بالصدق الداخلي. انظر الجدول التالي:

جدول (٢)

معاملات صدق مفردات قلق الاختبار

الجانب النفسي		الجانب الجسمي		الجانب المعرفي		الجانب السلوكي	
م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة
١	**٠,٦١	٢	**٠,٤٦	٣	**٠,٥٧	٤	**٠,٨١
٥	**٠,٥٧	٦	**٠,٣٧	٧	**٠,٤٧	٨	**٠,٥٣

تابع جدول (٢)

الجانب النفسي		الجانب المعرفي		الجانب الجسمي		الجانب السلوكي	
م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردات من درجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة
٩	*٠,٣٤	١١	**٠,٣٦	١٠	**٠,٥٥	١٢	**٠,٤٧
١٣	**٠,٦٣	١٥	**٠,٥١	١٤	**٠,٤٠	١٦	**٠,٥٧
١٧	**٠,٤٣	١٩	**١٠,٦	١٨	**٠,٦٥	٢٠	*٠,٣٣
٢١	**٠,٤٤	٢٣	**٠,٥٨	٢٢	**٠,٥١	٢٤	**٠,٦٧
٢٥	**٠,٤٩	٢٧	**٠,٥٥	٢٦	**٠,٦٦	٢٨	**٠,٥٥
٢٩	**٠,٥٧	٣١	**٠,٥١	٣٠	**٠,٥٨	٣٢	**٠,٥٧
٣٣	**٠,٤٣	٣٥	**٠,٤٨	٣٤	*٠,٣١	٣٦	**٠,٥٥
٣٧	**٠,٦٧	٣٩	**٠,٥١	٣٨	**٠,٦٣	٤٠	**٠,٤١

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) *معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط لدرجات مفردات المقياس بالدرجة الكلية دالة

ب- الثبات Reliability:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ - حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بطريقة الفا، كرونباخ بين (٠,٦٨١ إلى ٠,٨٨٠) لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سيبرمان وبراون وجثمان لحساب الثبات واتضح تمتع أبعاده الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين (٠,٥٨٢ إلى ٠,٨٥٨) لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

ج- الاتساق الداخلي Internal Consistency:-

تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. واتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يثبت تساق البناء الداخلي لمقياس قلق الاختبار وثباته المرتفع. كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل مضردة من مضردات قلق الاختبار والدرجة الكلية لهذا البعد

الجانب النفسي		الجانب المعرفي		الجانب الجسمي		الجانب السلوكي	
م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد
١	**٠,٥٧٠	٣	*٠,٣٦٩	٢	**٠,٤٥٥	٤	**٠,٤١٩
٥	**٠,٤٣٤	٧	**٠,٤٨١	٦	**٠,٤٤٧	٨	**٠,٥٣٢
٩	**٠,٥٢٠	١١	**٠,٤٦٠	١٠	**٠,٦٦٦	١٢	*٠,٣٥٧
١٣	**٠,٣٨٧	١٥	**٠,٥٣٤	١٤	**٠,٥٣٢	١٦	**٠,٦١٩
١٧	**٠,٤٥٢	١٩	**٠,٦١٦	١٨	**٠,٧٠١	٢٠	**٠,٣٨٤
٢١	**٠,٤٩٣	٢٣	**٠,٦٠٥	٢٢	**٠,٧٧٦	٢٤	*٠,٣٣١
٢٥	**٠,٤٨٣	٢٧	**٠,٥١٩	٢٦	**٠,٦٦٥	٢٨	**٠,٣٩٠
٢٩	**٠,٤٥٧	٣١	**٠,٤١٦	٣٠	*٠,٣٧٧	٣٢	**٠,٤٤٧
٣٣	**٠,٥٣٤	٣٥	*٠,٣٣٣	٣٤	**٠,٤٥٣	٣٦	**٠,٥٧٣
٣٧	**٠,٤٦٧	٣٩	*٠,٣٣٨	٣٨	**٠,٦٣٣	٤٠	**٠,٤٢٠

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) *معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٣) ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) (٠,٠٥) هذا يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس قلق الاختبار وثباته المرتفع ، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت قيم معاملات الارتباط الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية بين (٠,٧٩٢-٠,٣٤٦) وأن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

١- بعد إطلاع الباحث على عدد من مقاييس الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتراث السيكلوجي لنظرية التعلم الاجتماعي باعتبار مفهوم الكفاءة من أبرز مفاهيم هذه النظرية تم صياغة بنود مقياس الكفاءة

٢- عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين في التربية وعلم النفس والتربية الخاصة للتحقق من صياغة العبارات اللغوية ، وبعد أن تم استبعاد العبارات التي لم تلق نسبة اتفاق يتجاوز ٨٠٪ وإجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس يتكون من (٢٨) عبارة .

٣- تتم الإجابة على المقياس على مدرج استجابة خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، نادراً) تأخذ القيم من (١ . ٢ . ٣ . ٤ . ٥) على التوالي. ويوجد (٨) عبارات تُصحح في الاتجاه العكسي للمقياس وتحمل الأرقام الآتية ٢، ٨، ٩، ١٤، ١٦، ٢٢، ٢٣، ٢٥ ثم توزيع عبارات المقياس بطريقة دائرية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق Validity

١- صدق المحكمين:

للتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها ومطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه تم عرض المقياس في صورته الأولى على عشرة من المحكمين هم من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتم حساب النسبة المئوية التي توضح نسبة اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات مقياس قلق الاختبار، وتبين عدم وجود عبارات تقل نسبة اتفاقها عن (٨٠٪).

٢- الصدق الداخلي (صدق المفردات)

تم حساب صدق مفردات أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف الدرجة والمفردة من الدرجة الكلية لهذا البعد باعتبار أن بقية المفردات محك لهذه المفردة ويسمى هذا بالصدق الداخلي.

الجدول (٤)

معاملات صدق مفردات مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

النمو المعرّف		الضبط الانفعالي		الاستمتاع بالتعلم		الثابرة والإصرار	
معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد	م
**٠,٥٥	٤	**٠,٦٩	٣	**٠,٤٩	٢	**٠,٤٧	١
**٠,٥٨	٨	**٠,٦١	٧	*٠,٣٤	٦	**٠,٧٠	٥
**٠,٨٥	١٢	**٠,٥٧	١١	**٠,٥٣	١٠	**٠,٤٢	٩
*٠,٣٨	١٦	**٠,٦٢	١٥	**٠,٥٦	١٤	*٠,٣١	١٣
**٠,٦٠	٢٠	*٠,٣٣	١٩	**٠,٥٤	١٨	**٠,٥٩	١٧
**٠,٥٩	٢٤	**٠,٦١	٢٣	*٠,٣٤	٢٢	*٠,٣٩	٢١
*٠,٣٨	٢٨	*٠,٣٢	٢٧	**٠,٤٩	٢٦	**٠,٦٨	٢٥

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) *معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط لدرجات مفردات المقياس بالدرجة الكلية دالة.

ب- الثبات Reliability:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بطريقة الفا، كرونباخ بين (٠,٥٦٢-٠,٧٨٢) لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

- كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سيبرمان وبراون وجثمان لحساب الثبات واتضح تمتع أبعاد المقياس الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين (٠,٥٦٢-٠,٨١٠) لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

-: Internal Consistency

تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. واتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس قلق الاختبار وثباته المرتفع. كما هو موضح بالجدول التالي (٥)

جدول (٥)

معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والدرجة الكلية لهذا البعد

النمو المعرفي		الضبط الانفعالي		الاستمتاع بالتعلم		المثابرة	
المفردة بالبعد	م	المفردة بالبعد	م	المفردة بالبعد	م	المفردة بالبعد	م
**٠,٥٢١	٤	**٠,٥١٦	٣	**٠,٥٢٥	٢	*٠,٣٤٨	١
**٠,٥٧٠	٨	**٠,٥٩٤	٧	*٠,٣٦٥	٦	**٠,٤٨٢	٥
**٠,٥٧٨	١٢	**٠,٥١٠	١١	**٠,٥٩٠	١٠	*٠,٣٧٦	٩
**٠,٥٨٢	١٦	**٠,٦٧٥	١٥	**٠,٤٨٦	١٤	**٠,٤١٢	١٣
**٠,٤٢٧	٢٠	**٠,٥١٠	١٩	**٠,٥٣٨	١٨	**٠,٤٩٢	١٧
**٠,٥٨٥	٢٤	**٠,٥٦٠	٢٣	*٠,٣٥٠	٢٢	**٠,٦٦١	٢١
**٠,٣٨٩	٢٨	**٠,٥١٥	٢٧	**٠,٥٥٤	٢٦	**٠,٥٢٥	٢٥

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) *معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٥) ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) هذا يدل على اتساق البناء الداخلي للمقياس، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس. وتراوحت قيم معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية بين (٠,٤٦٨-٠,٥٥١) وأن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٤- برنامج قائم على اليقظة العقلية

قام الباحث من أجل الإعداد لبرنامج الدراسة الحالي بالخطوات التالية:
اعتمد الباحث في بنائه لبرنامج الدراسة الحالي على إطار نظري مستمد من علم النفس الايجابي الذي يعد من الاتجاهات المعاصرة في علم النفس الحديث الذي أكد على التفكير الايجابي للفرد في رؤيته للأمور والحث على التفاؤل والتخلي عن التفكير في السلبيات المرتبطة بالماضي وطرحها جانباً.

كما استند الباحث على بعض فنيات العلاج السلوكي كالاسترخاء والتنفس العميق والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية التعزيز للوصول إلى الهدوء والراحة وحالة من التوافق وتوكيد الذات وبخاصة أثناء المواقف الاختبارية كأحد أهداف الدراسة الحالية.

وقد استفاد الباحث من اطلاعه على الأبحاث المستندة على التدخلات القائمة لليقظة العقلية كمدخل للعلاج السلوكي الجدلي مثل الوعي بالتنفس، إدراك الحواس، التأمل، والمسح الجسدي في بناء برنامج الدراسة الحالي لتنمية الدافعية الإيجابية وغرس التفاؤل والإيجابية في التعامل مع المواقف المثيرة للقلق.

كما استند الباحث في بنائه للبرنامج إلى أسس عامة تتعلق بثبات السلوك الإنساني ومرونته والتقبل للتغيير، كما استند البرنامج أيضاً إلى أسس فلسفية تراعي الطبيعة الإنسانية وأخلاقيات العلاج النفسي الإيجابي والاهتمام بكينونته، أما الأسس النفسية والتربوية فتتحقق في مراعاة الفروق ومطالب النمو.

وقد تكون البرنامج من ثلاث عشرة جلسة، واستغرق تطبيقه شهر ونصف بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة وذلك بإحدى قاعات الدراسة بكلية الآداب والعلوم في الفصل الثاني للعام ١٤٤٠هـ.

وللتأكد من صدق محتوى البرنامج ومدى ملاءمته ووضوحه قام الباحث بعرض جلسات البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين والاختصاصيين في مجال

الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة، ثم تطبيقه على عينة أولية إلى أن أصبح بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق .

إجراءات البحث

مر البحث بالخطوات الآتية

- ١- إعداد الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة.
- ٢- بناء برنامج البحث الحالي، ثم إعداد مقياس قلق الاختبار، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وذلك من خلال الإطلاع على الأدب السيكولوجي لمتغيرات البحث والدراسات البرامجية ذات الصلة ومقاييس الأبحاث والدراسات السابقة.
- ٣- عرض البرنامج ومقاييس البحث على عدد من المحكمين للتوصل إلى الصورة النهائية للمقاييس.
- ٤- تطبيق البرنامج والمقاييس على عينة استطلاعية للتحقق من صلاحيتهم وحساب الصدق والثبات.
- ٥- بحساب الصدق والثبات للمقاييس وصلاحية البرنامج للتطبيق النهائي يتم اختيار الطلاب المشاركون في البرنامج بواسطة درجاتهم المرتفعة على مقياس قلق الاختبار ودرجاتهم المنخفضة على استبيان اليقظة وكفاءة الذات الأكاديمية.
- ٦- إجراء التجانس بين هؤلاء الطلاب في العمر الزمني، الذكاء، ومستوى قلق الاختبار، الكفاءة الأكاديمية ومستوى اليقظة ثم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ثم التطبيق القبلي.
- ٧- استقبال الطلاب بالمجموعة التجريبية وتوعيتهم بان هذا البرنامج سوف يساعدهم في تحسين أدائهم الدراسي حيث سيعلمهم طرق وأساليب تسهل عليهم مواجهة قلق الاختبار.
- ٨- عرض جلسات البرنامج على العينة التجريبية دون الضابطة التي اكتفت بمشاهدة برنامج ترفيهي.
- ٩- مع انتهاء جلسات البرنامج تم التطبيق البعدي لمقاييس البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة ١٠- بعد شهر ونصف من انتهاء البرنامج قام الباحث بالتطبيق التتبعي للأدوات على المجموعة التجريبية
- ١١- تحليل النتائج الإحصائية والتوصل إلى إجابات عن أسئلة البحث و تفسير النتائج .

الأساليب الإحصائية

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية اختبار ويلكوكسون لدى عينتين مرتبطتين Wilcoxon. معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اختبار مان - ويتي، Mann Whitney لدى عينتين مستقلتين.

نتائج البحث وتفسيره

أولاً: نتيجة الفرض الأول:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لدى عينتين مرتبطتين Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطي نفس رتب المجموعة بعد تطبيق البرنامج على استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة. كما استخدم الباحث معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (MPRBC) لمعرفة حجم تأثير البرنامج (أو قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية على استبيان اليقظة العقلية

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (rprb)	مستوى التأثير
١- الملاحظة	قبلي / بعدي	- + = المجموع	١ ١٥ ٤ ٢٠	٣,٠٠ ٨,٨٧	٣,٠٠ ١٣٣,٠٠	٣,٣٧٠-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً
٢- الوصف	قبلي / بعدي	- + = المجموع	٢ ١٧ ١ ٢٠	٦,٢٥ ١٠,٤٤	١٢,٥٠ ١٧٧,٥٠	٣,٣٢٦-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً
٣- التصرف بوعي	قبلي / بعدي	- + = المجموع	٠ ٢٠ ٠ ٢٠	٠,٠٠ ١٠,٥٠	٠,٠٠ ٢١٠,٠٠	٣,٩٢١-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً

تابع جدول (٦)

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (rprb)	مستوى التأثير
٤- عدم الحكم	قبلي / بعدى	- + = المجموع	٠ ٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠	٠,٠٠ ٢١٠,٠٠	٣,٩٢٣-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً
٥- عدم التفاعل	قبلي / بعدى	- + = المجموع	٠ ٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠	٠,٠٠ ٢١٠,٠٠	٣,٩٢٥-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً
الدرجة الكلية	قبلي / بعدى	- + = المجموع	٠ ٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠	٠,٠٠ ٢١٠,٠٠	٣,٩٢٣-	٠,٠٠١	٠,٩٩	قوى جداً

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦ الإشارة السالبة

عندما يكون: البعدي > القبلي. الإشارة الموجبة عندما يكون: البعدي < القبلي. صفرية عندما البعدي = القبلي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية في كل من القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة لصالح القياس البعدي أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى اليقظة العقلية أكبر بدلالة إحصائية من نظيره القبلي. وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb) التي تساوي (٠,٩٩) إلى: وجود تأثير قوى لـ (البرنامج التدريبي) في تنمية اليقظة العقلية لدي العينة، وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول.

يفسّر الباحث هذه الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح التطبيق البعدي في ضوء فعالية برنامج البحث الحالي ونجاحه في تعليم أفراد المجموعة التجريبية مهارات وخبرات تم اكتسابها خلال ممارسة التدريبات والأنشطة المرتبطة بأهداف جلسات البرنامج مثل ممارسة التأمل، والتنفس بعمق حيث أسهم ممارسة التأمل في تحسين اليقظة العقلية ومستوى الوعي والتصرف في المواقف المختلفة على أساس ما تم تعلمه خلال جلسات البرنامج، مما انعكس بشكل إيجابي على أدائهم في التطبيق البعدي. إضافة إلى أن التدريب على توكيد الذات والثقة بالإمكانات الخاصة يمثل أحد العناصر الأساسية في مواجهة ضغوط الموقف الاختباري، والحد من الأفكار السلبية والمشاعر المؤلمة المصاحبة له. ويدعم هذه الفكرة ما أشار إليه ساراسون (Sarason 1980) "أنه من الأفضل كثيراً أن نثق بأنفسنا

وسلطتنا ، حتى إن ارتكبنا أخطاء على طول الطريق نتيجة انتظار التوجه من الخارج“ (ص. ٩٣).

كذلك فإن ممارسة أفراد العينة التجريبية لمفهوم دعه ينصرف أو اتركه يذهب Letting go خلال تنفيذ الأنشطة والتدريبات التي شملتها جلسات البرنامج ساعد في التخلص عن الأفكار الخاطئة والعواطف والدوافع السلبية المحيطة والمتعلقة بقلق الاختبار والخوف من الفشل وعدم المقدرة على تحقيق النجاح المأمول ، وهي أفكار يتشبث بها العقل وتسيطر عليه . وانه من خلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية بتنمية الوعي الآني والموضوعي للأحداث الداخلية والخارجية المحيطة بالذات والبيئة الخارجية دون التعليق أو إصدار أحكاما عليها لاشك أنه خفف من قلق الاختبار وهبط به إلى أقل المستويات.

يرى الباحث إضافة لما سبق إن تدريب أفراد العينة التجريبية على مفهوم استحضار الذهن أو الذهن المبتدئ (Beginner's mind) ويعنى رؤية الأشياء كما لم ترى من قبل -أي رؤية الأشياء كما هي وليس من خلال أغطية من الأفكار والآراء الحاجبة- اكسب عينة البحث التجريبية المهارة والمقدرة في التحلي بالهدوء والراحة النفسية والسعادة وإعادة التوافق الشخصي وخفف من تأثير التفكير المشوش. ويدعم كابات (1990) Kabat، "أهمية هذا المفهوم بقوله أنه يسهل ممارسة موضوعية الوعي الآني، وينتقص من عمليات التفكير المضطرب التي تعيق الأداء في الاختبار" (ص. ٢٢٧).

ويرى الباحث أن كل ما سبق ذكره ساهم في وجود تفاوت في درجات طلاب عينة الدراسة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة المستخدم في البحث الحالي لصالح التطبيق البعدي.

وقد جاءت نتيجة هذا الفرض متفقة مع نتائج الدراسات السابقة

ومنها (2018) Carsley, Human التي أسفرت عن فعالية برنامج الدراسة في تنمية اليقظة العقلية باستخدام الرسم الحر في خفض مستويات قلق الاختبار، كما أظهرت النتائج أيضا تأثير البرنامج في خبرة الطلاب وإكسابهم مهارات تحسن مستوى اليقظة العقلية وتخفض من قلق الاختبار.

كما اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة أبوت (2016) Abbott، التي كشفت عن تناقص درجات الطلاب في بعد القلق كحالة وبعد الانزعاج باستخدام فنية الاسترخاء خلال فترة الاختبار، وأن استخدام المربين لهذه الفنية قبل بدء الاختبارات مع الطلاب قد أفضت إلى نتائج مأمولة في تحسن الأداء الاختباري للطلاب وانخفاض مستوى القلق لديهم عامة.

لم يجد الباحث خلال البحث عن دراسات وأبحاث ذات صلة بمتغيرات بحثه بدراسة أو بحث تنتهي نتائجه بعدم فعالية برنامج لليقظة العقلية لخفض القلق أو أي اضطراب نفسي آخر، وقد يكون مبرر ذلك هو حداثة متغير اليقظة العقلية وقلة الدراسات التدخلية التي استندت إليه في خفض أعراض الاضطرابات نفسية أو سلوكية.

ثانياً: نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتني لدي عینتين مستقلتين وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وبين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة بعد تطبيق البرنامج. كما استخدم معامل الارتباط الثنائي للرتب لمعرفة حجم تأثير البرنامج والجدول (٧) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية والضابطة على استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
١- الملاحظة	تجريبية	٢٠	٢٧,٢٨	٥٤٥,٥٠	٦٤,٥٠٠	٣,٦٧٦-	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٣,٧٣	٢٧٤,٥٠					
٢- الوصف	تجريبية	٢٠	٢٨,٦٣	٥٧٢,٥٠	٣٧,٥٠٠	٤,٤١٣-	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٢,٣٨	٢٤٧,٥٠					
٣- التصرف بوعي	تجريبية	٢٠	٣٠,٤٨	٦٠٩,٥٠	٥٠٠	-٥,٤١١	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٠,٥٣	٢١٠,٥٠					
٤- عدم الحكم	تجريبية	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٠٠٠	-٥,٤٢١	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠					
٥- عدم التفاعل	تجريبية	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٠٠٠	-٥,٤٢٨	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠					

الدرجة الكلية	تجريبية	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠	٠٠٠.	٥,٤١٣-	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠					

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة (عند مستوى ٠,٠٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية ذي الأوجه الخمسة لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية. أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مستوى اليقظة العقلية في القياس البعدي أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة لدي العينة مما يدل على ارتفاع مستوى مهارات اليقظة العقلية لدى العينة التجريبية، وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي للرتب (rprb) التي تساوي (٠,٩٩) إلى: وجود تأثير قوى للبرنامج التدريبي في تنمية مستوى المهارات العقلية بالمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

ويمكن تفسير ذلك في نظر الباحث أنه من خلال ما تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليه خلال جلسات البرنامج من فنيات الاسترخاء، والتأمل والتنفس اليقظ أدى إلى التخلص من الانفعالات والمشاعر السلبية ومركزية الأفكار وفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى استبصار الموقف بصورته الواقعية، كما أن التدخل القائم على اليقظة العقلية أتاح الفرصة أمام أفراد العينة التجريبية للتدريب على التأمل الذهني والتخيل الإيجابي وزيادة درجات الوعي وعمليات التفكير المختلفة. في حين لم تتح هذه الفرص أمام أفراد المجموعة الضابطة التي اكتفت فقط بممارسة بعض الأنشطة الترفيهية التي لا علاقة لها بأنشطة البرنامج المستهدفة، وبالتالي لم يكتسبوا أي خبرات أو أنشطة خلال تنفيذ جلسات البرنامج يمكن أن تسهم في إحداث تغير إيجابي لديهم وعلى النقيض من ذلك فقد خضع أفراد المجموعة التجريبية لسلسلة من الأنشطة والممارسات والواجبات التي أكسبتهم مهارات وخبرات ساعدت في إحداث تغير إيجابي برفع مستوى اليقظة العقلية لديهم.

كما يمكن أن يُفسر تحسّن مستوى اليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي إلى الأسس النظرية التي استند عليها برنامج الدراسة الحالي وهي أسس مستمد من العلاج المعرفي المبني على يقظة العقل، وقد أسهمت هذه الأسس التي تم مراعاتها أثناء تطبيق محتوى جلسات البرنامج في إكساب عينة الدراسة التجريبية بعض المهارات كالتفكير المنظم، والتأني والصبر وعدم التسرع في إصدار أحكام مسبقة نحو خبرة أو موقف نتعرض له وذلك من خلال التعامل مع المواقف والظروف كأننا نراها لأول مرة بدلاً من النظر إليها في ضوء خبرات واعتقادات سابقة ومحاولة تقبل الواقع كما هو دون السعي إلى تغييره والتركيز

على اللحظة الراهنة. وقد اتضح تأثير اكتساب المهارات في تحسن درجات العينة التجريبية في التطبيق البعدي.

ثالثاً: نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على مقياس قلق الاختبار لصالح التطبيق البعدي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لذي عينتين مرتبطتين وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطي رتب نفس الطلاب بعد تطبيق لبرنامج على مقياس قلق الاختبار. كما استخدم الباحث معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (MPRBC) لمعرفة حجم تأثير البرنامج، وجدول (٨) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج وبعده

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (rprb)	مستوى التأثير
١- الجانب النفسي	قبلي / بعدي	+ = -	٢ ٠ ٢٠	١١,١٧ ٤,٥٠	٢٠١,٠٠ ٩,٠٠	٣,٥٨٨-	٠٠٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
٢- الجانب الجسدي	قبلي / بعدي	+ = -	٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠ ٠	٢١٠,٠٠ ٠	٣,٩٢٥-	٠٠٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
٣- الجانب المعرفي	قبلي / بعدي	+ = -	١٩ ٠ ٢٠	١٠,٠٠ ٠	١٩٠,٠٠ ٠	٣,٨٢١-	٠٠٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
٤- الجانب السلوكي	قبلي / بعدي	+ = -	٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠ ٠	٢١٠,٠٠ ٠	٣,٩٢١-	٠٠٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
الدرجة الكلية	قبلي / بعدي	+ = -	٢٠ ٠ ٢٠	١٠,٥٠ ٠	٢١٠,٠٠ ٠	٣,٩٢١-	٠٠٠٠	٠,٩٩	قوى جدا

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس قلق الاختبار لصالح القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى قلق الاختبار أقل بدلالة إحصائية من نظيره في القياس القبلي. وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb) التي تساوي (٠,٩٩) إلى: وجود تأثير قوى جداً لـ (البرنامج العلاجي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدي أفراد عينة الدراسة. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث.

وينسب الباحث هذه النتيجة إلى ما تضمنه البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية من مهارات التعامل مع الاختبارات ومنها مهارة المراجعة، ومهارة الاستعداد للامتحان، ومهارات الاستذكار الجيد ومهارة الإجابة عن الامتحان والتي تهدف إلى خفض قلق الاختبار. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن ممارسة العناصر الخمسة لليقظة العقلية ساعد أفراد عينة المجموعة التجريبية على تخفيف القلق والتوتر من المواقف الاختيارية وحالات التقييم، كما ساعدت في تنمية قناعاتهم بأهمية ممارسة وتعميم مثل هذه العناصر على المواقف والخبرات الحياتية التي تخضع فيها الذات للتقييم والتقدير من قبل الآخرين، كذلك يعتقد الباحث أن الفروق في القياسين ينسب إلى مساهمة البرنامج التدريبي في تعليم العينة التجريبية طرق جديدة في التفكير، التأمل، التدريب على التنفس، تركيز الانتباه وقبول الخبرات الحياتية (الإيجابية، والسلبية) مما كان له أثر إيجابي في تحسن ردود أفعال وتصرفات أفراد العينة في المواقف الاختبارية وحالات التقييم.

كما يمكن تفسير هذه الفروق في ضوء الآثار الإيجابية المترتبة على ممارسة أنشطة اليقظة العقلية من السماح للفرد أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وسيطرة الأفكار المشوهة المتعلقة بفكرة الاختبار.

وأن اليقظة العقلية تعمل على زيادة قدرة الفرد على التكيف الفعال ومواجهة الظروف الضاغطة ووقايته من التأثير السلبي للإجهاد وتساعد على التصرف بشكل بناء وفعال في المواقف الطارئة، وتعزز من مستوى وعيه وتخفف من مستوى توتره.

وتذكر ايضاً وجاين (Evant & Jien (2017) ”أن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على التقليل لهرمون التوتر وتحفيز المسكنات الطبيعية والهرمونات التي ترفع من مستوى الروح المعنوية مثل الإندرفين فتجعل الفرد يشعر بالتحسن بوجه عام“ (ص. ٢٥). وهذا يشير في رأي الباحث إلى أنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية قابله انخفاض في مستويات القلق

عامة والقلق الاختباري خاصة، أي أن نتيجة هذا الفرض تؤكد أن هناك علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وأن التدخلات القائمة على ممارسات اليقظة العقلية تعمل على تحسين الجوانب الانفعالية والنفسية، وتخفف أعراض قلق الاختبار لأشخاص لديهم مستويات مرتفعة من القلق وذلك من خلال تحسين أداء العمليات المعرفية وبخاصة الانتباه والإدراك باعتبارهما من العناصر المحورية في اليقظة العقلية. بما يعكس بالإيجاب على أداء المهام المعرفية بثقة واقتدار وتوفير الطاقة التي تبذرت في مواجهة القلق المرتبط بالخوف من الفشل في تولي المهام وتحقيق الأهداف المقصودة.

وأضاف كابات (١٩٩٠) ”أن التدريب على مهارات اليقظة العقلية تعمل على التخلص من التصورات الشخصية المبالغ فيها تجاه الذات ومواقف التقييم وذلك بالنظر إلى العالم على أنه واقع مقبول وموجه“ (ص. ٢٣١).

وقد جاءت نتيجة هذا الفرض متفقة مع نتائج البحوث والدراسات السابقة فقد أوضحت دراسة مشجنج (Muchenje 2016) وجود ارتباط بين المستويات المرتفعة لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وبين مستويات قلق الاختبار المنخفضة. بينما اختلف مع ما ذكره المزوعي (٢٠١١) بأن ارتفاع مستوى قلق الاختبار عن الحد المعتدل يؤثر في العمليات العقلية. كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة أبراين (O'Brien, 2013) التي تمثلت في وجود انخفاض دال في مستوى قلق الاختبار لدى العينة بعد تعرضها لبرنامج لليقظة العقلية القائم على إستراتيجية التدريس الواعي اليقظ المتضمن للحس الفكاهي.

رابعاً: نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه ”توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الاختبار في التطبيق البعدي لصالح التجريبية“

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتني لدي عینتین مستقلتين وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية وبين متوسطي رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج. كما استخدم معامل الارتباط الثنائي للرتب لمعرفة حجم تأثير البرنامج والجدول (٩) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة
التجريبية والضابطة على مقياس قلق الاختبار

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
١- الجانب النفسي	تجريبية	٢٠	١٥,١٠	٣٠٢,٠٠	٩٢,٠٠	-٢,٩٢٧	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	٢٥,٩٠	٥١٨,٠٠					
٢- الجانب الجسدي	تجريبية	٢٠	١١,١٠	٢٢٢,٠٠	١٢,٠٠	-٥,٠٩٥	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	٢٩,٩٠	٥٩٨,٠٠					
٣- الجانب المعرفي	تجريبية	٢٠	١١,٠٠	٢٢٠,٠٠	١٠,٠٠	-٥,١٥٣	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	٣٠,٠٠	٦٠٠,٠٠					
٤- الجانب السلوكي	تجريبية	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠٠	-٥,٤٢٥	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠					
الدرجة الكلية	تجريبية	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠٠	-٥,٤١٢	٠,٠٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	٣٠,٥٠	٦١٠,٠٠					

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٥٨ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق الاختبار لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية. أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مستوى قلق الاختبار في القياس البعدي أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة مما يدل على انخفاض مستوى قلق الاختبار لدى العينة التجريبية، وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي للرتب (r_{ptb}) التي تساوي (٠,٩٩) إلى: وجود تأثير قوى للبرنامج التدريبي في خفض مستوى قلق الاختبار بالمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الرابع.

يرى الباحث أن نتيجة هذا الفرض هو انعكاس صادق لنجاح الباحث في الدمج بين مهارات اليقظة العقلية وبين استراتيجيات التعامل مع مواقف الاختبار أثناء تدريب الباحث لأفراد العينة التجريبية على المهارات الخاصة بالتعامل مع الاختبار والتدريب على مبادئ الاستذكار الجيد والذي وضح أثره على أداء واستجابات عينة البرنامج في التطبيق البعدي لمقياس قلق الاختبار. كما يمكن أن نفسر نتيجة هذا الفرض في ضوء ما ذكرته أيتايري (2014) Aitairi "أن اليقظة العقلية تعمل على منع الآثار السيكولوجية للقلق والتي تعيق تدفق الأفكار أثناء

لرتب الأزواج المرتبطة (MPRBC) لمعرفة حجم تأثير البرنامج (أو قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع). وجدول (١٠) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه

ابعاد المقياس	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (rprb)	مستوى التأثير
١- المثابرة والإصرار	قبلي / بعدي	- +	٧ ١٢ ١ ٢٠	٨ ١١,١٧	٥٦ ١٣٤,٠٠	١,٥٧٢-	٠,٠	٠,٩٠	قوى
٢- الاستمتاع بالتعلم	قبلي / بعدي	- +	٤ ١٦ ٠ ٢٠	٨,٦٣ ١٠,٩٧	٣٤,٥٠ ١٧٥,٥٠	٢,٦٣٧-	٠,٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
٣- الضبط الانفعالي	قبلي / بعدي	- +	٧ ٩ ٤ ٢٠	٥,٠٧ ١١,١٧	٣٥,٥٠ ١٠٠,٥٠	١,٦٩٠-	٠,٠٠	٠,٩٩	قوى جدا
٤- النمو المعرفي	قبلي / بعدي	- +	٧ ٩ ٤ ٢٠	٦,١٤ ١٠,٣٣	٤٣,٠٠ ٩٣,٠٠	١,٢٩٩-	٠,٠	٠,٩٠	قوى
الدرجة الكلية	قبلي / بعدي	- +	٤ ١٦ ٠ ٢٠	٥,٨٨ ١١,٦٦	٢٣,٥٠ ١٨٦,٥٠	٣,٠٤٦-	٠,٠٠	٠,٩٩	قوى جدا

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح القياس البعدي أي أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى كفاءة الذات الأكاديمية أعلى بدلالة إحصائية من نظيره في القياس القبلي. وتشير قيمة معامل الارتباط التثائي لرتب الأزواج المرتبطة (r prb) التي تساوي (٠,٩٩) إلى وجود تأثير قوى جداً للبرنامج في ارتفاع مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة. وبهذا يتحقق صحة الفرض الخامس.

يفسر الباحث نتيجة هذا الفرض في إطار نجاح برنامج البحث الحالي في تنمية مهارات اليقظة العقلية الخمسة لدى عينة الدراسة حيث إنه لعب دوراً مهماً في خفض الشعور بقلق الاختبار وتحسن الكفاءة الذاتية في المجال الأكاديمي من خلال تحسن أداء ووظائف بعض

العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير وهي متطلبات أساسية للنجاح الأكاديمي ونقصان الأخطاء سواء على صعيد التفكير أو على صعيد السلوك أثناء مواقف التقييم. كما أنه من الواضح أن تحسّن درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ارتبط بانخفاض مستوى قلق الاختبار حيث أن إدراك عينة الدراسة التجريبية لطرق اجتياز الاختبارات وفهم تعليمات الاختبار يحتاج إلى تدريب مسبق على كيفية التحكم في الانفعالات الشخصية والسيطرة على التفكير السلبي المرتبط بمواقف التقييم والتوقع بالفشل والانشغال بنتائج الاختبار مسبقاً قبل إعلان عنها، الأمر الذي يمكن الطلاب من الفهم الجيد لأسئلة الاختبار وتوزيع الوقت على الزمن المئاح للاختبار والحفاظ على التركيز لأطول فترة. وفي الحقيقة إن تكرار اجتياز مواقف الاختبار والأحداث التقييمية التي تتضمنها جلسات البرنامج بنجاح ساهم أيضاً في اكتساب أفراد عينة الدراسة للخبرات اللازمة والمهارات الضرورية لتجاوز التقييمات المعرفية وتعديل الأفكار السلبية نحو مواقف التقييم والتعامل معها بدون مبالغة أو تهويل.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشار إليه نيفنث ونجلاشميل (2016) Nivenith & Nagalakshmi إلى "أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد في التخفيف من حدة التوتر وتحسّن وظائف الذاكرة العاملة، وزيادة مرونة الفرد" (ص. ٢٥١)، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Ho- Hoi Ching and Malcolm Koo Tsung-Huang Tsai; Chiu-Yuan; Chen 2015) التي أوضحت أن تلقي دورة في اليقظة العقلية قادرة على زيادة فعالية التعلم وكلا من الانتباه وجوانب الذاكرة المتعلقة بالتحصيل المعرفي بين الطلاب.

سادساً: نتيجة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية».

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتني لدي عينتين مستقلتين وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وبين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج. كما أُستخدم معامل الارتباط الثنائي للرتب لمعرفة حجم تأثير البرنامج، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات بالمجموعة التجريبية
والضابطة على مقياس الكفاءة بالتطبيق البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
١- المثابرة والإصرار	تجريبية	٢٠	٢١,٦٠	٤٢٢,٠٠	١٧٨,٠٠	-١,٥٩٩	٠,٠	٠,٩٠	قوى
	ضابطة	٢٠	١٩,٤٠	٣٨٨,٠٠					
٢- الاستمتاع بالتعلم	تجريبية	٢٠	٢٥,٤٥	٥٠٩,٠٠	١٠١,٠٠	-٢,٦٩١	٠,٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٥,٥٥	٣١١,٠٠					
٣- الضبط الانفعالي	تجريبية	٢٠	٢٤,٩٣	٤٩٨,٥٠	١١١,٥٠٠	-٢,٤١٧	٠,٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٦,٠٨	٣٢١,٥٠					
٤- النمو المعرفي	تجريبية	٢٠	٢٢,٦٠	٤٥٢,٠٠	١٥٨,٠٠	-١,٦٤٤	٠,٠	٠,٩٠	قوى
	ضابطة	٢٠	١٨,٤٠	٣٦٨,٠٠					
الدرجة الكلية	تجريبية	٢٠	٢٦,١٨	٥٢٣,٥٠	٨٦,٥٠٠	-٣,٠٧٣	٠,٠٠	٠,٩٩	قوى جداً
	ضابطة	٢٠	١٤,٨٣	٢٩٦,٥٠					

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس كفاءة الذات الأكاديمية لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية. أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مستوى كفاءة الذات الأكاديمية في القياس البعدي أعلى بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة مما يدل على ارتفاع مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لدى العينة الدراسة التجريبية، تشير قيمة معامل الارتباط الثنائي للرتب إلى وجود تأثير قوى للبرنامج في مستوى كفاءة الذات الأكاديمية بالمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

يعتقد الباحث أنه يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء التدريبات والممارسات التي قام بها طلاب المجموعة التجريبية حيث ساعدت على التحكم بقلق الاختبار وما يصاحبه من آثار سلبية وتحسن مستوى الدافعية والكفاءة الأكاديمية وتغيير الاتجاهات السلبية نحو التعلم إلى اتجاهات إيجابية، كذلك تغيير النظرة السلبية للذات إلى تقدير إيجابي نحوها.

ويرى الباحث إضافة إلى ما سبق أن تقديم أداء أفضل في الاختبار جاء وليد تعلم طلاب العينة التجريبية لاستراتيجيات التعامل مع الاختبار بنجاح حيث تقييد مثل هذه الاستراتيجيات في الاسترخاء والتركيز والدفع نحو تحقيق النجاح في الاختبار، فالطلاب عندما يكونون أكثر ثقة في أنفسهم وراحة وطمأنينة خلال أداء الاختبار يعطي ذلك للذات الأكاديمية دافعاً إيجابياً

وكفاءة أعلى. ويتفق ذلك مع ما أوضحه Bass, et al (2007) ” بأن المعلمين إذا أظهروا لطلابهم كيف يقرؤون الأفكار الأساسية، ويفهمون الكلمات المفتاحية والتعريفات، وينشئون خطط دراسية، ويستخدمون الوقت بكفاءة، ويتدربون على اجتياز الاختبار فإن مستويات قلق اختبار لديهم تقل وترتفع كفاءتهم الأكاديمية“.

إضافة لما سبق فإن الجهد المبذول والإخلاص الذي لمسه أفراد المجموعة التجريبية من قبل الباحث والحرص على الالتزام بمواعيد تطبيق جلسات البرنامج قابله إرادة وعزيمة وحرص من أعضاء المجموعة التجريبية في تطبيق ما تم تكليفهم به وإظهار الفعالية والنشاط أثناء التدريب على تمرينات اليقظة العقلية في جلسات.

سابعاً: نتيجة الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على أنه «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية». وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون لدي عينتين مرتبطتين Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب نفس المجموعة بالقياس التتبعي على مقياس اليقظة العقلية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة في التطبيقين البعدي والتتبعي

الأبعاد	نوع التطبيق	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	
١- الملاحظة	بعدي/تتبعي	-	٩	٩,٢٢	٨٤,٠٠	٠,٨١٢	غير دالة ٠,٤٠٦	
		+	٧	٧,٤٢	٥٢,٠٠	-		
		=	٤					
		المجموع	٢٠					
٢- الوصف	بعدي/تتبعي	-	١٠	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠	-٠,٠١٩	غير دالة ٠,٩٨٥	
		+	١٠	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠			
		=	٠					
		المجموع	٢٠					
٣- التصرف بوعي	بعدي/تتبعي	-	٤	٦,٠٠	٢٤,٠٠	-٠,٣٦٢	غير دالة ٠,٧١٧	
		+	٦	٥,١٧	٣١,٠٠			
		=	١٠					
		المجموع	٢٠					

تابع جدول (١٢)

الأبعاد	نوع التطبيق	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
٤- عدم الحكم	بعدي/تتبعي	- + = المجموع	١١ ٨ ١ ٢٠	٩,٨٢ ١٠,٢٥	١٠٨,٠٠ ٨٢,٠٠	-٠,٥٢٧	٠,٥٩٨ غير دالة
٥- عدم التفاعل	بعدي/تتبعي	- + = المجموع	١٠ ٧ ٣ ٢٠	٨,٩٠ ٩,١٤	٨٩,٠٠ ٦٤,٠٠	٥٩٥.٠-	٠,٥٥٢ غير دالة
الدرجة الكلية	بعدي/تتبعي	- + = المجموع	١٢ ٨ ٠ ٢٠	١١,٢١ ٩,٤٤	١٣٤,٥٠ ٧٥,٥٠	١,١٠٢-	٠,٢٧٠ غير دالة

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية وهذا يحقق صحة الفرض السابع.

ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض في ضوء أن مهارات اليقظة العقلية أصبحت أسلوب حياة للمجموعة التجريبية الأمر الذي سمح لهم بتعميم ممارسة هذه المهارات في المواقف الحياتية المختلفة. يرى الباحث أن ممارسة أفراد المجموعة التجريبية للأنشطة الخاصة بكل مهمة من مهام اليقظة العقلية (مثل تنمية الانتباه والتركيز، التأمل، الاسترخاء الذهني والتفكير الناقد وحل المشكلات والتحكم في السلوك.....) قابلت الاحتياجات الفعلية التي كانوا يفتقرون إليها، علاوة على أن إدراكهم لفوائد هذه الأنشطة في تحسين ردود الأفعال في مختلف المواقف والتصرفات، واستشعارا لقيمتها وفعاليتها فقد تمسك أفراد العينة بتطبيقها في حياتهم بشكل متلازم مع سلوكهم وقد أدى ذلك إلى استمرار أثر بقاء فعالية البرنامج المستخدم بعد انتهاء تطبيقه.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أيضا إلى استخدام العينة التجريبية لفنية الاسترخاء العضلي الذي كان له أثر فعال في خفض حدة الضغوط والأعباء النفسية التي تنشأ لدى الطلاب بسبب الخوف الفشل في الاختبارات أو عدم القدرة على تحقيق النجاح المتوقع والمأمول، واكتساب أعضاء المجموعة التجريبية راحة نفسية كبيرة وتراجع مستوى القلق من الاختبار، فالاسترخاء لا يستخدم كأسلوب مستقل بل يمكن أن يعمل كبنية مساعدة لفنيات أخرى مثل

خفض الحساسية التدريجي وتوكيد الذات وغيره ليعظم بذلك من فوائد استخدامه. إلى جانب ما سبق فقد كان لتعلم أفراد المجموعة التجريبية لمهارات ونواتج ممارسة اليقظة العقلية التي تستند على الوعي باللحظة الحاضرة وتركيز الانتباه وتجنب إصدار أحكام وتقييمات على الخبرات والمشاعر وقبولها كما هي عليه دون النظر للواقع دورا مهماً في استمرار تطبيقها في مختلف المواقف والأحداث الحياتية المتنوعة كل ذلك أدى إلى امتداد أثر البرنامج في سلوك وأداء أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج خلال فترة المتابعة.

ثامناً: نتيجة الفرض الثامن:

ينص الفرض الثامن على أنه «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الاختبار». وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون لدي عينتين مرتبطتين Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ومتوسطات رتب نفس المجموعة بالمقياس التتبعي على مقياس قلق الاختبار.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق الاختبار في التطبيق البعدي والتتبعي

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
١- المثابرة والإصرار	بعدي/ تتبعي	- + = المجموع	١٠ ٢ ٧ ٢٠	٦,٩٥ ٧,١٧	٦٩,٥٠ ٢١,٥٠	١,٦٩٧-	٠,٠٩٠ غير دالة
٢- الاستمتاع بالتعلم	بعدي/ تتبعي	- + = المجموع	٧ ١ ١٢ ٢٠	٤,٥٠ ٤,٥٠	٣١,٥٠ ٤,٥٠	١,٩١٦-	٠,٠٥٥ غير دالة
٣- الضبط الانفعالي	بعدي/ تتبعي	- + = المجموع	٤ ١٠ ٦ ٢٠	٧,٠٠ ٧,٧٠٠	٢٨,٠٠ ٧٧,٠٠	١,٥٦٠-	٠,١١٩ غير دالة
٤- النمو المعرفي	بعدي/ تتبعي	- + = المجموع	٦ ١٢ ١ ٢٠	١١,٦٧ ٩,٢٢	٧٠,٠٠ ١٢٠,٠٠	١,٠١٢-	٠,٣١١ غير دالة

تابع جدول (١٣)

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بعدي/ تتبعي	-	١٠	٨,٤٠	٨٤,٠٠	٨١٣.-	٠,٤٠٦ غير دالة
		+	٦	٨,٦٧	٥٢,٠٢		
		=	٤				
		المجموع	٢٠				

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الاختبار، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الاختبار وهذا يحقق صحة الفرض.

يعتقد الباحث أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التعزيز المستخدم أثناء التطبيق عند تقديم الأداء الإيجابي وتنفيذ المهام المطلوبة من أفراد العينة التجريبية والتزامهم بأداء المهام المطلوبة في صورة الواجبات المنزلية التي تم تكليفهم بها خلال تنفيذ جلسات البرنامج أدى إلى تأمين هذا الجهد وتقدير نواتج التعلم المترتبة على تنفيذ أهداف جلسات البرنامج في تحسن مستوى الإدراك الذهني لهم وتحمل المسؤولية وكسب الثقة في الذات وتخفيف الضغوط والقلق والتوتر، وقد ترك ذلك أثرا ممتدا على سلوك وأداء العينة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات وخلال فترة المتابعة. وهذا ما أشار إليه كل من (Graepal, Meppelink, et al., 2016; 2015) من أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد في التعرف على أنماط العقل بوضوح أكبر وتحسين إدراك ما وراء المعرفي لدى الفرد، والاعتراف الفوري بموضوعية المشاعر والانفعالات النفسية والجسمية الناتجة عن خبرات ضغوط قلق الاختبار ومواقف التقييم والتحرر من التأثيرات السلبية للأفكار والمشاعر غير الإيجابية.

كما يرجع استمرارية أثر البرنامج إلى العلاقة الإيجابية بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية وهذا ما أكدت عليه كثير من الدراسات شبه التجريبية ذات صلة ببرنامج البحث الحالي من أن إقامة علاقة مهنية سليمة بين الباحث والمتدربين يعد من العوامل المؤثرة في زيادة فعالية أي تدخلات إنسانية تهدف إلى التدريب وذلك ما حرص الباحث على إقامته خلال الجلسات الأولى لبرنامج البحث الحالي وهو ما قبله أفراد العينة التجريبية بالحماس والفعالية أثناء تنفيذهم لمهام وواجبات المصاحبة لكل الجلسات.

تاسعاً: نتيجة الفرض التاسع:

ينص الفرض التاسع على أنه « لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون لدي عينتين مرتبطتين Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ومتوسطات رتب نفس المجموعة بالقياس التتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
١- المثابرة والإصرار	بعدي / تتبعي	- + = المجموع	٧ ٦ ٧ ٢٠	٧,٣٦ ٦,٥٨	٥١,٥٠ ٢٩,٥٠	-٠,٤٢٧	٠,٦٧٠ غير دالة
٢- لاستمتاع بالتعلم	بعدي / تتبعي	- + = المجموع	٨ ٧ ٥ ٢٠	٦,٣١ ٩,٩٣	٥٠,٥٠ ٦٩,٥٠	-٠,٥٤١	٠,٥٨٩ غير دالة
٣- الضبط الانفعالي	بعدي / تتبعي	- + = المجموع	١١ ٩ ٠ ٢٠	١٠,٦٨ ١٠,٢٨	١١٧,٥٠ ٩٢,٥٠	-٠,٤٦٩	٠,٦٣٩ غير دالة
٤- النمو المعرفي	بعدي / تتبعي	- + = المجموع	٨ ١٠ ٢ ٢٠	١٠,٥٦ ٨,٦٥	٨٤,٥٠ ٨٦,٥٠	-٠,٠٤٤	٠,٩٦٥ غير دالة
الدرجة الكلية	بعدي / تتبعي	- + = المجموع	١١ ٨ ١ ٢٠	٨,٢٣ ١٢,٤٤	٩٠,٥٠ ٩٩,٥٠	-٠,١٨١	٠,٨٥٦ غير دالة

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية وهذا يحقق صحة الفرض التاسع.

يرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن تحسن دافعية الطالب الأكاديمية ونمو الاتجاه الإيجابي نحو التعلم وارتفاع تقدير الذات الناتج عن التدريب والتعلم من أنشطة وفعاليات البرنامج وما تضمنته من أهداف أسهم في استمرارية أثر البرنامج في سلوك وشخصية عينة برنامج البحث التجريبية. كما أن تشجيع العينة من قبل الباحث خلال جلسات البرنامج على تطبيق توجيهات ونصائح ما قبل الاختبار لتقديم أداء أفضل في الاختبار مكّنهم من الاحتفاظ بالمعلومة لأطول فترة ممكنة واسترجاعها وقت الحاجة إليها، بما ساعد على اجتيازهم المواقف الاختبارية بنجاح وبنّية أكبر وقلقاً أقل.

كما أن مهارات اليقظة العقلية التي اكتسبتها عينة الدراسة التجريبية خلال جلسات البرنامج التي تدربوا عليها ومارسوها أصبحت أسلوب حياة يمكن تطبيقها في مختلف المواقف الاختبارية المختلفة، وقد ساعد ذلك على استمرار أثر وفعالية برنامج الدراسة في مواجهة الآثار السلبية للاختبارات.

مناقشة عامة للبحث

بعد أن انتهى الباحث من مناقشته لفرضيات البحث التاسع كان لابد من ختام هذه المناقشة بالإجابة على السؤال الرئيس للبحث وهو: ما مدى فعالية برنامج قائم على تنمية مهارات اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين كفاءة الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي التحصيل المرتفع؟

يعتقد الباحث أن برنامج البحث الحالي نجح في تحقيق أهدافه الرئيسية نظراً للاعتبارات الآتية:

- ممارسة أنشطة اليقظة العقلية (التأمل الذاتي، التنفس بعمق، ممارسة التخيل الإيجابي، الأسترخاء ..)، سمحت للمتعلم أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وسيطرة الأفكار المشوهة المتعلقة بفكرة الاختبار وأن اليقظة العقلية عملت على زيادة القدرة على التكيف الفعال ومواجهة الظروف الضاغطة، والوقاية من التأثير السلبي للإجهاد وساعدت على التصرف بشكل بناء وفعال في المواقف الطارئة.

- الدمج بين مهارات اليقظة العقلية وبين استراتيجيات التعامل مع مواقف، والتدريب على مبادئ الاستذكار الجيد.

- تدريب أفراد العينة على اجتياز مواقف الاختبار والأحداث التقييمية التي تتضمنها البرنامج بنجاح ساهم في اكتسابهم للخبرات اللازمة والمهارات الضرورية لتجاوز التقييمات

- المعرفة وتعديل الأفكار السلبية نحو مواقف التقييم والتعامل معها بدون مبالغة أو تهويل.
- التدريب المسبق على التحكم في الانفعالات الشخصية والسيطرة على التفكير السلبي المرتبط بمواقف التقييم، والتوقع بالفضل، والانفعال بنتائج الاختبار قبل إعلان عنها الأمر الذي مكن العينة من الفهم الجيد لأسئلة الاختبار وتوزيع الوقت على الزمن المتاح للاختبار والحفاظ على التركيز لأطول فترة.
- التعزيز المستخدم أثناء تطبيق البرنامج عند تقديم الأداء الإيجابي وتنفيذ المهام المطلوبة واستخدام الواجبات المنزلية أدى إلى تحسن مستوى الإدراك الذهني وتحمل المسؤولية وكسب الثقة في الذات وتخفيف الضغوط والقلق والتوتر وقد ترك ذلك أثراً ممتداً على سلوك وأداء العينة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات وخلال فترة المتابعة.

تضمنيات البحث والتوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يقدم الباحث بعض التضمنيات التربوية.
- يتعين أن تكون برامج اليقظة العقلية جزءاً لا يتجزأ من برامج الإرشاد الأكاديمي والنفسي بالجامعات على أن تتضمن هذه البرامج الأسس والتطبيقات والمبادئ التي تكفل بحل المشكلات الأكاديمية أو المتعلقة بعملية التعلم والتعلم وتساعد على تحقيق التوافق الدراسي، والتفاعل بشكل إيجابي مع الصعوبات الدراسية الجامعية التي يواجهها الطلاب على اختلاف قدراتهم التحصيلية.
- ضرورة تركيز الدراسات النفسية والتربوية خلال الفترات القادمة على البرامج التدريبية القائمة على علاجات مستحدثة وبخاصة البرامج المعرفية المبنية على اليقظة العقلية للمساهمة في الحد من المشكلات والاضطرابات السلوكية والنفسية والاجتماعية والأكاديمية المنتشرة بين طلاب الجامعة
- إبراز أهمية استخدام اليقظة العقلية من خلال حملات دعائية وتثقيفية بين طلاب الجامعة كمدخل تموي لبعض خصائص الشخصية الإيجابية ومنها التفاؤل وتعزيز الإيجابي للذات، وأيضاً كمدخل علاجي لخفض وعلاج القلق والاكتئاب والحد من اضطرابات الأكل والسلوك العدواني وإدارة الضغوط، والتعاطف مع الغير وتحقيق الصحة النفسية والسعادة النفسية.
- تعميم برنامج الدراسة الحالية على عينات أخرى مثل الطلاب المتعثرين دراسياً لتعميم الأثر الإيجابي من أجل الحد من الاضطرابات والمشكلات السلوكية والنفسية والاجتماعية

- التي يتعرضون لها بما يعنى بلوغ أعلى مستوى من الاستفادة لممارسات وأنشطة اليقظة العقلية في كثير من البرامج والأنشطة التربوية.
- تنظيم دورات تدريبية للمرشدين الأكاديميين بالجامعات والمدارس لتعريفهم باليقظة العقلية واستراتيجياتها وفوائد استخدامها بالنسبة لعملمهم ولطلابهم الذين يترددون عليهم طلبا لخدمات الإرشاد الأكاديمي.
- تدريب الطلاب مرتفعي/ منخفضي التحصيل على التحكم في قلق الاختبار وإدارته بشكل إيجابي من خلال التدريب على أنشطة اليقظة العقلية التي تعمل على التكيف الفعال ومواجهة الظروف الضاغطة.

المراجع

- أبو الديرار، مسعد (٢٠١٤). البناء الوجداني للطفل. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- أخرس، نائل (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة العقلية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. المجلة الدولية في البحث بالتربية وعلم النفس. ٤(٢)، ٤١٦-٣٨٣.
- البحيرى، عبد الرقيب والضبع، فتحى وطلب، احمد والعواملة، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي. ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- خليفة، وليد وعيسى، مراد (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والتخلف العقلى في ضوء علم النفس المعرفي. (المفاهيم. النظريات. البرامج). القاهرة: دار الوفاء.
- الرق، أحمد (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، ١٠(٢)، ٣٧-٥٨.
- سعادة، جودت أحمد (٢٠٠٤). أثر بعض المتغيرات النفسية والديمجرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بفلسطين. مجلة مركز البحوث التربوية. جامعة قطر، الدوحة، ٢٥، ١٤-١٩.
- الضامن، منذر (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي. الكويت: مكتبة الفلاح
- الطيب، محمد (١٩٩٧). مقياس قلق لاختبار. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العاسمي، رياض (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي السريري. عمان: دار الإعصار العلمي.
- العجمي، مها (١٩٩٩). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات التربية للبنات بالإحساء. مجلة رسالة الخليج العربي. مكتب التربية العربي. السعودية، ٣٣، ١٨٣-١٩٥.

- الغريز، أحمد وأبو أسعد، أحمد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. الأردن: دار الشروق للنشر.
- المزوعي، ابتسام (٢٠١١). الفروق في الذكاء وقلق الاختبار بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل من جامعة السابع من إبريل الليبية. *المجلة العربية لتطوير التفوق*. ليبيا، ٢، ٨٣-١١٠.
- نوري، أسماء طه (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*. ١٨ (٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.
- Abbott, M. (2016). *Mitigating the effects of test anxiety through a relaxation technique called sensory activation*. PhD. Diss. Lindenwood University.
- Altairi, M. (2014). *The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance*. College of arts & Sciences, Senior Honors, Louisville University.
- Baer, R; Smith, G. Hopkins; Krietemeyer, J. & Toney, L (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Branstrom, R.; Duncan, L. & Moskowitz, L. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological, Well- being and perceived health in a Swedish population based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16, 300-316.
- Carsley, D.; Human, D. (2018). Effectiveness of mindfulness-based colouring for test anxiety in adolescents. *Psychology International*, 39(3), 251-272.
- Chapell, M.; Blanding, Z. & Silverstein M, (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97, 268-274
- Chiu. Yuan Chen; Tsung-Huang Tsai; Ho-Hoi Ching & Malcolm, K. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4 (7), 3241-3248.
- Cho, H; Ryu, S; Noh, J. & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *Plos One*, 11(10), 1-10
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: a meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328
- Graepel, J. (2015). *Mindfulness attributes as predictors of treatment outcomes in children who stutter*. Master's thesis, College of Behavior and Community Sciences, University of South Florida.

- Hartigan, B. (2017). Mindfulness in teacher education: A constructivist approach to stress reduction for teacher candidates and their students. *Journal of Childhood Education*, 93(2), 153-158.
- Hilton, M. (2016). *The effects of mindfulness based intervention on symptoms of anxiety experienced by youth*. A Master's Thesis, the Kalmanovitz School of Education, Saint Mary's College of California, USA.
- Kabat, J., (1990). *Mindfulness meditation for every day life*. London: Piatkus Books.
- Maddux, J. (1987). *Self-efficacy theory and research. Applications in clinical and counseling psychology*. In Maddux, J. E.; Stoltenberg, C & R. Rosenwein (Eds.), *Social processes in clinical and counseling psychology*. New York: Springer-Verlag.
- Naveh, Benjamin M.; Lavi, H, & McKeachie, W. (1997). Individual differences in students' retention of knowledge and conceptual structures learned in university and high school courses: The case of test anxiety. *Applied Cognitive Psychology*, 11, 507-526.
- Nivenitha, P. & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 39- 43
- O'Brien, D. (2013). *Using mindfulness meditation intermixed with humor to reduce anxiety among nursing students during clinical practice*. PHD Dissertations, Capella University.
- Park, T.; Reilly- Spong, M. & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient reported outcome pro. *Qual Life Res*, 22(10), 1-33.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Savoie, sith, J. (2016). *A brief mindfulness approach to reducing test anxiety: using an environmental cue to signal mindfulness during an evaluative situation*. Master's thesis. University of Louisiana at Lafayette.
- Sterian, M. and Mocanu, M. (2013). Test anxiety. *Euromentor Journal*, 4(3), 75-81.