

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية

### الجامعية برنيه

د. هدى محمد سلام الشراري

أستاذ علم النفس التربوي المشارك

جامعة الطائف، الكلية الجامعية برنية

[Moohd1972@hotmail.com](mailto:Moohd1972@hotmail.com)

### الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لجمع البيانات، مستعينةً بأدوات قياس تشمل مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الإنجاز الأكاديمي. تم تحديد عينة الدراسة التي ضمت (٤٢١) طالبة. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات كان مرتفعاً، كما كان الإنجاز الأكاديمي أيضاً مرتفعاً، مما يدل على قدرة الطالبات على تحقيق نتائج جيدة. كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي، حيث كلما زاد مستوى اليقظة الذهنية، زاد مستوى الإنجاز الأكاديمي. تم رصد اختلافات ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية، حيث أظهرت الطالبات في السنوات الأخيرة مستويات أعلى من اليقظة والإنجاز مقارنة بالسنوات الأولى. بناءً على هذه النتائج، أوصت الدراسة بتطوير برامج تدريبية لتحسين اليقظة الذهنية، وإدماج مفاهيم اليقظة في المناهج الدراسية، وتنظيم ورش عمل لتعزيز هذه المهارات، وتوفير استشارات نفسية لدعم الطالبات في مواجهة الضغوط الأكاديمية، فضلاً عن اقتراح إجراء دراسات مستقبلية لفحص تأثير اليقظة الذهنية على الأداء الأكاديمي على المدى الطويل.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الإنجاز الأكاديمي، الطالبات.

**Mindfulness and its relationship to academic achievement  
among Female Students of University College Ranyah in  
Taif University**

**Dr. Hadwa Mohammad Salam Al-Sharari  
Associated Professor, Taif University, Saudi Arabia**

**Abstract**

The purpose of the study is to investigate the relationship between mindfulness and academic achievement among female students at Bernie University College. The Researcher adopted the descriptive, correlational approach for gathering data, administrating Mindfulness Scale as well as the Academic Achievement Scale. The study sample contained (421) female students. The findings of the study that the level of mental alertness among the female students was high, Further, Academic achievement was also high, demonstrating the ability of female students to achieve good results. There are significant statistical correlation between mindfulness and academic achievement, as the higher the level of mindfulness, the higher the level of academic achievement. There were significant Statistical differences between levels of mental alertness and academic achievement due to school year, as female senior students showed higher levels of alertness and achievement compared to the first year students. Based on the findings, the study recommended developing training programs to improve mindfulness, integrating mindfulness concepts into school curricula, organizing workshops to enhance these skills, and providing psychological counseling to support female students in facing academic pressures. , as well as suggesting that future studies be conducted to examine the effect of mindfulness on long-term academic performance.

**Keywords:** mindfulness, academic achievement, female students.

## مقدمة

تعتبر اليقظة الذهنية من المفاهيم النفسية المهمة التي اكتسبت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، خاصة في مجالات التعليم وعلم النفس. تعكس اليقظة الذهنية قدرة الفرد على الوعي بالتفاصيل اللحظية والتفاعل معها بوعي، مما يساهم في تحسين نوعية حياته وتعزيز قدرته على التعامل مع الضغوط. في سياق التعليم العالي، تواجه الطالبات تحديات متعددة تؤثر على أدائهن الأكاديمي، من بينها الضغوط النفسية، والتوتر، وقلق الاختبارات.

وتكتسب ظاهرة اليقظة الذهنية أهمية متزايدة في العصر الحديث، حيث تعتبر أداة فعالة لمواجهة التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الأفراد، خاصة في بيئات التعليم العالي. يُعد الطالب الجامعي بمثابة حجر الزاوية في بناء مستقبل المجتمعات، لذا فإن تحقيق إنجاز أكاديمي متميز هو أمر جوهري ينعكس على قدرته على المساهمة الفعالة في مجتمعه. تشير الأبحاث إلى أن تعزيز اليقظة الذهنية قد يساهم في تحسين التركيز، وتعزيز المرونة النفسية، وتقليل مستويات التوتر، مما يؤدي في النهاية إلى أداء أكاديمي أفضل.

ويشير الخولي (٢٠٢٠) إلى أن اليقظة الذهنية هي عبارة عن حالة القلق والتوتر، وأن ممارسة التأمل لمدة عشر دقائق يومياً تساعد في تقليل مشاعر القلق وتمنع الأفكار الداخلية لدى الأفراد الذين يعانون من القلق، مما يعزز تركيزهم، ويحول انتباههم من المخاوف الداخلية إلى العالم الخارجي، مما أتاح لهم تركيزاً أفضل في الأعمال المنجزة، بالإضافة إلى أن تدريب العقل على التأمل له آثار وقائية لدى الأفراد الذين يعانون من القلق والتفكير المتكرر.

ويتطلب الوصول إلى اليقظة الذهنية تصفية الذهن من خلال تمارين التأمل الإيجابي؛ فالقلق هو حالة من الخوف والتوتر يمكن أن تكون طبيعية أو مرضية، بينما يتعامل الأفراد مع القلق الطبيعي كرد فعل لضغوط معينة، فإن القلق المرضي يكون معقداً ويستدعي تجارب سابقة للفشل، من جهة أخرى، يؤكد الباحثون أن مدة العشر

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـزينة د. هدى محمد سلام الشارقي

دقائق لتأمل ليست قاعدة ثابتة، فالتجربة تختلف من فرد لآخر الأهم هو الاستمرارية والرغبة الإيجابية في تحسين الذات (Alfonso, 2019).

وتعتبر نظرية لانجر لليقظة الذهنية بمثابة إطار لفهم كيفية تفاعل الأفراد مع أفكارهم وسلوكياتهم، حيث تسعى هذه النظرية إلى تعزيز القدرة على الانفتاح على وجهات نظر جديدة وفهم المعاني والدوافع الكامنة وراء الأفكار، وتعني اليقظة الذهنية القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال معلومات جديدة، مما يعزز من قدرة الفرد على اتخاذ خيارات مدروسة، حيث يتكون السلوك اليقظ من خمس طرق للتفاعل مع العالم، تشمل تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة، وتعديل السلوك التلقائي، وتقبل الأفكار الجديدة، وتأكيد العملية بدلاً من النتيجة، وتقبل الشك، وتتيح هذه العمليات للأفراد تحسين قدرتهم على الفهم وتوسيع خياراتهم (أبو الحسن، ٢٠١٧). وهي أيضاً أداة مهمة لتعزيز الأداء الأكاديمي، حيث تتضمن أبعادها وفقاً لنظرية لانجر التمييز اليقظ الذي يتيح تطوير الأفكار الجديدة، والانفتاح على المثيرات الجديدة الذي يعزز الفضول والتجريب، بالإضافة إلى التوجه نحو الحاضر الذي يعزز الوعي بالأحداث الحالية، كما تشمل الوعي بوجهات النظر المتعددة، مما يسمح برؤية الأمور من زوايا مختلفة ويعزز القدرة على بناء أفكار منطقية وتطبيق المعلومات بطرق جديدة (علي وعبد، ٢٠١٨).

وفي السياق ذاته، يعرف الإنجاز الأكاديمي بأنه نتائج الأداء التي تعكس مدى تحقيق الطالب لأهداف محددة ضمن الأنشطة التعليمية في المؤسسات التعليمية المختلفة، وغالباً ما تحدد أنظمة التعليم أهدافاً معرفية تشمل مجالات متعددة مثل التفكير النقدي واكتساب المعرفة والفهم في تخصصات معينة. لذا، فإن تطوير اليقظة الذهنية يمكن أن يُعتبر مقياساً مهماً لنجاح الطالب في تحقيق هذه الأهداف، حيث تساهم في تعزيز مهارات التعلم والتفكير النقدي، مما يؤدي إلى تحسين التحصيل الدراسي (الكعبي، ٢٠٢١).

بالإضافة إلى أنه يتسم التحصيل الدراسي بكونه بناءً متعدد الأوجه، حيث يتضمن مجالات متنوعة من التعلم، نظراً لاتساع نطاق التحصيل الأكاديمي وتنوع النتائج التعليمية، فإن تعريفه يعتمد على المعايير المستخدمة لقياسه، تشمل هذه المعايير المعرفة الإجرائية والتطبيقية المكتسبة في النظام التعليمي، بالإضافة إلى المعايير القائمة على المناهج مثل الدرجات والأداء في الاختبارات (شاكر، ٢٠٢١).

وفي المجتمعات المتقدمة، يلعب التحصيل الأكاديمي دوراً حيوياً في حياة الطلبة، ويتم قياس الإنجاز الأكاديمي من خلال المعدلات التراكمية أو التقييمات الموحدة، مما يحدد الفرص المتاحة للطلبة لمتابعة تعليمهم أو دخول مجالات جديدة، وتمثل هذه المؤشرات الجهود الفكرية وتعكس القدرات الأكاديمية للطلبات بشكل عام (شاكر، ٢٠٢١).

ويشير الدخيل وأحمد (٢٠١٩) إلى أهمية الإنجاز الأكاديمي، حيث يعتبر حجر الزاوية في مسيرة الطلبة التعليمية، حيث يُعكس مدى نجاحهم في تحقيق الأهداف التعليمية، فهو لا يحدد فقط فرصهم في التعليم العالي والتوظيف، بل يسهم أيضاً في بناء ثقتهم بأنفسهم وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية، ويعكس التحصيل الدراسي الجيد قدرة الطالب على التفاعل مع التحديات، مما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية والعاطفية، علاوة على ذلك، يُعتبر الإنجاز الأكاديمي مقياساً أساسياً لتقييم فعالية النظم التعليمية، مما يدفع نحو تحسين أساليب التدريس لتلبية احتياجات الطلبة بشكل أفضل، بعبارة أخرى، إن الإنجاز الأكاديمي هو أكثر من مجرد درجات، فهو مفتاح يُمكن الطلبة من تشكيل مستقبلهم وتحقيق أحلامهم.

ويشير السيد (٢٠١٩) أن اليقظة الذهنية قد تلعب دوراً أساسياً في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز التركيز وتقليل التوتر. وبالتالي، يصبح من الضروري دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، لتسليط الضوء على كيفية تأثير هذه المهارات الذهنية على تحقيق النجاح الأكاديمي، لذا تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف هذه العلاقة وفهم الأبعاد المختلفة

## **اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية د. هدى محمد سلام الشارقي**

لليقظة الذهنية وكيف يمكن أن تسهم في تعزيز الإنجاز الأكاديمي، مما يوفر رؤى قيمة لأعضاء هيئة التدريس والطالبات وصانعي السياسات التعليمية. كما يرى بهنساوي (٢٠٢٠) أن استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بهدف تحديد كيفية تأثير هذه القدرة الذهنية على مستويات الأداء الأكاديمي يسهم في تقديم رؤى علمية تدعم فهم العوامل النفسية التي تسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي، مما يساعد في تطوير استراتيجيات تعليمية تتماشى مع احتياجات الطالبات في العصر الحالي.

### **مشكلة الدراسة وأسئلتها**

تتعلق مشكلة الدراسة بالتحقيق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات، حيث تمثل اليقظة الذهنية القدرة على الوعي بالتفكير والمشاعر في الوقت الحالي، وهي عنصر أساسي قد يؤثر على الأداء الأكاديمي، وتشير دراسة دغوش (٢٠٢٢) أن طلبة الجامعة يعتبروا جزءاً أساسياً في تشكيل مستقبل أوطانهم، حيث يُعقد الأمل فيهم لتحقيق نهضة مجتمعاتهم وازدهارها، فهم يمثلوا رأس المال الحقيقي الذي يتم إعداده منذ مراحل نموهم الأولى، ويظهر التاريخ أن العديد من حركات التحرر والانتصارات المجتمعية قد قادها الطلبة الجامعيون عندما استشعروا واجبهم ومسؤولياتهم. وفي الحاضر، تُعد الطالبات حجر الزاوية في منظومة التعليم، حيث يتمتعن بقدرة فاعلة على القيادة والتغيير.

ومع ذلك، تواجه الطالبات تحديات أكاديمية ونفسية قد تؤثر على إنجازهن الأكاديمي. لذا، فإن دراسة اليقظة الذهنية كأداة لتعزيز الأداء الأكاديمي وتحقيق النجاح، تكتسب أهمية خاصة، حيث أن من خلال فهم العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي، يمكن تطوير استراتيجيات تعليمية تدعم الطالبات في تحقيق طموحاتهن الأكاديمية وتعزيز دورهن كقائدات في مجتمعاتهن وتكمن مشكلة الدراسة بالإجابة على التساؤلات التالية:

١ - ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية؟

- ٢ - ما مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه؟
- ٣ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) في استجابات طالبات الكلية الجامعية برنيه حول اليقظة الذهنية تُعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي)؟
- ٤ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) في استجابات طالبات الكلية الجامعية برنيه حول الإنجاز الأكاديمي تُعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي)؟
- ٥ - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه؟

#### أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى كل من اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه.
- التعرف إلى وجود فروق في استجابات طالبات الكلية الجامعية برنيه حول اليقظة الذهنية، والإنجاز الأكاديمي تُعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي).
- التعرف إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه.
- التحقق من إمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

#### أهمية الدراسة

#### الأهمية العملية

- ١ - تسهم النتائج في تطوير استراتيجيات تعليمية فعالة تعزز من مستويات اليقظة الذهنية بين الطالبات، مما يؤدي إلى تحسين أدائهن الأكاديمي.

## **اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ رنية د. هدى محمد سلام الشارقي**

- ٢ - توفر الدراسة معلومات قيمة للهيئات التعليمية حول كيفية دمج تقنيات اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية، مما يساهم في تعزيز البيئة التعليمية ودعم الطلبة في مواجهة التحديات الأكاديمية والنفسية.

### **الأهمية العلمية**

- ١ - قد تفتح النتائج مجالاً لمزيد من الأبحاث في هذا المجال، سواء من حيث استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنجاح الأكاديمي في مجالات دراسية مختلفة، أو في سياقات ثقافية وتعليمية متنوعة.
- ٢ - تسهم الدراسة في تطوير إطار نظري يفسر كيف تؤثر اليقظة الذهنية على الإنجاز الأكاديمي، مما يمكن الباحثين من بناء نماذج تحليلية أكثر دقة حول هذا الموضوع.

### **مصطلحات الدراسة**

- **اليقظة الذهنية:** "نوع من الوعي يتم تنميته من خلال الانتباه المتعمد للحظة الحالية، بطريقة منفتحة وفضولية ودون إصدار أحكام، ولقد تم ربط ممارسات اليقظة الذهنية بتحسين النتائج الاجتماعية والعاطفية، فضلاً عن تحسين الأداء الأكاديمي والنجاح على المدى الطويل والرفاهية، وتساعد ممارسة اليقظة الذهنية الفرد على إدراك أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية عند ظهورها، وملاحظة ما يشعر به ويفكر فيه دون إصدار أحكام، ويمكن أن تحدث لحظات اليقظة الذهنية كل يوم، وفي أي وقت، وفي أي مكان" (السيد، ٢٠١٨، ٨٩٠). وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.
- **الإنجاز الأكاديمي:** "استعداد الفرد للسعي في سبيل تحقيق التفوق والاقتراب من النجاح والرغبة في الأداء الجيد، والمثابرة والتغلب على الصعوبات وتحقيق هدف معين في مواقف تتضمن مستويات من التميز"

(جواد، ٢٠١٨، ١٣). ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الإنجاز الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

### الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة مهمة لرصد التراث البحثي لموضوع الدراسة وإثراء معرفة الباحثة العلمية. من خلال المراجعة التقييمية للأدبيات المتعلقة باليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي، تم إعادة قراءة هذه الدراسات وحصرها، وعرضها وفقاً لألية محددة تكفل أكبر قدر من الاستفادة من المعارف والمعالجات التي تقدمها. وقد تم تنظيم هذه الدراسات وفقاً لتسلسل زمني، بدءاً من الأحداث إلى الأقدم، مما يساهم في فهم أعمق للأبعاد المختلفة لليقظة الذهنية وتأثيرها على الإنجاز الأكاديمي.

هدفت دراسة علي (٢٠٢٣) إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وكذلك طبيعة العلاقة بينهما وأبعاد كل منهما. استخدم الباحث مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعده بنفسه. تألفت العينة من (٨١) طالباً وطالبة من الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق. أظهرت النتائج مستوى متوسطاً من اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية. ارتبط بعدا "الوصف" و"العمل بوعي" مع عدة أبعاد للكفاءة الذاتية، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة الذهنية.

ودرست بن خليفة (٢٠٢٣) العلاقة بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. تم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس الطموح الأكاديمي ومقياس اليقظة العقلية على عينة من (٢٢٤) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية.

وهدف دراسة الشوريجي وعثمان وإبراهيم ونافع (٢٠٢٢) دراسة إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من اليقظة العقلية ومكوناتها (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)،

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ د. هدى محمد سلام الشارقي

والطموح الأكاديمي ومكوناته (وضع الأهداف والتخطيط لها، المثابرة الأكاديمية، تحمل المسؤولية، النظرة التفاؤلية للمستقبل، الرغبة في التميز الأكاديمي) لدى عينة مكونة من (٤٧٠) طالبا من جامعة الأزهر، وقد أشارت النتائج إلى إنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من مكونات اليقظة العقلية (التصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات اليقظة العقلية (الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية). ومن أحد مكونات الطموح الأكاديمي (الرغبة في التميز الأكاديمي)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات الطموح الأكاديمي (وضع الأهداف والتخطيط لها، المثابرة الأكاديمية، وتحمل المسؤولية، والنظرة التفاؤلية للمستقبل) لدى طلاب جامعة الأزهر.

وهدف دراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) إلى دراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية. لتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة البحث (٣٥٠) طالبة توصل البحث إلى عدة نتائج رئيسية، أبرزها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد اليقظة الذهنية (مثل الوصف، التصرف الواعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية) والإنجاز الأكاديمي، بينما لم توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعض الأبعاد الأخرى (مثل الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والإنجاز الأكاديمي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي، وأوصى الباحثان بدمج أنشطة اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية، وتشجيع الطلبة على ممارسة أنشطة تساهم في تطوير عادات إيجابية تعزز صحتهم النفسية والجسدية. كما أكدوا على أهمية تحسين المرونة النفسية من خلال أنشطة

تدريبية تجعل الطلبة أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، وتطوير مهارات التعامل مع التجارب الفاشلة بتعاطف وتقبل، مما يساعدهم على التوافق مع أنفسهم والآخرين.

وهدف دراسة بامانويتا وسولانجاراشي ( Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021) إلى استكشاف التطورات التاريخية ومجالات البحث النشطة حول اليقظة الذهنية باستخدام أساليب القياس البليومتري، وتحديد المجالات والمؤلفين والدول البارزة في هذا المجال. تم تحليل ١٦٥٨١ منشوراً حول اليقظة الذهنية بين عامي ١٩٦٦ و ٢٠٢١، مع نمو ملحوظ منذ ٢٠٠٦. شكلت منشورات علم النفس حوالي ٤٧٪، بينما كانت منشورات الطب النفسي ٢٠.٨٪. كانت مجلة "Mindfulness" الأكثر إنتاجاً، والمؤلف الأكثر إنتاجاً هو Eric L. Garland. لوحظ زيادة في تمثيل الدول الآسيوية، وكانت الكلمات الرئيسية الأكثر شيوعاً التأمل والاكنتاب والتوتر والقلق. كشفت النتائج عن تأثير الموضوعات الروحية على الأبحاث المبكرة واهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة بالآليات والدراسات العصبية، وكذلك التدخلات عبر الهوائف الذكية. تلخص الدراسة ٥٥ عاماً من الأبحاث حول اليقظة الذهنية وتسلط الضوء على الاتجاهات الناشئة.

وهدف دراسة ميكبرادي وجريسون (McBride & Greeson, 2021) إلى استكشاف العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية والأداء الإدراكي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، مع التركيز على دور التوتر كوسيط في هذه العلاقة. شملت الدراسة عينة من (٥٣٤) مشاركاً، مع ٣٣٪ من غير البيض، وتمت عبر استطلاع مقطعي على الإنترنت خلال الفترة من أبريل ٢٠١٨ إلى سبتمبر ٢٠١٩. أظهرت النتائج أن التوتر المتصور يتوسط العلاقة بين جوانب اليقظة الذهنية والأداء الإدراكي، حيث كانت مستويات التوتر المنخفضة مرتبطة بأداء إدراكي أفضل. ومع ذلك، كان عدم المركز فقط مرتبطاً بمعدلات تراكمي أعلى. تشير الدراسة إلى الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفحص السببية واستخدام مقاييس موضوعية للأداء الإدراكي، بالإضافة إلى توسيع النموذج ليشمل تدريب اليقظة الذهنية

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـزيد د. هدى محمد سلام الشارقي

وهدفت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على مستويات كل من اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، وفحص الفروق بينهما بناءً على متغيرات النوع (ذكر - أنثى) والتخصص (علمي - أدبي) والفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة). تألفت عينة البحث من (٨٣٦) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة بني سويف، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين المتغيرين. شملت أدوات البحث مقياس اليقظة الذهنية ومقياس النهوض الأكاديمي، وكلاهما من إعداد الباحث، توصلت النتائج إلى أن مستويات اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي مرتفعة بين عينة البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي تعزى لمتغيرات النوع والتخصص والفرقة (الدراسية). كما وُجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، حيث تساهم اليقظة الذهنية بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، موضحة أنها تفسر حوالي ٤٧٪ من التباين في النهوض الأكاديمي.

كما هدفت دراسة عبد الرحمن (٢٠٢٠) التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، واستكشاف علاقتها بكل من دافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي). تألفت عينة الدراسة من ٢٢٠ طالبة، واستخدمت المنهج الوصفي مع أدوات بحث من إعداد الباحثة تشمل مقياس اليقظة الذهنية، مقياس دافعية الإنجاز، ومقياس قلق الاختبار، أظهرت النتائج أن الطالبات يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، كما وُجدت علاقة إيجابية دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية ودافعية الإنجاز. في المقابل، وُجدت علاقة سلبية دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وقلق الاختبار. بالإضافة إلى ذلك، كانت هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) للطالبات.

وسعت دراسة شمبولية (٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين -عاديين)، ونوع الجنس (ذكور - إناث)، والفرقة الدراسية (الأولي -الرابعة)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبد الرقيب البحيري وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العوامل (٢٠١٤)، وذلك على عينة أساسية قوامها (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين منهم (٩٦ متفوقين، ١٠٤ عاديين)، و(١١٠ ذكور، ٩٠ إناث)، و(١٠٨ بالفرقة الأولى، و٩٢ بالفرقة الرابعة). وقد تم استخدام محك التفوق في التحصيل الدراسي باعتباره من أهم محكات اختيار المتفوقين، وقامت بتحديد مجموع ٩٠ % فأكثر في امتحانات الثانوية العامة للفرقة الأولى، وجيد جداً للفرقة الرابعة ثم اختارت من يقعون ضمن أعلى ٣٠% ممن طبق عليهم اختبار الذكاء العالي إعداد/ السيد خيرى ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً للفئة (متفوقين -عاديين)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بينهم تبعاً لكل من نوع الجنس (ذكور -إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية (الأولى -الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

وتناولت دراسة الخوالدة (Al-Khawlidah, 2019) تأثير استخدام الإنترنت على الإنجاز الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الإنترنت في التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية، وكشف درجات هذا التأثير وفقاً لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى التعليمي. تألفت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالب، واستخدمت أدوات مثل استمارة استخدام الإنترنت، مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الإنجاز الأكاديمي، وأظهرت النتائج وجود تأثيرات معنوية لاستخدام الإنترنت على جميع جوانب الدراسة، حيث كان لاستخدام الإنترنت تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية، وفقاً لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى التعليمي.

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ د. هدى محمد سلام الشارقي

كما هدفت دراسة كينج وآخرون (Keng, et al., 2013) إلى استعراض الأدبيات التجريبية حول تأثيرات اليقظة الذهنية على الصحة النفسية، مع التركيز على المفاهيم المختلفة لليقظة الذهنية وكيفية دمجها في الطب وعلم النفس الغربيين. اعتمدت الدراسة منهج مراجعة الأدبيات، حيث تم استعراض ثلاثة مجالات من البحث: البحث المقطعي الارتباطي حول العلاقة بين اليقظة الذهنية والصحة النفسية، البحث التدخلّي حول آثار تدخلات اليقظة الذهنية، والبحث التجريبي القائم على المختبر حول التأثيرات المباشرة لتحريّضات اليقظة الذهنية. توصلت النتائج إلى أن اليقظة الذهنية تؤدي إلى تأثيرات نفسية إيجابية متعددة، تشمل زيادة الرفاهية الذاتية، وتقليل الأعراض النفسية والتفاعل العاطفي، وتحسين التنظيم السلوكي. اختتمت المراجعة بمناقشة آليات تغيير تدخلات اليقظة الذهنية والاتجاهات المقترحة للبحوث المستقبلية، مما يشير إلى أهمية استكشاف المزيد من الدراسات حول فعالية اليقظة الذهنية في مجالات متعددة.

تتناول الدراسات السابقة موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي من زوايا متعددة، مما يبرز أهمية هذا الموضوع في السياق الأكاديمي والنفسي، حيث أشارت دراسة علي (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، مما يفتح المجال لفهم كيف يمكن أن تؤثر اليقظة الذهنية على الأداء الأكاديمي. كما أن دراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) أكدت على العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي، مشددة على أهمية دمج أنشطة اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية لتعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي، من جانب آخر، قدمت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) نتائج إيجابية حول ارتباط اليقظة الذهنية بالنهوض الأكاديمي، بينما كشفت دراسة عبد الرحمن (٢٠٢٠) العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الإنجاز وقلق الاختبار، مما يعكس تأثيراً معقداً للياقة الذهنية على عدة جوانب من التحصيل الأكاديمي.

تتميز هذه الدراسة عن هذه الدراسات السابقة من خلال تركيزها على طالبات الكلية الجامعية برنيه، مما يتيح فهماً أعمق للعوامل الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر في العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي في سياق محدد. كما يمكن تناولت هذه الدراسة الأبعاد النفسية والاجتماعية الخاصة بالطالبات، وكيف يمكن أن تؤثر اليقظة الذهنية على تجاربهن الأكاديمية بشكل فريد، وهذا التركيز قد يقدم رؤى جديدة حول كيفية تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات.

### **الطريقة والإجراءات**

#### **منهج الدراسة**

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يهدف إلى وصف متغيرات الدراسة (اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي) وتحليل العلاقة بينها، وقد تم اختيار هذا المنهج نظراً لقدرته على دراسة العلاقات بين المتغيرات وتحديد مدى ارتباط اليقظة الذهنية بمستويات الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه.

#### **مجتمع الدراسة وعينتها**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات في الكلية الجامعية برنيه، ويبلغ عددهن الإجمالي (٤٢١١) طالبة، موزعات على عدة كليات؛ دراسات إنسانية (١٨٠٨) طالبة، علوم إدارية (١٧١٣) طالبة، علوم وتكنولوجيا (٦٩٠) طالبة. وتم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها (٣٥٤) طالبة شملت مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وذلك لضمان تمثيل شامل ودقيق لمجتمع الدراسة، تم توزيع الاستبيانات إلكترونياً لتسهيل الوصول إلى الطالبات وزيادة نسبة الاستجابة. ويوضح الجدول أدناه توزيع العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربيع د. هدى محمد سلام الشارح

جدول (١): التكرارات والنسب المئوية لمتغيرات الدراسة

| المتغير         | الفئة               | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------------------|---------|----------------|
| السنة الدراسية  | السنة الأولى        | ١٠٢     | ٢٨.٨           |
|                 | السنة الثانية       | ١١٤     | ٣٢.٢           |
|                 | السنة الثالثة       | ٦٧      | ١٨.٩           |
|                 | السنة الرابعة       | ٧١      | ٢٠.١           |
| المجموع         |                     | 354     | 100            |
| القسم الأكاديمي | دراسات إنسانية      | 144     | ٤٠.٧           |
|                 | العلوم الإدارية     | ١٣٩     | ٣٩.٣           |
|                 | العلوم والتكنولوجيا | ٧١      | ٢٠.١           |
| المجموع         |                     | ٣٥٤     | %١٠٠           |

### أدوات الدراسة

استخدمت الدراسة استبانة تم إعدادها لقياس متغيري اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات، وتتكون من قسمين رئيسيين:

**أولاً: اليقظة الذهنية:** بغرض قياس اليقظة العقلية لدى طالبات الكلية الجامعية بربيع تم تطوير هذه الأداة تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية مثل (أبو الحسن، ٢٠٢١؛ دغدوش، ٢٠٢٢؛ بن فاطمة، ٢٠٢٣) والتي تكونت من جزأين؛ الأول ويمثل البيانات الشخصية، والثاني لقياس مستوى اليقظة العقلية في المواقف الأكاديمية، حيث تم التوصل إلى مقياس مؤلف من ١٥ فقرة موزعة على المجالات التالية: المجال الأول: القدرة على التركيز، المجال الثاني: التفكير الإبداعي و، المجال الثالث: إدارة الأفكار والمشاعر.

**ثانياً: الإنجاز الأكاديمي:** بغرض قياس الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربيع تم تطوير هذه الأداة تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية مثل (الكعبي، ٢٠٢١؛ شاكر، ٢٠٢١؛ علي، ٢٠٢٣) والتي تكونت من جزأين؛ الأول ويمثل البيانات الشخصية، والثاني لقياس مستوى

الإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات، حيث تمّ التوصل إلى مقياس مؤلف من ١٥ فقرة موزعة على المجالات التالية؛ المجال الأول: رضا الطالبات عن أدائهن الدراسي، المجال الثاني: القدرة على تحقيق الأهداف الأكاديمي، المجال الثالث: إدارة الوقت.

### الخصائص السيكومترية: الصدق الظاهري لأدوات الدراسة

يُعد الصدق الظاهري أحد الأساليب المستخدمة للتأكد من ملاءمة أداة القياس لأهداف الدراسة، حيث يتم تقييم مدى وضوح الفقرات وقدرتها على قياس المتغيرات المستهدفة بشكل مباشر. لتحقيق الصدق الظاهري لأدوات الدراسة، تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في مجال البحث العلمي، حيث قاموا بتقييم وضوح الفقرات وملاءمتها لقياس متغيري اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي. بناءً على آرائهم وملاحظاتهم، تم تعديل بعض الفقرات لتعزيز دقتها ووضوحها، مما يساهم في تحقيق أداة قياس تتماشى مع أهداف الدراسة وتحقيق الصدق الظاهري المطلوب.

### أ. صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة

يُعتبر صدق الاتساق الداخلي من المعايير الأساسية لقياس مدى الترابط بين فقرات الاستبانة وقدرتها على قياس الأبعاد المختلفة للمتغيرات بشكل متكامل. وللتأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، تم إجراء اختبار معامل الارتباط بين الفقرات ضمن كل بُعد من أبعاد اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي، للتأكد من انسجامها معاً. هذا الإجراء يضمن أن كل مجموعة من الفقرات تقيس فعلياً المتغير المطلوب، ويعزز من ثقة الباحث بنتائج الدراسة، كما يرفع من موثوقية الأداة المستخدمة. ويوضح الجدول (٢) وجدول (٣) نتائج هذه التحليلات.

**اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـزيد  
د. هدى محمد سلام الشراي**

**جدول (٢): معاملات ارتباط فقرات اليقظة الذهنية**

| الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| ١      | ٠.٥٩١          | ٦      | ٠.٦٦٢          | ١١     | ٠.٥٣٢          |
| ٢      | ٠.٤٩٤          | ٧      | ٠.٦٧٧          | ١٢     | ٠.٣٤٢          |
| ٣      | ٠.٥٧٨          | ٨      | ٠.٦٣٧          | ١٣     | ٠.٣٥٨          |
| ٤      | ٠.٦١٥          | ٩      | ٠.٥٨٩          | ١٤     | ٠.٤٣١          |
| ٥      | ٠.٥٦٠          | ١٠     | ٠.٤٤٨          | ١٥     | ٠.٤٠٤          |

**جدول (٣): معاملات ارتباط فقرات الانجاز الأكاديمي**

| الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط | الفقرة | معامل الارتباط |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| ١      | ٠.٦٠٢          | ٦      | ٠.٥٣٨          | ١١     | ٠.٦١٩          |
| ٢      | ٠.٦٣٣          | ٧      | ٠.٤٣٤          | ١٢     | ٠.٥٩٤          |
| ٣      | ٠.٥٢٧          | ٨      | ٠.٤٥٦          | ١٣     | ٠.٦٣٢          |
| ٤      | ٠.٤١٥          | ٩      | ٠.٥١٠          | ١٤     | ٠.٥٨٧          |
| ٥      | ٠.٣٨٨          | ١٠     | ٠.٤٦١          | ١٥     | ٠.٤٠١          |

يلاحظ من جدول (٢) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات لمقياس اليقظة الذهنية تراوحت ما بين (٠.٣٤٢ - ٠.٦٧٧)، وتُعتبر هذه القيم مقبولة تربوياً، مما يشير إلى وجود علاقات إيجابية متينة بين الفقرات. وبناءً على ذلك، تم قبول كافة الفقرات في المقياس، مما يعكس تكامل العناصر المختلفة في قياس اليقظة الذهنية.

أما في جدول (٣)، فقد تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الإنجاز الأكاديمي ما بين (٠.٣٨٨ - ٠.٦٣٣)، وهي أيضاً تعتبر مقبولة تربوياً، مما يدل على تفاعل العناصر المختلفة في قياس الإنجاز الأكاديمي. بناءً على ذلك، تم قبول جميع

الفقرات في المقياس، مما يعكس توافقها في تقديم صورة شاملة عن مستوى الإنجاز الأكاديمي.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية كلاً من اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي كعناصر متفاعلة في العملية التعليمية، مما يستدعي مزيداً من البحث لاستكشاف أبعاد هذه العلاقة وكيفية تأثيرها على الأداء الأكاديمي للطلبة.

#### ب. ثبات أداة الدراسة

هو مقياس يعكس مدى استقرار وموثوقية الأداة المستخدمة في جمع البيانات، ويعبر عن القدرة على الحصول على نتائج متسقة عند تطبيق الأداة في ظروف مشابهة. في هذه الدراسة تم تطبيق الأداة على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية؛ للتأكد من ثبات الأداة باستخراج معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على الدراسة، والجدول التالي يوضح قيمه الثبات.

جدول (٤): معامل الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha)

| الأداة            | معامل كرونباخ ألفا |
|-------------------|--------------------|
| اليقظة الذهنية    | ٠.٨١٢              |
| الإنجاز الأكاديمي | ٠.٨٠٤              |

يتبين من الجدول (٤) أن ثبات أداة اليقظة الذهنية بلغ (٠.٨١٢)، وثبات أداة الإنجاز الأكاديمي (٠.٨٠٤)، وتعد هذه القيم ذات تقدير مرتفع وكافية لتحقيق أغراض الدراسة وتعميم نتائجها.

#### ج. تصحيح أدوات الدراسة

تم استخدام مقياس خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) لتقييم جميع الفقرات، وتم تطبيق مقياس ليكرت وفقاً لمعادلة حساب طول الفئة:  
 طول الفئة = (أكبر قيمة - أدنى قيمة) / عدد الفئات = (٥ - ١) / ٣ = ١.٣٣  
 استخدام المعيار الإحصائي كما يلي:

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية د. هدى محمد سلام الشارقي

جدول (٥): المعيار الإحصائي لتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة

### الدراسة

| المتوسط الحسابي | درجة الموافقة |
|-----------------|---------------|
| من ١.٠٠ - ٢.٣٣  | منخفضة        |
| من ٢.٣٤ - ٣.٦٦  | متوسطة        |
| من ٣.٦٧ - ٥.٠٠  | مرتفعة        |

### إجراءات الدراسة

تضمنت هذه الدراسة الإجراءات التالية:

- تم الاطلاع على الأدبيات النظرية المتعلقة باليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي.
- تم الاستعانة بالأبحاث السابقة ذات الصلة بالمتغيرات الأساسية للدراسة، وذلك لتطوير أدوات البحث الحالية وضمان ملاءمتها.
- تم التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة باستخدام الأساليب المناسبة، بما في ذلك حساب معامل كرونباخ ألفا لتحليل الثبات.
- تم تحديد مجتمع البحث الذي تمثل في طالبات الكلية الجامعية في ربنيه، والبالغ عددهن (٤٢١١) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥. وعينة مكونة من (٣٥٤) طالبة، تمثل عينة الدراسة التي تم تطبيق الأداة عليها.
- تطبيق أدوات الدراسة، والتي تركزت على قياس اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي على عينة الدراسة المحددة.
- بعد جمع البيانات، تم تفريغ الاستبانة وتحليلها باستخدام برنامج SPSS، حيث تم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.
- تم استخلاص النتائج بناءً على التحليلات، وتقديم توصيات مناسبة استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها، بهدف تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الرفاه النفسي للطالبات.

### الأساليب الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات واستخراج النتائج، حيث تم اعتماد عدة أساليب إحصائية كما يلي:

١. الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics) تم استخدام الإحصاء الوصفي لتحديد الخصائص الأساسية لعينة الدراسة، حيث تم حساب التكرارات والنسب المئوية، بالإضافة إلى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المشاركين على فقرات أداة الدراسة.
٢. معامل كرونباخ ألفا : حساب معامل كرونباخ ألفا لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، مما يضمن موثوقية النتائج المستخلصة من الاستبانة.
٣. معامل ارتباط بيرسون: استخراج معامل ارتباط بيرسون لتقدير العلاقة بين الفقرات المختلفة والأبعاد الرئيسية للدراسة، بما في ذلك العلاقة بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي.
٤. تحليل التباين الأحادي (ANOVA) إجراء تحليل التباين الأحادي لاختبار الدلالة الإحصائية للفروقات بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة بناءً على متغيرات مثل السنة الدراسية والقسم الأكاديمي.
٥. تطبيق اختبار Scheffe لاستخراج الفروق الدقيقة بين استجابات أفراد الدراسة وفقاً لمتغيرات السنة الدراسية والقسم الأكاديمي، مما يوفر فهماً أعمق للاختلافات في الأداء الأكاديمي.

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ د. هدى محمد سلام الشارح

### نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات الكلية الجامعية بـ؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أداة قياس اليقظة الذهنية. كما هو موضح في الجدول (٦) أدناه، تم تصنيف مستوى اليقظة الذهنية بناءً على النتائج التي حصلت عليها عينة الدراسة. جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

#### على مقياس اليقظة الذهنية

| رقم الفقرة | الترتبة | الفقرات                                                                        | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 10         | 1       | أتمكن من أداء مهامي الدراسية بشكل جيد دون تقييم كل خطوة أقوم بها               | 4.21            | 0.86              | مرتفع   |
| 6          | 2       | أعتبر نفسي شخصاً مبدعاً في التفكير والتحليل الأكاديمي                          | 4.13            | 0.97              | مرتفع   |
| 4          | 3       | لدي القدرة على التنبؤ بالصعوبات المستقبلية التي قد تواجهني في دراستي.          | 4.12            | 0.95              | مرتفع   |
| 15         | 4       | أشعر بالقلق من التغيرات التي قد تؤثر على أدائي الدراسي.                        | 4.09            | 1.01              | مرتفع   |
| 5          | 5       | أستطيع تقديم تغذية راجعة لنفسي بعد كل اختبار أو مشروع أكاديمي.                 | 4.02            | 0.98              | مرتفع   |
| 9          | 6       | أختار الكلمات بعناية للتعبير عن مشاعري تجاه الدراسة                            | 3.99            | 0.87              | مرتفع   |
| 3          | 7       | أستخدم استراتيجيات التفكير الإبداعي لمواجهة المواقف الجديدة في الحياة الجامعية | 3.95            | 1.06              | مرتفع   |
| 7          | 8       | أتمتع بروح الدعابة والفكاهة حتى في الأوقات الدراسية الصعبة.                    | 3.94            | 1.07              | مرتفع   |
| 8          | 9       | أتحكم في أفكاري وأمنعها من التأثير على                                         | 3.86            | 1.14              | مرتفع   |

| رقم<br>الفقرة | الرتبة | الفقرات                                                                                             | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المستوى |
|---------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------|
|               |        | مشاعري بشكل مبالغ فيه                                                                               |                    |                      |         |
| 1             | 10     | أشعر أنني قادر على الإصغاء الجيد للمشكلات التي تواجهني في دراستي                                    | 3.72               | 1.09                 | مرتفع   |
| 12            | 11     | أرى أن جميع الخطوات الأكاديمية متكاملة وتدعم بعضها البعض.                                           | 3.71               | 1.16                 | مرتفع   |
| 14            | 12     | أستطيع الحكم على الأمور التي تستحق التركيز الأكاديمي، وتلك التي لا تستحق، بناءً على خبرتي الدراسية. | 3.69               | 1.21                 | مرتفع   |
| 13            | 13     | أكون على وعي بعواقب تصرفاتي في السياق الأكاديمي.                                                    | 3.63               | 1.26                 | متوسط   |
| 2             | 14     | أميل إلى معرفة كل ما ألاحظه أو أتعلمه في المجال الأكاديمي                                           | 3.62               | 1.16                 | متوسط   |
| 11            | 15     | أستخدم كل الأساليب المتاحة لتحسين فهمي للمادة الأكاديمية.                                           | 3.53               | 1.18                 | متوسط   |
|               |        | اليقظة الذهنية ككل                                                                                  | 3.88               |                      | مرتفع   |

يوضح الجدول (٦) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه هو (3.88)، مما يدل على مستوى مرتفع، وتتراوح قيم المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية بين (3.53 – 4.21)، حيث تشير إلى مستويات متوسطة إلى مرتفعة. ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء التجارب والخبرات التي مرت بها الطالبة الجامعية، وذلك من خلال الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى، وصولاً إلى المرحلة الجامعية، وهذا يسهم في تنمية قدراتها الذاتية، ومهاراتها في التعامل مع مختلف الصعوبات التي قد تواجهها في العملية التعليمية، بالإضافة إلى ذلك فإن الطالبة الجامعية في هذه المرحلة الدراسية والعمرية قادرة على إقامة العلاقات الاجتماعية والأكاديمية بشكل أكبر وفعال مقارنةً بالمراحل السابقة، وهذا ينعكس إيجاباً على يقظتها العقلية، لذلك جاء مستوى اليقظة

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية د. هدى محمد سلام الشارقي

الذهنية لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية مرتفعاً. وقد أشار كاردكيوتو وآخرون (Cardaciotto, et al., 2008) إلى أن مستوى اليقظة الذهنية يرتفع لدى الطالبات من خلال المرور بالخبرات والتجارب، والانشغال والتفكير بما سيحدث مستقبلاً، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء رغبة الطالبة الجامعية بالتقدم والنجاح في المرحلة الجامعية للانتقال إلى سوق العمل بكل كفاءة، وهذا يجعلهن يفكرن بطريقة منطقية وواعية ومدركة للواقع الذي تعيش فيه، مما يجعلها قادرة على تكوين رؤية واضحة لذاتها وانفعالاتها وأسلوب تفكيرها، والعمل على التأقلم مع مختلف الظروف التي قد تمر بها، مما يرفع من يقظتها العقلية. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بهنساوي (٢٠٢٠)، التي أظهرت أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة جاء مرتفعاً. واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة علي (٢٠٢٣)، ودراسة عبدالرحمن، التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة جاء متوسطاً.

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: "ما مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أداة قياس الانجاز الأكاديمي كما هو موضح في الجدول (7) أدناه، تم تصنيف مستوى الانجاز الأكاديمي بناءً على النتائج التي حصلت عليها عينة الدراسة.

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

#### على مقياس الانجاز الأكاديمي

| رقم الفقرة | الترتبة | الفقرات                                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|------------|---------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 11         | 1       | أحرص على تحسين أدائي الأكاديمي باستمرار | 4.04            | 1.06              | مرتفع   |

| رقم<br>الفقرة | الرتبة | الفقرات                                                       | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المستوى |
|---------------|--------|---------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------|
| 15            | 2      | أتمكن من تحقيق أهدافي الأكاديمية وفقاً لما أخطط له.           | 4.03               | 0.97                 | مرتفع   |
| 14            | 3      | أعمل على تطوير مهاراتي الأكاديمية بانتظام.                    | 3.92               | 0.99                 | مرتفع   |
| 10            | 4      | أحقق نتائج إيجابية في دراستي تليق بجهودي.                     | 3.76               | 1.04                 | مرتفع   |
| 6             | 5      | أتمكن من إنجاز المهام الأكاديمية في الوقت المحدد.             | 3.73               | 1.12                 | مرتفع   |
| 5             | 6      | أفاعل بفاعلية خلال المحاضرات والمناقشات الأكاديمية            | 3.72               | 1.01                 | مرتفع   |
| 8             | 7      | أستطيع إدارة وقتي لتحقيق أهدافي الأكاديمية بكفاءة             | 3.69               | 1.12                 | مرتفع   |
| 4             | 8      | أعتبر إنجازي الأكاديمي جزءاً مهماً من تطلعاتي المستقبلية.     | 3.66               | 1.21                 | متوسط   |
| 2             | 9      | أضع خططاً واضحة لتحقيق التفوق في دراستي                       | 3.60               | 1.25                 | متوسط   |
| 12            | 10     | أشعر بالرضا عن مستوى إنجازي الأكاديمي                         | 3.59               | 1.24                 | متوسط   |
| 1             | 11     | أستفيد من ملاحظات أساتذتي وزملائي لتحسين أدائي الأكاديمي.     | 3.56               | 1.18                 | متوسط   |
| 3             | 12     | أحرص على التحضير الجيد قبل الامتحانات لضمان تحقيق نتائج مرضية | 3.57               | 1.24                 | متوسط   |
| 13            | 13     | أتمتع بالثقة في قدرتي على تحقيق النجاح الأكاديمي.             | 3.52               | 1.25                 | متوسط   |
| 9             | 14     | أتابع مستواي الأكاديمي وأضع أهدافاً جديدة لتحسينه             | 3.51               | 1.13                 | متوسط   |
| 7             | 15     | أستطيع تجاوز الصعوبات الأكاديمية والتغلب عليها بفاعلية        | 3.50               | 1.21                 | متوسط   |

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية د. هدى محمد سلام الشارقي

| رقم<br>الفقرة | الرتبة | الفقرات               | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المستوى |
|---------------|--------|-----------------------|--------------------|----------------------|---------|
|               |        | الإنجاز الأكاديمي ككل | 3.69               | 0.599                | مرتفع   |

يوضح الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية هو (3.69)، مما يدل على مستوى مرتفع. تتراوح قيم الإنجاز الأكاديمي بين (3.50-4.04)، حيث تشير إلى مستويات متوسطة إلى مرتفعة. وتعزو هذه النتيجة إلى أن الطالبات يظهرن التزاماً قوياً تجاه تحقيق أداء أكاديمي متميز، مما يعكس حرصهن على النجاح والتفوق. ومع ذلك، فإن عدم قدرتهن على تجاوز الصعوبات الأكاديمية بفاعلية يمكن أن يشير إلى وجود ضغوط نفسية أو نقص في الثقة بالنفس، مما يؤثر على أدائهن، وقد تعكس هذه الفجوة بين الإنجاز والطريقة التي يتعامل بها الطالبات مع التحديات الحاجة إلى تطوير استراتيجيات دعم نفسي وتعليمي لتعزيز مهارات التكيف والثقة في مواجهة الصعوبات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال العلاقة الإيجابية بين اليقظة الذهنية والإنجاز عن طريق زيادة الثقة والكفاءة الذاتية، حيث أن هذا يساهم في تحقيق الأهداف والنجاح في المهام ويؤثر بشكل كبير على الدافعية والجهود التي يبذلها الطالبات في دراستهن، وكما أوضحت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) التي وجدت مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، مما يتماشى مع النتائج التي توصلت إليها حول الإنجاز الأكاديمي المرتفع. وتشير هذه النتائج إلى أن تعزيز اليقظة الذهنية قد يعزز الدافعية والأداء الأكاديمي، وفي المقابل، تظهر دراسة عبد الرحمن (٢٠٢٠) علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية وقلق الاختبار، مما يعكس التحديات التي قد يواجهها الطلبة، مثل الضغط النفسي، وهذا يتناقض مع ما أظهرته هذه الدراسة حول عدم قدرة الطالبات على تجاوز الصعوبات. أيضاً، تشير دراسة ميكبرادي وجريسون (McBride & Greeson, 2021) إلى أن التوتر يتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية والأداء الإدراكي، مما قد يفسر عدم القدرة على

التغلب على الصعوبات الأكاديمية بفاعلية. بالتالي، تبرز أهمية دعم الطالبات في تطوير مهارات اليقظة الذهنية والتعامل مع الضغوط لتحقيق إنجاز أكاديمي أفضل.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات طالبات الكلية الجامعية برنيه حول اليقظة الذهنية تُعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي)؟"**

للإجابة على سؤال الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الدراسة، تبعاً لمتغيري السنة الدراسية، والقسم الأكاديمي، والجداول التالية توضح ذلك:

**جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الدراسة**

| القيمة | المتغير         | المستويات           |
|--------|-----------------|---------------------|
| 3.89   | السنة الدراسية  | السنة الأولى        |
| 0.558  |                 |                     |
| 3.82   |                 | السنة الثانية       |
| 0.553  |                 |                     |
| 3.73   |                 | السنة الثالثة       |
| 0.775  |                 |                     |
| 4.06   | القسم الأكاديمي | السنة الرابعة       |
| 0.16   |                 |                     |
| 4.03   |                 | دراسات إنسانية      |
| 0.603  |                 |                     |
| 3.71   |                 | العلوم الإدارية     |
| 0.595  |                 |                     |
| 3.88   |                 | العلوم والتكنولوجيا |
| 0.564  |                 |                     |

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ د. هدى محمد سلام الشارقي

يُلاحظ من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة حول التفاؤل الأكاديمي لدى طلبة جامعة حائل تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والقسم الأكاديمي.

وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية حصلت طالبات السنة الأولى على متوسط حسابي (3.89) بانحراف معياري (0.553)، بينما سجلت طالبات السنة الثانية متوسطاً أعلى قدره (3.82) بانحراف معياري (0.553)، وحصلت طالبات السنة الثالثة على متوسط حسابي (3.73) بانحراف معياري (0.775)، في حين سجلت طالبات السنة الرابعة متوسطاً حسابياً أعلى (4.06) بانحراف معياري (0.542). ويشير ذلك إلى أن طالبات السنة الثانية قد يظهرن مستوى أعلى من التفاؤل الأكاديمي مقارنة بالسنوات الأخرى، ورغم ذلك فإن الفروقات بين السنوات ليست كبيرة جداً، لكنها قد تظهر تبايناً يمكن أن يكون ذا دلالة.

أما بالنسبة لمتغير القسم الأكاديمي، فحصلت طالبات قسم الدراسات الإنسانية على متوسط حسابي (3.01) بانحراف معياري (0.731)، في حين حصلت طالبات قسم العلوم الإدارية على متوسط حسابي (3.40) بانحراف معياري (0.588)، وحصلت طالبات قسم العلوم والتكنولوجيا على متوسط حسابي قدره (3.01) بانحراف معياري (0.661). يشير ذلك إلى أن الفروقات بين أقسام الدراسات الإنسانية والعلوم الإدارية والعلوم والتكنولوجيا في مستوى التفاؤل الأكاديمي ضئيلة، مما يدل على تقارب في مستوى التفاؤل الأكاديمي بين الكليات.

وبناءً على ذلك، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتحقق من دلالة هذه الفروق الظاهرية بناءً على متغيري السنة الدراسية والقسم الأكاديمي. وعلى الرغم من وجود فروق ظاهرية طفيفة في المتوسطات الحسابية بين المتغيرين، إلا أن هذه الفروقات تحتاج إلى تحليل إحصائي أعمق لتحديد ما إذا كانت ذات دلالة إحصائية مؤثرة أم لا.

➤ تحليل الفروق بناءً على السنة الدراسية

جدول (٩): نتائج اختبار (One Way Anova) تبعاً لمتغير السنة الدراسية

| المتغير        | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F     | الدلالة الإحصائية |
|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-------|-------------------|
| اليقظة الذهنية | بين المجموعات | 4.442          | 3            | 1.481          | 4.113 | 0.007             |
|                | ضمن المجموعات | 125.998        | 350          | .360           |       |                   |
|                | المجموع       | 130.440        | 353          |                |       |                   |

تشير نتائج اختبار (One Way ANOVA) في جدول (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة  $F=4.113$ ، مع مستوى دلالة 0.0007، مما يدل على أن السنة الدراسية تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات. ولعرف دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار Scheffe، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠): نتائج اختبار Scheffe لأداة اليقظة الذهنية

| الفئة     | سنة أولى | سنة ثانية | سنة ثالثة | سنة رابعة |
|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| سنة أولى  | -        | 0.878     | 0.417     | 0.314     |
| سنة ثانية | -        | -         | 0.804     | 0.064     |
| سنة ثالثة | -        | -         | -         | 0.100     |
| سنة رابعة | -        | -         | -         | -         |

تم تطبيق اختبار Scheffe، كما هو موضح في جدول (10). تشير النتائج إلى أن الفروق بين سنة أولى وسنة ثانية كانت 0.878، بين سنة أولى وسنة ثالثة 0.417، وبين سنة أولى وسنة رابعة 0.314. بينما أظهرت الفروق بين سنة ثانية وسنة ثالثة قيمة 0.804، وبين سنة ثانية وسنة رابعة 0.064. وأخيراً، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنة ثالثة وسنة رابعة حيث كانت القيمة 0.100. لم تظهر الفروقات دالة بين السنوات الدراسية المختلفة، مما يعني أن الفروق بين السنوات ليست كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية. بالتالي، يمكن الاستنتاج أنه على الرغم من

## اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ ريد د. هدى همد سلام الشاري

وجود فروقات إجمالية في مستوى اليقظة الذهنية، فإن هذه الفروق لا تشير إلى اختلافات ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية المحددة.

### ➤ تحليل الفروق بناءً على القسم الأكاديمي

جدول (١١): نتائج اختبار (One Way Anova) تبعاً لمتغير القسم الأكاديمي

| المتغير | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F      | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------|-------------------|
| اليقظة  | بين المجموعات | 7.136          | 2            | 3.568          | 10.157 | 0.00              |
| الذهنية | ضمن المجموعات | 123.304        | 351          | 0.351          |        |                   |
|         | المجموع       | 130.440        | 353          |                |        |                   |

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية لأداة اليقظة الذهنية من وجهة نظر عينة الدراسة تعزى لمتغير القسم الأكاديمي، حيث بلغت قيمة  $F=10.157$  عند مستوى دلالة (0.00). ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار Scheffe كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٢): نتائج اختبار Scheffe لأداة اليقظة الذهنية

| الفئة               | دراسات إنسانية | العلوم الإدارية | العلوم والتكنولوجيا |
|---------------------|----------------|-----------------|---------------------|
| دراسات إنسانية      | -              | 0.00            | 0.217               |
| العلوم الإدارية     | -              | -               | 0.156               |
| العلوم والتكنولوجيا | -              | -               | -                   |

يتبين من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية في مستويات اليقظة الذهنية بين الأقسام الأكاديمية، وكانت هذه الفروق بين طالبات العلوم الإنسانية وطالبات العلوم الإدارية عند مستوى دلالة 0.00، وكانت لصالح طالبات العلوم الإنسانية بمتوسط حسابي بلغ (4.03). بينما أظهرت عدم وجود فروق بين طالبات العلوم الإدارية وطالبات العلوم والتكنولوجيا عند مستوى دلالة 0.156، ولم تظهر أي فروق دالة إحصائية بين الطالبات في قسم الدراسات الإنسانية وقسم العلوم والتكنولوجيا

وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ظاهرية في مستوى التفاؤل الأكاديمي بين طالبات جامعة حائل تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والقسم الأكاديمي. حيث حصلت طالبات السنة الرابعة على أعلى متوسط حسابي (٤.٠٦)، بينما سجلت طالبات السنة الثانية (٣.٨٢) والسنة الثالثة (٣.٧٣)، في حين كانت السنة الأولى (٣.٨٩). ورغم تباين هذه المتوسطات، فإن الفروقات بين السنوات ليست كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية مؤثرة. أما بالنسبة لمتغير القسم الأكاديمي، فقد أظهرت النتائج تبايناً طفيفاً، حيث حصلت طالبات قسم الدراسات الإنسانية على متوسط (٣.٥١) وقسم العلوم والتكنولوجيا على نفس المتوسط، بينما كان قسم العلوم الإدارية أقل بمعدل (٣.٤٠)، مما يدل على عدم وجود تباين كبير بين الكليات. فيما يتعلق بمستوى اليقظة الذهنية، أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وجود فروق دالة إحصائية بناءً على السنة الدراسية، حيث كانت القيمة  $F=4.113$  ومستوى الدلالة 0.0007، مما يشير إلى تأثير السنة الدراسية على مستوى اليقظة الذهنية. ومع ذلك، لم تظهر فروقات دالة إحصائية بين السنوات المختلفة.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة من خلال عدة عوامل، حيث يعكس تباين مستويات التفاؤل الأكاديمي بين السنوات الدراسية تطور الخبرات والقدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة، مما يعزز تفاؤل طالبات السنة الرابعة. في حين أن ارتفاع مستوى التفاؤل لدى طالبات العلوم الإنسانية قد يكون ناتجاً عن طبيعة المناهج والدعم الاجتماعي، فإن التباين الطفيف بين العلوم الإدارية والتكنولوجيا يعكس اختلافاً في التركيز الأكاديمي. كما تشير النتائج إلى أن السنة الدراسية تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية، حيث يظهر الطالبات في السنوات المتقدمة مهارات أفضل في التعامل مع الضغوط، رغم عدم وجود فروقات دالة بين السنوات، مما يدل على تكامل المهارات بين الطالبات.

وتشير دراسة ميكبرادي وجريسون (McBride & Greeson, 2021) إلى أن التوتر وسيط بين اليقظة الذهنية والأداء الأكاديمي، بينما أظهرت دراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) أن بعض أبعاد اليقظة لا ترتبط بشكل دال بالإنجاز الأكاديمي. من

## اليقظة الذهنية وممارستها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربيه د. هدى محمد سلام الشراي

ناحية أخرى، توضح دراسة كينج وآخرون (Keng, et al., 2013) أن تحسين الصحة النفسية يعزز قدرة الطلبة على مواجهة التحديات الأكاديمية، بينما تؤكد دراسة بامانويوتا وسولانجاراشي (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021) على أهمية البحث المستمر في اليقظة الذهنية لتحسين الأداء الأكاديمي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات طالبات الكلية الجامعية بربيه حول الإنجاز الأكاديمي تُعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي)؟"

للإجابة على سؤال الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الانجاز الأكاديمي، تبعاً لمتغير (السنة الدراسية، القسم الأكاديمي)، والجدول التالي توضح ذلك:

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة

الدراسة حول الانجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربيه

| القيمة | المتغير         | المستويات           | القيمة            |
|--------|-----------------|---------------------|-------------------|
| 3.47   | السنة الدراسية  | السنة الأولى        | المتوسط الحسابي   |
| 0.679  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.79   |                 | السنة الثانية       | المتوسط الحسابي   |
| 0.636  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.47   |                 | السنة الثالثة       | المتوسط الحسابي   |
| 0.782  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.56   | القسم الأكاديمي | السنة الرابعة       | المتوسط الحسابي   |
| 0.558  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.66   |                 | دراسات إنسانية      | المتوسط الحسابي   |
| 0.749  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.64   |                 | العلوم الإدارية     | المتوسط الحسابي   |
| 0.643  |                 |                     | الانحراف المعياري |
| 3.77   |                 | العلوم والتكنولوجيا | المتوسط الحسابي   |
| 0.601  |                 |                     | الانحراف المعياري |

يُلاحظ من الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة حول الإنجاز الأكاديمي تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والقسم الأكاديمي.

من ناحية السنة الدراسية، فقد حصلت طالبات السنة الأولى على متوسط حسابي (3.74) بانحراف معياري (0.679)، بينما حصلت طالبات السنة الثانية على متوسط حسابي أعلى (3.79) بانحراف معياري (0.636)، أما طالبات السنة الثالثة فقد حصلن على متوسط حسابي أقل (3.47) بانحراف معياري (0.782)، وبالنسبة لطالبات السنة الرابعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.65) بانحراف معياري (0.558). يشير ذلك إلى أن طالبات السنة الثانية قد يظهرن مستوى أعلى من الإنجاز الأكاديمي مقارنة بباقي السنوات، مع وجود فروقات طفيفة قد تكون ذات دلالة بين السنوات المختلفة.

ومن ناحية القسم الأكاديمي، حصلت طالبات قسم العلوم والتكنولوجيا على متوسط حسابي (٣.٧٧) بانحراف معياري (٠.٦٠١)، بينما حصلت طالبات الدراسات الإنسانية على متوسط حسابي (٣.٦٦) بانحراف معياري (٠.٧٤٩)، في حين حصلت طالبات العلوم الإدارية على متوسط حسابي مقارب (٣.٦٤) بانحراف معياري (٠.٦٤٣). يشير ذلك إلى أن الفروق بين طالبات الكليات المختلفة في مستوى الإنجاز الأكاديمي ضئيلة جداً، مما يدل على تقارب كبير في مستويات الإنجاز الأكاديمي بين الكليات. بناءً على ذلك، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتحقق من دلالة هذه الفروق الظاهرية تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والقسم الأكاديمي. ورغم وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية بين الفئات المختلفة، إلا أن هذه الفروقات تحتاج إلى تحليل إحصائي أعمق لتحديد مدى دلالتها الإحصائية.

**اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـ بريدة**  
**د. هدى محمد سلام الشارقي**

➤ تحليل الفروق بناءً على السنة الدراسية

جدول (١٤): نتائج اختبار (One Way Anova) تبعاً لمتغير السنة الدراسية

| المتغير           | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F     | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-------|-------------------|
| الإنجاز الأكاديمي | بين المجموعات | ٤.٥٨٦          | ٣            | ١.٥٢٩          | ٣.٤٨٠ | ٠.٠١٦             |
|                   | ضمن المجموعات | ١٥٣.٧٢٩        | ٣٥٠          | ٠.٤٣٩          |       |                   |
|                   | المجموع       | ١٥٨.٣١٥        | ٣٥٣          |                |       |                   |

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية للإنجاز الأكاديمي من وجهة نظر عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الدراسة، حيث بلغت قيمة  $F=3.480$  عند مستوى دلالة (0.0.016). ولعرف دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار Scheffe كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٥): نتائج اختبار Scheffe لأداة الإنجاز الأكاديمي

| الفئة     | سنة أولى | سنة ثانية | سنة ثالثة | سنة رابعة |
|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| سنة أولى  | -        | ٠.٩٦٢     | ٠.٠٩٤     | ٠.٨٤٥     |
| سنة ثانية | -        | -         | ٠.٠٢٥     | ٠.٥٦٦     |
| سنة ثالثة | -        | -         | -         | ٠.٤٧٣     |
| سنة رابعة |          |           |           |           |

في جدول (١٥) الخاص بنتائج اختبار Scheffe لأداة الإنجاز الأكاديمي، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين بعض السنوات الدراسية، وتحديدًا بين السنة الثانية والسنة الثالثة، حيث بلغت قيمة الفرق ٠.٠٢٥، مما يدل على أن طالبات السنة الثانية يتمتعن بمستويات أعلى من الإنجاز الأكاديمي مقارنةً بطالبات السنة الثالثة بمتوسط حسابي أعلى بقيمة ٣.٧٩. أما بالنسبة للفروق بين السنوات الأخرى، فلم تُظهر دلالات إحصائية تُذكر؛ فالفرق بين السنة الأولى والسنة الثانية بلغت ٠.٩٦٢، وبين السنة الأولى والثالثة ٠.٠٩٤، وبين السنة الأولى والرابعة ٠.٨٤٥، وجميعها غير

دالة إحصائية. كما أن الفروق بين السنة الثانية والرابعة بلغت ٠.٥٦٦، وبين السنة الثالثة والرابعة ٠.٤٧٣، وكلاهما غير دال إحصائياً.

### ➤ تحليل الفروق بناءً على القسم الأكاديمي

جدول (١٦): نتائج اختبار (One Way Anova) تبعاً لمتغير القسم الأكاديمي

| المتغير           | مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F     | الدالة الإحصائية |
|-------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-------|------------------|
| الإنجاز الأكاديمي | بين المجموعات | 0.717          | 2            | 0.358          | ٧٩٨0. | ٠.٤٥١            |
|                   | ضمن المجموعات | 157.599        | 351          | 0.449          |       |                  |
|                   | المجموع       | 158.315        | 353          |                |       |                  |

يتضح من الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية لأداة الإنجاز الأكاديمي من وجهة نظر عينة الدراسة تعزى لمتغير القسم الأكاديمي، حيث بلغت قيمة  $F=0.798$  عند مستوى دلالة 0.451.

وتشير النتائج إلى وجود فروق ظاهرية في الإنجاز الأكاديمي بين طالبات السنة الدراسية، حيث حصلت طالبات السنة الثانية على أعلى متوسط (٣.٧٩)، تليها السنة الأولى (٣.٧٤)، بينما كانت النتائج أقل في السنة الثالثة (٣.٤٧) والرابعة (٣.٦٥). وعلى الرغم من الفروقات الظاهرة، لم تُظهر التحليلات الإحصائية فروقاً دالة بين السنوات الأخرى، باستثناء الفرق بين السنة الثانية والسنة الثالثة. من جهة أخرى، كانت الفروقات بين الأقسام الأكاديمية (العلوم والتكنولوجيا، والدراسات الإنسانية، والعلوم الإدارية) ضئيلة، مما يدل على تقارب مستويات الإنجاز الأكاديمي بين هذه الأقسام، حيث لم تُظهر التحليلات أي دلالة إحصائية ذات تأثير.

تعزو هذه النتيجة إلى أن طالبات السنة الثانية يتمتعن بمستوى أعلى من الإنجاز الأكاديمي مقارنة بالسنة الثالثة، مما قد يشير إلى تأثير تراكم المعرفة والخبرات الأكاديمية مع تقدم السنوات الدراسية. قد تكون الأسباب وراء ذلك هي زيادة الدافعية والاهتمام بالدراسة في السنة الثانية، حيث تبدأ الطالبات في استيعاب

## **اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية د. هدى محمد سلام الشارقي**

متطلبات الدراسة الجامعية بشكل أفضل. وفي الوقت نفسه، قد يعكس تراجع الإنجاز في السنة الثالثة تحديات إضافية، مثل الضغوط الأكاديمية أو تغيرات في أساليب التعلم. أما بالنسبة للفروق الضئيلة بين الأقسام الأكاديمية، فقد تعكس تشابه المناهج الدراسية أو أساليب التدريس المستخدمة في الكليات المختلفة، مما يؤكد على أهمية دعم الطالبات في جميع الأقسام لتعزيز مستويات إنجازهم الأكاديمي بشكل متساوٍ.

ويمكن تفسير النتائج بأن اختلاف مستويات الإنجاز الأكاديمي بين السنوات الدراسية قد يعكس تأثيرات متراكمة للتجربة التعليمية والموارد المتاحة، بينما يدل تقارب الإنجاز بين الأقسام الأكاديمية على تشابه المناهج والأساليب التعليمية المستخدمة، مما يساهم في تحقيق مستويات أداء متقاربة بين الطالبات. ويتضح بأن دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) اتفقت مع النتائج من حيث عدم وجود فروق دالة إحصائية بين السنوات الدراسية في الإنجاز الأكاديمي، بينما دراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) اختلفت، حيث وجدت علاقة إيجابية دالة بين أبعاد اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي، مما يبرز أهمية استكشاف العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي بشكل أعمق.

**خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربنية؟"**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الإنجاز الأكاديمي، والجدول (١٨) ويوضح ذلك:

جدول (١٧): نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون لأداتي اليقظة الذهنية والانجاز

### الأكاديمي

| اليقظة الذهنية    |                |                   |
|-------------------|----------------|-------------------|
| الدلالة الإحصائية | معامل الارتباط |                   |
| ٠.٠٠٠             | ٠.٤٧٩ ❖❖❖      | الانجاز الأكاديمي |

تشير نتائج جدول (١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والانجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية برنيه، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (٠.٤٧٩) عند مستوى دلالة (0.00) هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة القوة بين المتغيرين، مما يعني أنه كلما زاد مستوى اليقظة الذهنية، يزداد مستوى الانجاز الأكاديمي والعكس صحيح.

وتعزى نتيجة السؤال الخامس إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والإنجاز الأكاديمي، مما يشير إلى أن تعزيز مهارات اليقظة يمكن أن يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطالبات. فمعامل الارتباط المتوسط القوة يدل على أن اليقظة الذهنية تؤثر بشكل ملموس على الإنجاز، وهو ما يتفق مع دراسات سابقة أكدت على أهمية اليقظة في تعزيز التركيز وتقليل التوتر، مما يسهم في تحقيق نتائج أكاديمية أفضل، وهذه العلاقة توضح أهمية تبني استراتيجيات تعزز اليقظة الذهنية ضمن البرامج التعليمية، لتساعد الطالبات في مواجهة التحديات الأكاديمية بفعالية أكبر.

وترى الباحثة أن تفسير هذه النتائج يظهر تبايناً في تأثيرات اليقظة الذهنية على الإنجاز الأكاديمي، حيث تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز التركيز والانتباه، مما يمكن الطالبات من التعامل بفاعلية مع المعلومات والمهام الدراسية. كما أنها تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يعزز من قدرة الطالبات على التحصيل الأكاديمي. حيث تتفق دراسة علي (٢٠٢٣) مع نتائج

## **اليقظة الذهنية وحلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بـرنية د. هدى محمد سلام الشارقي**

الدراسة، إذ أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، مما يعكس تأثير اليقظة الذهنية الإيجابي على الإنجاز الأكاديمي. من جهة أخرى، تتعارض دراسة الخوالدة (٢٠١٩) مع نتائج هذه الدراسة، حيث لم تجد علاقة واضحة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي، مركزة بدلاً من ذلك على تأثير استخدام الإنترنت في الأداء الأكاديمي. هذه الاختلافات تسلط الضوء على العوامل المتنوعة التي يمكن أن تؤثر في النتائج الأكاديمية.

### **توصيات الدراسة**

- ١- الاستفادة من برامج الإرشاد النفسي التي تقوم على التأمل وزيادة النشاط الذهني من أجل زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات؛ وبالتالي تعزيز القدرة على إدارة الوقت لتحقيق الإنجاز الأكاديمي
- ٢- تكليف الطالبات بمهام أكاديمية متنوعة، وكذلك بعض المهام الإدارية داخل الكلية من أجل زيادة النشاط والثقة بالنفس مما يعزز اليقظة العقلية والإنجاز لديهن.
- ٣- تنظيم ورش عمل وندوات تثقيفية حول فوائد اليقظة الذهنية وكيفية تطبيقها في الحياة الأكاديمية.
- ٤- خلق بيئة تعليمية تشجع على ممارسة اليقظة الذهنية وتوفير الدعم النفسي للطالبات، بهدف رفع مستواهم الأكاديمي.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو الحسن، وليد. (٢٠٢١). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلون.
- بن خليفة، فاطمة. (٢٠٢٣). الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ٨(١)، ٣٣٤ - ٣٥٥.
- بهنساوي، أحمد. (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، ٧٨ (٧٨)، ٧٤ - ١١.
- جواد، تبارك. (٢٠١٨). دافع الإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. بحث لنيل شهادة البكالوريوس في علوم النفس، جامعة القادسية.
- الخولي، هشام. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتياً على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٢)، ٩٣ - ١٨٤.
- الدخيل، علي وأحمد، عصام. (٢٠١٩). الدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة المجمعة، المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة، ٣(٩)، ٢٧ - ٦٢.
- دغنوش، نورة. (٢٠٢٢). اليقظة الذهنية الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة.
- السيد، أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج ارشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الابداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة. مجلة الارشاد النفسي، ٦٥ (١)، ١٩٠ - ٢٣٥.
- السيد، هدى. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا عن الحياه عن المراهقين من الجنسين. مجلة الدراسات النفسية، ٢٨ (٤).

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طالبات الكلية الجامعية بربيع د. هدى محمد سلام الشراي

شاكر، أسماء. (٢٠٢١). الانجاز الأكاديمي في عملية التعليم. مسترد من المصدر:

<https://e3arabi.com>.

شمبولية، هالة. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١١٩)، ١ - ٢٨.

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

الشوريجي، أبو المجد وعثمان، أحمد وإبراهيم، أشرف، ونافع، إيمان. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، ١ (١١٤)، ٢١٥ - ٢٧١.

عبد الرحمن، علا. (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. كلية التربية للطفولة المبكرة/المجلة العلمية، ١٢ (١٢)، ١ - ٦٨.

علي، لينا. (٢٠٢٣). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٩ (٢)، ١ - ٣٩.

علي، ولاء وعبد، نيرمين. (٢٠١٨). أبعاد التفكير الايجابي المنبئة باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٠ (٢)، ٥٧٤ - ٦٠٨.

الكعبي، كاظم. (٢٠٢١). علاقة الدافعية نحو الانجاز الأكاديمي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية - الجامعة المستنصرية، ١ (١)، ١٩٣ - ٢٠٨.

ثانياً: المراجع الإنجليزية

- Alfonso, J.& Yang, W. (2019). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among filipino high school students. *Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00358-y> .
- Al-Khawlidah, S. (2019). Internet use and its impact on academic achievements and social competence among the students of the Philadelphia university : a comparative study according to gender, college, and educational level. *An-Najah University Journal for Research-B : Humanities*, 33(8), 1391-1412.
- Baminiwatta, A. & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 12(9), 2099-2116.
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223
- McBride, E. & Greeson, J. (2021). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: The mediating role of stress. *National Library of Medicine*. 42 (13).
- Keng, S., Smoski, M. & Robins, C. (2013). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clin Psychol Rev*, 1331(6), 1041–1056.