



كلية التربية للطفولة المبكرة

إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة

إعداد

د/ علا عبد الرحمن علي محمد

أستاذ مساعد قسم دراسات الطفولة

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

أستاذ مساعد بقسم الطفولة المبكرة

كلية التربية - جامعة الجوف.

﴿العدد الثاني عشر - يناير ٢٠٢٠م﴾

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة

هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بكل من: دافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) لديهن. وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالبة) من طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية اعداد الباحثة، مقياس دافعية الانجاز اعداد الباحثة، مقياس قلق الاختبار اعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن الطالبات بالجامعة بالطفولة المبكرة يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، توجد علاقة موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز. ووجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) للطالبات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - دافعية الإنجاز - قلق الاختبار - المعدل

التراكمي-الطفولة المبكرة

The Relationship of Mindfulness, on the Level of Achievement Motivation, Test Anxiety and Academic Achievement among Female Students in Early Childhood Field

Abstract

The current study aims to identify the level of Mindfulness among female in early childhood education field in the university. Also the researcher aims to identify the relationship of Mindfulness, achievement motivation, test anxiety and academic achievement among female students in early childhood education. The sample of the study consists of (220) female students in early childhood. The tools of the study are: Mindfulness scale Prepared by the researcher, achievement motivation Scale Prepared by the researcher, and test anxiety scale Prepared by the researcher. The findings of the study reveal that : the early childhood students education have Mindfulness average level , there is a statistically significant positive relationship between Mindfulness and the achievement motivation and there is Negative statistically significant relationship at between the Mindfulness and test anxiety Also There is a statistically significant positive relationship between Mindfulness and academic achievement of female students.

Keywords: Mindfulness Achievement Motivation, - Test Anxiety -
Early Childhood - Academic Achievement

مقدمة:

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي وتعد من الموضوعات الأكثر انتشاراً منذ وقت قريب، والتي أجريت فيها العديد من الدراسات العربية والأجنبية للبحث والتقصي والتجريب والتدريب نظراً لأهميتها لدى جميع الأفراد في كافة المراحل التعليمية بدءاً من طفل الروضة وصولاً للطالب الجامعي، بل أكثر من ذلك فتتمتد أهميتها لما بعد الجامعة وأثناء التعامل مع الطلاب والطالبات كمعلمين ومعلمات، فتعليمها وتعلمها أصبح يدور في دائرة واحدة بل أكثر من ذلك فإننا نعتبرها نهج حياة، فلا حياة بدون يقظة عقلية، وإذا أراد الفرد النجاح والسمو بمجتمعه عليه أن يستخدم اليقظة العقلية في كافة أمور حياته العلمية والعملية لذا فإنها احتلت مكاناً كبيراً في مجالات أبحاث علم النفس التربوي والتعليمي والإكلينيكي، والإرشاد النفسي والإعاقات، واستحوذت اهتمام الباحثين في كافة المراحل العمرية والتعليمية بصفة عامة، ولطلاب وطالبات الجامعة بصفة خاصة.

وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد، وللجامعة دوراً كبيراً في اعداد وتجهيز الطلاب لحياتهم العلمية والعملية والمستقبلية وتوعيتهم بكل ما هو جديد من أجل حياة أفضل.

لذا يسترعي الاهتمام بتجهيز الطلاب والطالبات بكليات التربية بالجامعة من أجل تخريج معلمين ومعلمات يساعدون في عملية التطوير والتحسين للمجتمع ولديهم القدرة على ملاحقة التطورات التكنولوجية الحديثة والهائلة من حولنا.

وتعتبر المعلمات بالروضة هن العمود الفقري بكل مجتمع لأنهن يلعبن دوراً أساسياً وجوهرياً في بناء عقول الأطفال لذا وجب على الجامعات اعداد وتأهيل الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة اعداداً يليق بأدوارهن في المستقبل واكسابهن كل ما هو جديد مما يساعدهن على توسيع مداركهن العقلية للتعامل مع أطفال المستقبل بمهارة ويقظة عقلية متفتحة.

حيث أكدت دراسة (Thousand & McAvoy, 2017) أن المعلمين والمعلمات بحاجة ماسة إلى امتلاك القدرة على التفكير بسرعه، مع الاحتفاظ بالهدوء في وجه التغيير

المستمر، مما يساعدهم على التصرف بفاعلية في مقابلة العمل، وإدارة الصف بجودة وفاعلية ليصبحوا أكثر استجابة لمتطلبات طلابهم وأطفالهم، وتوطيد العلاقة بين المدرسة والأسرة ويتم ذلك من خلال اليقظة العقلية. وترى الباحثة أن اليقظة العقلية مهمه للمعلم بصفة عامة وللمعلمات الروضة بصفة خاصة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من Bernay, (2017 & Manakis, 2014) أن اليقظة العقلية تساعد المعلمين والمعلمات وخاصة في السنوات الأولى من ممارسة المهنة بالإضافة إلى أنها تعتبر استراتيجية عقلية صحية يمارسها المعلمون للاهتمام باحتياجات الطفل الأكاديمية والوجدانية (العاطفية). كما أشارت مؤسسة الطفولة الاسترالية (Australian Childhood Foundation, 2013) أن اليقظة العقلية تساعد المعلمين والمعلمات على فهم عواطفهم ومشاعرهم بأفضل صورة، بالإضافة إلى تعرفهم على كيفية إدارة السلوكيات السلبية لأطفالهم وطلابهم بصفة عامة، وتعمل على خلق بيئة تعليمية إيجابية.

وأكدت نتائج دراسة (Schoeberlein & Sheth, 2009) إن المعلمون ذوي اليقظة العقلية هم معلمون مدركون لأنفسهم، ومتناغمون مع طلابهم، بل أصبح وجودهم ضروري في الحياة التعليمية ولمجتمع يزدهر فيه الطلاب أكاديمياً وعاطفياً واجتماعياً، ويزداد المعلمون مهنيةً وشخصياً. واتفق معهم (Howell & Buro, 2011) على أهمية اليقظة العقلية والتأكيد عليها في البحوث المستقبلية لأنها أصبحت من المفاهيم الهامة التي تساعد الفرد على مراقبة أفكاره ومشاعره، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى التنظيم المرتبط بالإنجاز وعدم التسرع في اطلاق الأحكام على الأمور. وتساعدهم على عملية التعلم والتركيز وتعزز لديهم مهارات الحياة الأكاديمية والدراسية. (Chies & serret, 2009)

وأجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية على طلاب الجامعة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لديهم مثل دراسة (المعموري، & سلام، ٢٠١٨ & عيسى، ٢٠١٨ & الشلوي، ٢٠١٨ & عبد الله، ٢٠١٣) وتضاربت النتائج ما بين امتلاك طلاب الجامعة لمستوى مرتفع أو متوسط أو متدني لليقظة العقلية، وأوصت بضرورة تقديم اليقظة العقلية داخل المناهج للطلاب.

كما أجريت دراسات حول اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من : التنظيم الانفعالي كما في دراسة (الختاتنه، ٢٠١٩ & Dubert,2013) وأيضاً دراسات تناولت التفكير ما وراء المعرفة، والتفكير التأملي كما في دراسة (الطوطو، ٢٠١٨) بالإضافة إلى ما سبق أجريت دراسات للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، والسعادة وسمات الشخصية والرضا عن الحياة كما في دراسة كل من: (الأنصاري، ٢٠١٩ & Lin,2018 & Bajaj & Panda, 2015 & Chang,2015)

كما أوصت دراسة (Dubert , 2013) التي أجريت على طلاب الجامعة بجورجيا بأهمية دمج تدريبات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية. وأسفرت نتائج دراسة كل من : Chiang2019 & Caballero,et al., 2019 & Lin,2018, & Sangeetha, 2014 على وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب.

علاوة على ما سبق برز الاهتمام بدافعية الإنجاز نظراً لأهميتها في كافة المجالات الحياتية العلمية والعملية، واتضح أهميتها بصفة خاصة في المجال التعليمي والتربوي لدى الطلاب في كافة المراحل التعليمية ولا سيما طلاب وطالبات الجامعة وبصفة خاصة طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، لأن الدافعية للإنجاز تجعل الفرد يثابر حتي يصل لتحقيق أهدافه، وإذا حققها كما هو مخطط لها مسبقاً فإنه يشعر بالإنجاز، ويزداد طموحه، وتزداد دافعيته ويتضح ذلك في عمله-كطالب أو معلم أو طبيب أو عامل... الخ -في أي مجال من مجالات الحياة.

وتُعد الدافعية بشكل عام من أهم الدوافع الإنسانية، والتي تعتبر المحرك والمفتاح الرئيسي لسلوك الفرد وتوجيهه نحو النجاح أو الفشل. كما إنها تعد بمثابة الدافع الخفي الذي يقف وراء الكواليس وينظم سلوكيات الفرد ويدفعه للإنجاز. وتسعي المؤسسات التعليمية والأكاديمية الحديثة بما فيها الجامعات نحو زيادة دافعية طلابها للوصول إلى النجاح والتفوق حيث تتزايد دافعية الإنجاز لدى الأفراد وفق ما تقدمه المؤسسة التعليمية من خدمات لطلابها، لذا يجب على الجامعات مساعدة طلابها على زيادة دافعتهم باستمرار وذلك من خلال ما تقدمه لهم من أحدث التطورات العلمية الحديثة. كما تعد دافعية الإنجاز من الطاقات الكامنة والمحركة لنجاح الطالب بالجامعة فكلما قويت كلما ارتفع انجازه، وكلما

ضعفت انخفاض انجازه وتحول إلى إحباط مما يقلل من إنتاجيته ونجاحه في المؤسسة التعليمية. ويؤكد (الكفاوين، ٢٠١٩) أن هناك ضرورة فرضتها التغيرات العالمية والانفجار المعرفي وثورة التكنولوجيا على الطلبة لامتلاك مستويات من الدافعية للإنجاز بحيث يستطيع الطلبة من خلالها تحقيق الاستحقاقات التي تفرضها هذه التغيرات في الجوانب المعرفية والتعليمية وكافة جوانب الحياة بشكل عام.

واتفقت دراسات كل من (عبد الحميد، السيد ٢٠١٣ & الدسوقي، ٢٠١٤ & صرداوي، ٢٠١١) أن دافعية الإنجاز تعد شرطاً أساسياً وعملاً جوهرياً في عملية التعلم وتوجيه سلوك الطلاب والطالبات نحو تحقيق التقبل أو تجنب الرفض من الآخرين، كما تعد عاملاً أساسياً في سعي الفرد نحو توكيد وتحقيق الذات الإيجابية وبذلك يصبح الدافع للإنجاز قوة مهيمنة في حياة الطلاب في كافة المراحل التعليمية.

كما تُعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة والتي تم دراستها والاهتمام بها من قبل الباحثين والكتاب ولكننا مازلنا بعصرنا الحالي نحتاج للحد منها نظراً لزيادة تواجدها بشكل ملحوظ ومتزايد نتيجة التطورات التكنولوجية الهائلة، وزيادة الصعوبات الحياتية لدى الأفراد. حيث أكدت دراسة (Castillo & Caurcel, 2014) التي أجريت على طلاب الجامعة بهدف تقييم مستوى الاهتمام الانتقائي والتركيز العقلي قبل الامتحانات وأظهرت النتائج أن الذين كانوا أقل قلقاً كانت مستويات الاهتمام الانتقائي والتركيز العقلي قبل الامتحان أعلى، كما أسفرت النتائج أن مستويات القلق لدى الطلاب بالجامعة كانت مرتفعة ولذا لابد من تنشيط وظائف التوجيه والتنبه وتقليل قدرة السيطرة على الانتباه، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على عمليات الاهتمام المحددة وتصبح ذات تأثير سلبي على الأداء بصفة عامة في الامتحانات.

ونحن الآن بصدد نوع من القلق المتواجد داخل المؤسسات التعليمية بكافة أنواعها ألا وهو قلق الاختبار، فبالرغم من أنه قلق موسمي يظهر ويختفي في فترة وجيزة (فترة الاختبارات) إلا أنه يؤثر بشكل كبير في حياة الأفراد ومستوى تحصيلهم وانجازهم، لذا فإنه يعد من المشكلات التربوية التي تؤثر على الطلاب والطالبات داخل المدارس والجامعات، فقد يخفق بعض الطلاب بالاختبارات رغم تفوقهم العلمي، وحرصهم على الاستذكار الجيد

نتيجة القلق الذي ينتابهم وقت الاختبارات مما يؤدي إلى حصولهم على أدنى الدرجات وانخفاض المستوى العام للنتائج والإتيان بنتائج غير مرضية. وهذا ما أكدته دراسة (النرشي، ٢٠١٠، ٢٢٦) أن القدر المعتدل من قلق الاختبار يزود في حفز الأداء عند الطلبة (الفرد) أما المستويات المرتفعة فإنها تؤدي إلى إعاقة الطلبة على الإنجاز والنجاح في الاختبارات

مشكلة الدراسة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي أجريت على اليقظة العقلية وتباينت النتائج ما بين مرتفع ومتوسط ومنخفض لمستوى اليقظة العقلية لطلاب الجامعة كما أوصت بأهميتها للمعلمين والمعلمات بصفة خاصة قبل وأثناء الخدمة لما لها من دور كبير في إنجاح العملية التعليمية. كما أكدت دراسة (Akyurek, et al , 2018) إن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز، وعدم القدرة على حل المشكلات أو انتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب، واتخاذ القرارات المفاجئة والشعور بعدم الارتياح. وتوصلت نتائج دراسة (Ayles, 2018,141) إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير فعال على المعلم لأنها تساعد في التصرف الجيد ليوم دراسي على غير العادة للمعلم فقد يمر المعلم بيوم غير مخطط له، أو يوم يشعر فيه بالضيق لأمر ما، فالمعلم اليقظ عقلياً لديه القدرة على صياغة تفكيره في الحالات الصعبة التي يمر بها مما يحسن لديه القدرة على النجاح، أي أنه يستطيع إعادة تدوير يومه المخطط له مسبقاً بخطة بديله ومتوافقة ومتماشية مع حالة التغيير للموقف ذاته وعدم وقوفه عاجزاً تحت أي ظروف تواجهه.

كما أشارت العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية إلى أن اليقظة العقلية تعد من المؤشرات الحديثة التي تؤثر في تحسين الأداء والنجاح للفرد في حياته الأكاديمية والمهنية.

كما لاحظت الباحثة من خلال تعاملها مع الطالبات أنهن يواجهن العديد من الضغوط الأكاديمية من متطلبات للمقررات والمحاضرات والأنشطة والتكليفات والتربية الميدانية، وقد يؤثر قلقهم أوقات الاختبار على مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهن متمثلاً في عدم القدرة على التركيز والانتباه مما يقلل معدلاتهن الأكاديمية بالرغم أنه يوجد بينهن طالبات ذات مستوى مرتفع ولكن القلق بالاختبارات أثر عليهن. وقد لاحظت الباحثة ظهور

هذه السمة لدى بعض الطالبات بالجامعة أثناء الاختبارات مما يؤثر في النهاية على المعدلات الأكاديمية للطالبات وحصولهن على معدلات منخفضة لا تعبر عن مستواهن الحقيقي المتعارف عليه. ويرى (موريس، ٢٠١٥) إن ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى التقليل من حالة القلق والتوتر، وارتفاع هرمون السعادة لدى الفرد مما يؤدي إلى تحسين جهازه المناعي ويعمل على زيادة مدة الانتباه، والتركيز الذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز وزيادة التحصيل الأكاديمي. وإذا كان الدور الأساسي والأسمى والجوهري للجامعات وكليات اعداد المعلمين والمعلمات هو مساعدة الطلاب والطالبات على زيادة مستوى الدافعية للإنجاز، وتقليل ضغوط القلق للاختبار للمساعدة على التحصيل الأكاديمي المرتفع. ونظراً لعدم عثور الباحثة على دراسات عربية - في حدود علم الباحثة- تناولت اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، وللتضارب بين السلب والايجاب بعلاقتها بقلق الاختبار، ووجود أو عدم علاقة بينها وبين التحصيل الأكاديمي وعلاوة على أهميتها القصوى في الحياة العلمية والعملية للطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة أرادت الباحثة الوقوف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من: دافعية الإنجاز، وقلق الاختبار، والتحصيل الأكاديمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.

وبناء على ما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من: دافعية الإنجاز، قلق الاختبار، والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة.

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية كما يلي:

- ١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
- ٢- ما مدى العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لدى طالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
- ٣- ما مدى العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار لدى طالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟
- ٤- ما مدى العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي لدى طالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة؟

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي :

- ١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية وقلق الاختبار لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٤- الوقوف على العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.

أهمية الدراسة:

- ١- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في الوقوف على مستوى اليقظة العقلية لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٢- تفتح هذه الدراسة المجال لعمل دراسات أخرى تقوم على اجراء برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لأهميتها للطالبات بالجامعة في كافة التخصصات وخاصة الطفولة المبكرة.
- ٣- إثراء المكتبة العربية بمقياس عن اليقظة العقلية، ودافعية الانجاز لمعلمات الروضة.
- ٤- مواكبة الاهتمام المتزايد باليقظة العقلية.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية:

عرفها (Jennings& Jennings, 2013,23) بأنها تعنى وعي الفرد بتجربته الحالية في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون صدور أحكام وتعرف إجرائيا: بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية المطبق بالدراسة الحالية والذي يتكون من الأبعاد التالية

(التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)
وتعرف وفقاً ل Langer كما يلي:

١- التمييز اليقظ ، وتعني درجة تطوير الطالبات للأفكار الجديدة، وطرائق النظر
للأشياء.

٢- الانفتاح على الجديد وتعني قدرة الطالبات على استكشاف المثيرات الجديدة
واستغراقهن فيها.

٣- التوجه نحو الحاضر ويقصد بها درجة انشغال الطالبات واستغراقهن في موقف معين
يدركه أنيا.

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة وتعني قدرة الطالبات على رؤية الموقف من زوايا
متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة.

تعريف دافعية الإنجاز: دافعية الإنجاز هي حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد
وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق
يؤمن به الفرد (أبو علام، ٢٠٠٤، ٢٥٦) وعرفها وايزمان (Weisman, 2016,16)
بأنها محاولات الفرد للحصول على النجاح وفقاً لمعايير النجاح المتعارف عليها في بيئته
وثقافته التي يعيش فيها.

وتعرف اجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات بالطفولة المبكرة
بالجامعة على مقياس دافعية الانجاز المستخدم بالدراسة الحالية والذي يتكون مما يلي
(المثابرة، الثقة بالنفس، تحديد وتخطيط الأهداف، الكفاءة المدركة).

تعريف قلق الاختبار: قلق الاختبار هو حالة نفسية يمر فيها الطالب خلال
الاختبار، حيث يشعر بالخوف من الفشل والرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول
على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية
لل فرد (كالانتباه والتركيز والتذكر). (Zinta, R,2008)

ويعرف اجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة على مقياس قلق الاختبار المستخدم بالدراسة الحالية.

المعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) يعرف بالدرجات الكلية التي تحصل عليها الطالبات في جميع المقررات الدراسية المجتازة من الطالبة، والمسجل رسمياً والمعتمد على البوابة الإلكترونية للطالبات بالجامعة.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية مما يلي:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من: دافعية الإنجاز، قلق الاختبار، والتحصيل الأكاديمي (المعدل التراكمي).

الحدود البشرية: طالبات كلية التربية الطفولة المبكرة.

الحدود المكانية: المملكة العربية السعودية - جامعة الجوف.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول ١٤٤١هـ / ٢٠١٩م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي ترتبط بعلم النفس الإيجابي ويلاحظ انتشارها خلال السنوات الماضية نظراً لأهميتها في حياة الأفراد في جميع جوانب الحياة بصفة عامة، كما أنها احتلت مكاناً كبيراً في كافة المجالات وعلى المستوى التعليمي تم إجراء العديد من البحوث لأهميتها واستحوذت اهتمام الباحثين في كافة المراحل العمرية والتعليمية بصفة عامة، ولطلاب وطالبات الجامعة بصفة خاصة وتعددت تعريفات اليقظة العقلية وفقاً للباحثين واتجاهاتهم ونظرياتهم، فيري فريق منهم أنها مفهوم نفسي، وفريق آخر عرفها على أنها سمه، ويراه الفريق الثالث على أنها مهارة، وفيما يلي عرض لأهم تعريفات اليقظة العقلية.

تعرف اليقظة العقلية:

تعرف بأنها حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد لحظة وقوعها سواء كانت جسدية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013. كما عرفها (بايور 2011, Baure) بأنها القدرة على الاحضار المفقود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع ويذهب كل من (شابيرو وكارلسون 2009, Shapiro & Carlson & كارداسيتو وآخرون 2008, Cardaciotto, et al) بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد والتركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وأشار إليها كتلر 2013,4 Ketteler بأنها تعني طريقه في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها مما يمكنه من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية لها. وعرف (Kamath,2015,416) اليقظة العقلية بأنها تحسن من فهم الفرد لذاته وللآخرين والتأمل الذاتي، والفهم للأفكار والمشاعر المختلفة دون إصدار أحكام عليها، والقدرة على التحكم والسيطرة الذاتية على حالة الفرد الانفعالية. ويرى (Davis & Hayes,2011,198) أنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى فهي حالة وليست سمة، أو يمكن اعتبارها حالة من الاستقلال التي تحدث عندما يبقى الانتباه من دون الارتباط بأي نقطة محددة. و عرفها (Masour,2017,99) بأنها تعني الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية وعدم إصدار الأحكام على الخبرات. أما (Fries, 2009,2) فيرى أنها الوعي الذي يظهر عبر الاهتمام بالغرض في اللحظة بدون حكم على الأشياء كما هي أو بالاستناد إلى الخبرة غير المكتشفة لحظة بلحظة. كما تم تعريفها أيضاً بأنها هي : حالة عقلية يستدل عليها من خلال عدم تسرع الفرد في إصدار الأحكام، والتركيز والانتباه على اللحظة الحالية. (Winning & Boag, 2015) &. و عرفها (Lambert, 2015, 8) بأنها تعني الانتباه والاهتمام بطريقه معينه وقصدية على الخبرات الحالية دون إصدار أحكاما عليها. و عرفها جيجر وآخرون (Geiger et al,2018,1) بأنها الوعي بالخبرة الآنية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد. واتفق كل من

(Park et al, 2013,2 & Creswell, 2016, 18 & Orellana , et al, 2017,9) على أن اليقظة العقلية هي حالة ديناميكية متغيره يتباين فيها الأفراد وتعنى اهتمام الفرد الواعي المدرك بالخبرة اللحظية، والتي تتخذ أشكالاً متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية وردود الفعل العاطفية والصور الذهنية والحديث العقلي والخبرات الإدراكية كما تتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الحالية والتوجه نحو تجربه تتميز بالانفتاح على الجدة والحساسية للسياق والتفاعل مع اللحظة الراهنة والقبول وحب الفضول.

يتضح مما سبق بالرغم من تعدد التعريفات لليقظة العقلية إلا أنها جميعها تقع في بوتقة واحدة وتعنى قدرة الفرد العقلية على الانتباه والتركيز المتعمد على الخبرات الحاضرة بدون التسرع في اصدار أحكامه عليها بالسلب أو الايجاب حتى يتمكن من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية لها

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها: تعني هي قدرة الفرد على جعل عقله في حاله تأهد واستعداد دائم لتقبل واستيعاب التجارب والخبرات الجديدة والحالية وتقبلها بدون اصدار أحكامه بالسلب أو الايجاب مما يساعده على الانفتاح على الخبرة وتقبل الخبرات الجديدة.

أهمية وفوائد اليقظة العقلية :

حدد (Hylend et al., 2015) الفوائد التالية : أنها تمنع الفرد من التفكير أو التصرف بطريقه تلقائية وتسمح له أن يتحرر من الأفكار المشوهة، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنقيه الانفعالات والأحاسيس، كما أنها تعزز الصحة البدنية والعقلية والنفسية للطلاب. كما أن التدريب على اليقظة العقلية يعزز زيادة الإنجاز لدى الفرد، والاحساس بالرضا الوظيفي، وجودة الحياة والتعاطف مع الآخرين. (Dallas, et, 2019, 7) كما أثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوكيات الصحية الجسمية لطالبات الجامعة واليقظة العقلية، بالإضافة إلى تحسين صورة الجسم والشعور بالذات والكفاءة الذاتية للطلاب كما تساعد على التخفيف من حدة التوتر وتحسن من الذاكرة العاملة، وتزيد من مرونة الفرد (Prowse & Dyer, Araas, 2008 & Nivenith et al, 2016, 36 & 2013

كما اتفقت العديد من الدراسات على أهمية اليقظة العقلية اكساب الفرد المرونة النفسية، الرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة، السعادة، والقبول الذاتي للفرد، مراقبة الذات بموضوعية، والصبر والثقة بالنفس، والتعاطف مع الآخرين، واحترام الذات

(Geiger, 2018 & Chang, et al , 2015 & Pidgeon& Kege, 2014

& Advait, 2012 & Mahmouzadeh,2015& Bajaj , et al , 2016 & واتفق كل من (Grow& Marlatt,2015& Witkiewitz, .& Hsu, S. ,2012) أن اليقظة العقلية أيضاً تساعد على التصالح مع الذات وخاصة لدى الأفراد الذين يعاون من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، لذا تعد واق من المواقف الضاغطة. وتري Zahra, S. T. & Riaz, (2017, S.) أن اليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق من المستقبل مما يزيد من كفاءة الفرد في الاستمتاع بالحياة والنجاح والشعور بالسعادة.

وحددت (May) ماي سبعة فوائد مرتبطة باليقظة العقلية كمايلي : عدم تسرع الفرد في الحكم علي نفسه أو على الآخرين أو الأحداث عند وقوعها، واكسابه مهاره الصبر والتأني، واكسابه الثقة بالنفس والقدرة على الاستمتاع باللحظة الراهنة، وتوجيهه انتباهه إلى الأشياء الصحيحة وقبول الأشياء كما هي موجودة بالواقع وليس كما يراها الآخرون، واكتسابه مهارة المرونة وعدم الجمود تجاه الأفكار الجديدة والمواقف. (Bernay, 2009, 4) كما تؤكد (May,2016,19) أن اليقظة العقلية هي أمر حاسم للنجاح في الحياة الشخصية حيث تجعل الأفراد ينظرون إلى السلبيات كفرص.

اتضح من العرض السابق أهمية اليقظة العقلية في كافة جوانب الحياة لدى الفرد من الناحية الصحية والعقلية والجسدية والانفعالية، وإن تمتع الفرد بها يكون سبب رئيس للسعادة والنجاح وراحة البال في الحياة بصفة عامة، لذا وجب علينا كمعلمات وأعضاء هيئة التدريس بالمدارس والجامعات في كافة المراحل التعليمية تعليمها واكسابها لطلابنا وطالباتنا لجني ثمار العلم وازدهاره التي تعود على الفرد والمجتمع في آن واحد.بالإضافة إلى ما سبق اتضح لنا وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي ولقد تناولت العديد من الدراسات على الصعيد العالمي والعربي ما يثبت صحة هذه العلاقة بالسلب أو الايجاب منها ما يلي : دراسة

(Ching& Chen, 2015) والتي هدفت إلى الكشف عن أثر اليقظة العقلية على التعلم والأداء المعرفي والتحصيلي لطلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالباً من جامعة تايوان وتم تقسيم العينة لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس لليقظة العقلية وتوصلت الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اليقظة العقلية، وارتفاع مستوى تحصيلهم وأدائهم الأكاديمي.

وأجريت دراسة نابورا (Napora, 2013) هدفت إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في الفصول التعليمية، ودورها كأداة في رفع الجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ إجمالي عددهم (١٨٩) من طلاب الجامعة، وتم استخدام الأدوات التالية : مقياس اليقظة العقلية، والجانب المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها : وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية، والمستوى الأكاديمي لطلاب الجامعة، بالإضافة إلى أن تأثير اليقظة العقلية كان أفضل من تأثير الجانب المعرفي في رفع المستوى الأكاديمي وأجرى هويل وبورو (Howell& Buro, 2011) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والتحصيل الأكاديمي المتعلق بضبط الذات، وانفعالات التحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) طالباً من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية : أن مؤشرات اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً موجباً بالتنظيم الذاتي المتعلق بالإنجاز، والرغبة في الإنجاز الأكاديمي. كما هدفت دراسة أشيور وسيجمان (Asheur & Sigman , 2011) لمعرفة فاعلية اليقظة العقلية، وفتيات الاسترخاء، ومهارات التعلم على الأداء الاختباري للطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالباً من طلاب الجامعة، وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية، ومهارات التعلم، وفتيات الاسترخاء، وتوصلت الدراسة إلى طلاب الجامعة الأكثر يقظة ونشاطاً أظهروا أداء عالي وأفضل في القدرات المعرفية بالجامعة

اتضح من العرض السابق اهتمام الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي للطلاب بالجامعة وجاءت متفاوتة ما بين السلب والإيجاب، واستفادت الباحثة من جميع الدراسات السابقة في توضيح متغيرات الدراسة الحالية وتفسير النتائج.

مكونات اليقظة العقلية:

تعددت جهات نظر الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً لاتجاهاتهم ونظرياتهم المختلفة وسوف نعرض فيما يلي ملخص لأهم هذه المكونات العقلية وفقاً لآرائهم:

م	الباحث	مكونات اليقظة العقلية
١	Langer 2000	١- التمييز اليقظ Alert to Distinction وتعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطرائق النظر للأشياء. ٢- الانفتاح على الجديد Openness TO Novelty وتعني قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة واستغراقه فيها. ٣- التوجه نحو الحاضر Orientation TO The Present ويقصد بها درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه أنيا. ٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة Multiple of Awareness Perspectives وتعني قدرة الفرد على رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة.
٢	Bear, et al, 2006	حدد Bear مكونات لليقظة العقلية كما يلي : ١- الملاحظة. Observation. والمقصود بها الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تتضمن المشاعر والانفعالات والاحاسيس. ٢- الوصف. Description. ويقصد به وصف الفرد للخبرات الداخلية والتعبير عنها بوضوح ودقة . ٣- الوعي الهادف. Purposel Awareness وهو الوعي بوجهات النظر المتعددة وتعني إمكانية الفرد في تحليل الموقف من أكثر من منظور. ٤- التصرف بوعي Acting with Awareness وتعني قدرة الفرد على التعامل بوعي وتركيز مع الحاضر أو النشاط الذي يقوم به. ٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. Non reactivity. وتعني عدم تشتيت تفكير الفرد أو تركيزه في اللحظة الحاضرة من خلال الأفكار والمشاعر التي تأتي وتذهب عند الفرد. ٦- عدم الحكم مع الخبرات الداخلية Non Judging

مكونات اليقظة العقلية	الباحث	م
<p>قدم نموذجاً يتضمن ثلاث مكونات لليقظة العقلية كما يلي:</p> <p>١- القصد intention</p> <p>٢- الانتباه Attention</p> <p>٣- الاتجاه Attitude</p>	Kabat, Zinn, 2003	٣
<p>- وضوح الوعي.</p> <p>- الوعي الكامل بكل العوامل الداخلية والخارجية.</p> <p>- الوعي الموجه نحو الحاضر.</p> <p>- استمرارية الانتباه والوعي</p> <p>- الوعي غير التمييزي</p> <p>- مرونة الانتباه بالوعي.</p> <p>- موقف واقعي.</p>	Brown, Ryan & Crewell, 2012	٤
<p>قدم مكونين فقط لليقظة العقلية كما يلي :</p> <p>١- التنظيم الذاتي للانتباه Self-regulation attention وتنظيم في اللحظة الحالية.</p> <p>٢- الاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.</p>	Hasker, 2010, 33	٥
<p>قدم نموذجاً يتكون من أربعة مكونات لليقظة العقلية:</p> <p>١- الانتباه</p> <p>٢- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية</p> <p>٣- عدم الحكم على الخبرات الداخلية</p> <p>٤- قبول الذات</p>	Droutman, et al, 2017, 36	٦

اتضح من العرض السابق لمكونات اليقظة العقلية أنه على الرغم من اختلاف الباحثين والكتاب وفقاً للاتجاهات والنظريات والخلفيات المختلفة إلا أنهم أجمعوا على أبعاد مشتركة لا يمكن التخلي عنها كمكونات لليقظة العقلية وهي كما يلي : الملاحظة الواعية والكاشفة والفاحصة والهادفة، ثم التصرف بوعي وحكمه، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وقبول الذات، وحسن التفاعل مع البيئة.

وسوف تتبنى الباحثة مكونات اليقظة العقلية التالية بالدراسة الحالية: التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، الاتجاه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة وفقاً لنظرية لانجر.

أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لنظرية لانجر

١- التمييز اليقظ : Alertness to distinction وهي قدرة الفرد على تطوير الأفكار الجديدة، والنظر إلى الأمور والمواقف بطرق جديدة، كما أنه يجعل الفرد ينتج أفكاراً جديدة وابتداعاً متواصلًا من الأفكار.

٢- الانفتاح على الجديد Openness to novelty وتعني قدرة الفرد على التفكير باستخدام مثيرات ومحفزات جديدة لموضوع ما، مع ملاحظة أن الانفتاح على الجديد لا يعنى المخاطرة، ولكن الفرد يكون على وعي بعواقب السلوك والمواقف فلا يخاطر بنفسه لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفي الوقت المناسب قبل الإقدام عليها الاتجاه أو التوجه نحو الحاضر Orientation in the present وتعني قدرة الفرد على الاستغراق والتركيز والانشغال بالموقف الحالي (أي الانتباه إلى البيئة المحيطة)

٣- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives وتعني قدرة الفرد على التفكير في موضوع ما من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة وهو ما يطلق عليه أحيانا (التفكير الجانبي) أو الخروج من الصندوق

٤- الحساسية لسياقات مختلفة Sensitivity to different contexts وتعني أن المهام والقدرات تختلف باختلاف السياق.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية :

نظرية الين لانجر (Elleen Langer) تعد الين لانجر عالمة نفس أمريكية، ولدت في ذابرونكس في الولايات المتحدة الأمريكية، وتعمل في جامعة هارفارد، واهتمت بمجال اليقظة العقلية (الذهنية) وهي ترى أنها تعني قدرة الفرد على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، وترى هذه النظرية أن الفرد بإمكانه

تحسين الذاكرة البعيدة والقصيرة من خلال المتغيرات السياقية، وبذلك يكون مقداراً من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية.

كما تري لانجر (Langer, 1998) أن اليقظة العقلية تعتبر مؤشر أساسي للتوقعات والتفكير المستمر باعتماد الفرد على خبراته، وتحديد الأشياء الدقيقة في الموقف وتحديد النقاط الجديدة فيه، والتي من شأنها تعمل على تحسين الاستبصار، أما الفرد عندما يكون في حاله يقظة عقلية فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، ويكون موجوداً بجسمه وعقله في آن واحد في نفس اللحظة الحاضرة، وتفترض لانجر أن السلوك اليقظ هو عبارة عن سلوك تحذيري للفرد، وهو طريقة لمواجهة الحياة، لذا استخدمت مصطلح اليقظة لوصف أساليب من السلوك تقود الأفراد إلى القرارات السديدة كأن السلوك اليقظ لسان حاله يقول أفعَل كذا... ولا تفعل كذا. وبذلك ووفقاً لنظرية لانجر إن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة المحيطة والعالم المحيط وهي كما يلي : (المعموري،، سلام، ٢٠١٨ & Langer,1989,66-70)

أولاً : تكوين فئات جديدة

وتحديث الفئات القديمة أو ما يطلق عليه إعادة فئات التفكير من القديم إلى الجديد، وتعني قدرة الفرد اليقظ على اعتماد فئات جديدة من التفكير وإعادة تسمية الفئات القديمة، أما الأفراد أصحاب السلوك غير اليقظ فإنهم يعتمدون على الفئات المعهودة لديهم فقط.

ثانياً: تعديل وتحليل السلوك التلقائي للفرد:

السلوك التلقائي هو ما يقوم به الفرد بتلقائية وعفوية ولا يستطيع تذكره مرة أخرى، لذا ترى لانجر أنه من الصعب تذكر الفرد للسلوك التلقائي لذا يجب عليه النظر بشكل جديد للأساليب التلقائية للسلوك من أجل تعديلها وتحسينها للحصول على النتائج المرغوبة. لذا على المعلمين والمعلمات مساعدة طلابهم على ملاحظة الأساليب التلقائية التي تقيدهم وتمنعهم من التأقلم على المواقف الجديدة فهم قادرون على جعل الطلاب أكثر انتباهاً ويقظة ووعي.

ثالثاً-تقبل الأفكار الجديدة:

تتشكل آراء الأفراد في أغلب المواقف من الانطباع الأول ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور دلائل أخرى معارضة وقد يكون صواب أو خطأ، وتطلق لانجر على ذلك (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة)، أما الأفراد اليقظون فإنهم يتسمون بقدراتهم على تحسين وتعديل وتقبل للأفكار الجديدة، وأن المعلومات الجديدة من وجهة نظرهم يمكن أن تأتي من عدة مصادر وعدم التفكير في نطاق واحد لحل مشكلة أو موقف ما. لذا يجب علينا تعليم الطلاب بالجامعة عدم التمسك أو الجمود بالأفكار والاستماع لوجهة نظر الآخرين.

رابعاً: التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة:

تري لانجر أنه يجب أن يتعلم الفرد أن يركز على العملية أفضل من تركيزه على النتيجة، كأن لسان حاله يقول لنفسه إنني أستطيع القيام بذلك مما يساعده على الانتباه والتركيز على كيفية الانتهاء من هذا الأمر بمهارة ونجاح وهذه الطريقة تسمح لهم بقبول كل مرحلة وفقاً لدورها بأجراء التعديلات والتغييرات التي تؤدي وتقود إلى أفضل النتائج المرجوة.

خامساً: السماح بالشك:

وتعني قدرة الفرد على التفحص والتدقيق للمواقف بحيث لا تقبل كما هي. لأن أصحاب التفكير اليقظ لديهم اعتقاد بأن العالم متغير ولا يتقبلون النتائج كما هي بل يسعون للبحث والفحص فيها، ولذلك لا يقبلون الإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي.

مما سبق اتضح أنه من أهم خصائص وسمات الأفراد ذو اليقظة العقلية المرتفعة أنهم يتسمون بالقدرة على التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، أو ما سوف يحدث بالمستقبل، ويتسمون بالتأني والصبر في التفكير واصدار القرارات الصائبة والمرونة في التفكير، والصبر والتأني قبل اتخاذ القرارات، لذلك ترتبط القدرة على التركيز ارتباطاً ايجابياً باليقظة العقلية

اتضح من العرض السابق أن اليقظة العقلية تعني أن يكون عقل الفرد في حالة من اليقظة والاراك والوعي والانتباه للخبرات الحالية، دون اصدار أحكام أو تقييم الوضع الراهن، وأنها لا تجعل الفرد أسير في سجن الماضي، أو قلق من المستقبل المجهول، ولكنه يعيش اللحظة الراهنة ويستمتع بها مما يجعله يتقبل كل ما هو جديد، والشعور بالسعادة الممزوجة بالرضا عن الحياة بصفة عامة، لذا يجب أن نعتبرها من أساسيات الحياة لجميع أفراد المجتمع، وبصفة خاصة للطلاب والطالبات بكافة المراحل التعليمية والتركيز على المرحلة الجامعية لأنها تعتبر نهاية مرحلة تعليمية وبداية لحياة عملية للتعامل والتكيف مع الحياة العملية في ضوء ما تعلمه الفرد بكافة مراحل حياته، لذا تعد اليقظة العقلية أسلوب حياة ليصل كل فرد في المجتمع إلى ما يسمو إليه من طموحات ونجاحات حياتية علمية وعملية.

ولقد أجريت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلفة منها : دراسة الختاتته (٢٠١٩) والتي استهدفت الكشف عن فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالباً وطالبة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم استخدام المقاييس التالية : مقياس الضغط النفسي، ونمط الحياة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى اليقظة العقلية وأجرى الحارثي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) من طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة، وتم استخدام المقاييس التالية : مقياس اليقظة العقلية، أعراض القلق.

توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم متوسطة، وأوصت الدراسة بتدعيم اليقظة العقلية لطلاب كلية التقنية. بينما استهدفت دراسة (النور & كيريري، ٢٠١٩) التعرف على اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلاب كلية التربية جامعة جازان ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١) طالباً من طلاب البكالوريوس بكلية التربية بجامعة جازان، وتم استخدام الأدوات التالية : مقياس

التفكير ما وراء المعرفي، ومقياس اليقظة العقلية، وما وراء الاستيعاب، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : إن اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لهما القدرة على التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب.

وأجري (الأنصاري، ٢٠١٩): دراسة استهدفت الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الشخصية الكبرى لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى، وتكونت العينة من (٢١٣) من طلاب الخدمة الاجتماعية بالجامعة. وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. بينما هدفت دراسة (الشهراني & محمود، ٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٥) من طلاب الكلية التقنية ببيشة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة لدى الطلاب كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية و الأفكار اللاعقلانية. وهدفت دراسة (بديوي & عبد، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة بالجامعة، واستخدم مقياس اليقظة الذهنية، وتوصلت الدراسة إلى امتلاك الطلاب عينة البحث اليقظة العقلية بدرجة متوسطة. وفي دراسة (المعموري، & سلام، ٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بابل، واستخدم مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر Langer, 1992 وتوصلت الدراسة إلى : تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص. كما أجرى (عيس، ٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى معرفة الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كليتين، والتعرف على علاقته بالتفكير ما وراء المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٦) من طلاب الجامعة بالبصرة. وتم استخدام الأدوات التالية : مقياس اليقظة العقلية، مقياس الحاجة للمعرفة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي : امتلاك أفراد العينة لمستوى جيد من اليقظة العقلية. بينما أجرى (الشلوي، ٢٠١٨) دراسة استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية. أما (الطوطو، & رزق، ٢٠١٨) هدفت دراسته التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة في جامعة دمشق، وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التفكير التأملي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التفكير التأملي واليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

وأجريت دراسة تيلاهون (Tilahun, 2017) للتعرف على آثار تدريبات اليقظة العقلية في الحد من الاجهاد لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالباً وطالبة بجامعة كاليفورنيا، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، والاجهاد، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الطلبة أظهروا مستوى أقل بكثير للإجهاد بعد التدريب على اليقظة العقلية في القياس البعدي. كما فحصت دراسة (Hamidi, 2016) العلاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية والتفاؤل الأكاديمي للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) معلماً، وتم استخدام الأدوات التالية مقياس تورنيتو (Tomoto) لليقظة العقلية ومقياس التفاؤل الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من السمات الشخصية والتفاؤل الأكاديمي للمعلمين.

وأجرى بجاج وباند (Bajaj& Panda, 2015) دراسته للتعرف على تأثير اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) من طلاب الجامعة بالهند، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، والانفعال الموجب والسالب، وتوصلت الدراسة إلى أن المرونة تعتبر متغير وسيط بشكل جزئي بين اليقظة العقلية وكل من : الرضا عن الحياة والمكونات الوجدانية.

أما دراسة شانج، هوانج ولين (Chang, , & Lin , 2014) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) طالباً من

طلاب الجامعة بتايوان، وتم استخدام الأدوات التالية : مقياس اليقظة الذاتية، الرضا العام عن الحاجات، وعن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية واشباع الحاجات الأساسية، والوجدان، والسعادة الذاتية. وأجريت دراسة (Abenavoli et al, 2014) للكشف عن تأثير اليقظة العقلية على فاعلية الذات لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) معلماً ومعلمة بالمدارس المتوسطة في بنسلفانيا، وتم استخدام مقياس لليقظة العقلية، وفاعلية الذات، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية أن أبعاد اليقظة العقلية تتبأت بالتغير في الفاعلية الذاتية للمعلم.

أما دراسة (Dubert, 2013) التي هدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً من طلاب الجامعة بجورجيا، وتم استخدام الأدوات التالية : مقياس اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، وأوصت بضرورة دمج تدريبات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية. في حين أجري (عبدالله، ٢٠١٣) دراسة هدفت الكشف عن مدى امتلاك طلاب الجامعة لليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤ طالبة، ٢١٦ طالب) من طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

اتضح مما سبق اجراء العديد من الدراسات العربية والأجنبية للكشف على العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمعظم الدراسات وأيضاً تم استخدام المنهج التجريبي في دراسات قليلة. وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية وفقاً لكتاكي أو لانجر والبعض من اعداد الباحثين، وتباينت النتائج في مستويات اليقظة العقلية لطلاب الجامعة ما بين المرتفع، والمتوسط والمتدني بالإضافة إلى علاقته ببعض المتغيرات الأخرى التي تم إجراء البحث فيها. أما الدراسة الحالية سيتم إجراؤها على طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، وسوف تستخدم المنهج الوصفي و أبعاد المقياس وفقاً لايلين لانجر (Langer) كما بالدراسات السابقة وسوف يتم تناول متغير لم يتم تناوله من قبل - في حدود علم الباحثة بالدراسات العربية - وهو دافعية

الإنجاز بالإضافة للمتغيرات الأخرى. واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة والتنظير والمقاييس بوضع مقياس يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية.

المحور الثاني: دافعية الإنجاز:

تعد دافعية الإنجاز العامل الرئيسي والذي يسعى لوصول صاحبه إلى النجاح والتفوق والتميز. فهي تنظم سلوكيات الفرد وتدفعه للإنجاز، وتحقيق أهدافه وطموحاته، ولكن كلما كانت الدافعية للإنجاز متوافقة مع قدرات الفرد استطاع الوصول إلى ما يصبو إليه.

تعريف دافعية الانجاز: تعددت التعاريف ومن أهمها ما يلي : تعرف دافعية الإنجاز بأنها هي الثقة في النجاح من خلال المثابرة والالتزام الوظيفي والمنظمي والتي تؤدي في النهاية إلى القيام بالمهام الصعبة في العمل. (Alogsius,M, 2012,4) وعرفها (مطر، ٢٠١٣، ١٤٠٣) : بأنها أي سلوك يصدر عن الفرد يهدف به إلى اشباع احتياجاته وتحقيق ذاته والتأكيد على إمكاناته والرغبة في التفوق لدى الفرد. أما (الطنطاوي، ٢٠٠٦، ٢٣٣) عرفها بأنها السعي بهدف الوصول إلى مستوى من التفوق والتغلب على ما قد يصادفه الفرد من توقعات أو صعوبات للاحتفاظ بمستويات عالية من العمل والنشاط. كما عرف اتكنسون الدافعية للإنجاز بأنها محرك ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعة الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق الغايات وبلوغ نجاح يترتب عليه درجة من الإشباع في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في مستوى محدد من التميز. (اليوسف، ٢٠١٦، ٣)، وعرفها كل من : (القضاة & الترتوري، ٢٠٠٦، ١٦٧) بأنها مجموعة من القوى والجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب على العقبات وإنجاز المهمات الصعبة بالسرعة الممكنة بهدف الوصول إلى التفوق، أما مواري عرفه بأنه حرص الفرد على تحقيق المهمات التي يرى الآخرون فيها صعوبة من خلال سيطرته على البيئة، وقدرته على التحكم في انفعالاته وتنظيمها، وسرعة الأداء، والاستقلالية، والتغلب على العقبات والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين للوصول إلى التمييز. (عبد القادر، ٢٠١٤، ١٠١).

اتضح مما سبق أن الإنجاز من أهم الدوافع لتحريك الفرد ونجاحه وتفوقه نتيجة توجيه لتحقيق الأهداف المخطط لها مسبقاً، وتخطى العقبات والصعاب وتحمل المشاق

لإنجاز وتحقيق الهدف المرغوب، وقدرته على الاستقلالية وثقته بنفسه وتقديره لذاته وتحكمه في انفعالاته كل هذه السمات تساعد في الوصول إلى التفوق والامتياز والنجاح. وتتمثل دافعية الإنجاز في الدراسة الحالية بالأبعاد التالية: (الثقة بالنفس، المثابرة، تحديد الأهداف وانجازها، الكفاءة المدركة للفرد)

أنواع دافعية الإنجاز

حدد سميث Smith دافعية الإنجاز فيما يلي: دافعية الإنجاز الذاتية: وتتضمن تطبيق المعايير الشخصية الداخلية في الموقف، ودافعية الإنجاز الاجتماعية: وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في المواقف المختلفة والتوافق مع معايير النجاح في البيئة الثقافية التي يعيش فيها الفرد، أو مستوى النجاح في الثقافة التي يعيش فيها الفرد.

نظريات دافعية الإنجاز: تعددت نظريات تفسير دافعية الإنجاز منها

نظرية الإنجاز لماكيلاند: McClelland عرف ماكيلاند دافعية الإنجاز بأنها نظام شبكي من العلاقات المعرفية والانفعالية المختلفة سعياً لبلوغ مستوى من النجاح المتميز والتفوق. وتتبع هذه النظرية من الرغبة الكبيرة في اكتشاف دافع الإنجاز عند الأفراد، وأشار ماكيلاند وآخرون إلى أن هناك ارتباطاً بين الخبرات السابقة والأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد فإنه يميل لأداء السلوكيات المنجزة، أما في حالة الفشل فتتكون خبرات سلبية وينشأ عنها الدافع للفشل. (خليفة، ٢٠٠٠، ١٠٩)

نظرية اتكنسون Atkinson (الحاجة للإنجاز) اعتمد اتكنسون على مفهومي التوقع والقيمة في الإنجاز، على أساس أن النجاح يتبعه شعور الفرد بالفخر، في حين أن الفشل يتبعه الشعور بالخيبة، واهتم بتفسير سلوك المخاطرة وأكد على دور الصراع بين الإقدام (الحاجة إلى تحقيق النجاح)، والإحجام (الحاجة إلى تجنب الفشل). (الرفوع، ٢٠١٥)

أي من وجهة نظر اتكنسون أن الناس مرتفعي الحاجة للإنجاز يكون لديهم استعداداً ومبادرة من أجل الوصول للنجاح، ويقدمون على الموضوعات والمهام الصعبة

ويكونون مدفوعين للحصول على الأشياء التي تثمر في تحقيق أهدافهم ليصلوا إلى أعلى مراتب النجاح وفقاً للمهمة التي يقومون بها وللمرحلة العمرية وللهدف المحدد مسبقاً وبذلك يصلون إلى الإحساس بالفخر والإنجاز.

نظرية توجه الهدف: وتنتظر هذه النظرية إلى التعلم على أنه عملية تشتمل على كل من: التوجه الذاتي من جانب الفرد القائم على تحقيق ذاته، والتوجه الاجتماعي في نطاق البيئة المحيطة به والتي يعيش فيها، والقائم على تلبية احتياجات ومتطلبات البيئة المحيطة واستغلال إمكاناتها.

نظرية القدرة على رؤية الذات المستقبلية: تعتبر هذه النظرية من النظريات الحديثة لتفسير دافعية الإنجاز، ويرى أصحابها رانيور وروبين Raynor & Rubin أن أفكار الناس عن المستقبل قد تؤثر في مشاعرهم الحالية، وفي دوافعهم وسلوكهم. أي أن القدرة على تخيل المستقبل لدى الفرد والذي يتمنى ويسعى لتحقيقه سيكون سبباً جوهرياً وأساسياً لزيادة دافعيته ومن ثم زيادة الجهد المبذول للوصول لما يصبو إليه. ويعتمد أصحاب هذه النظرية على مفهوم المستقبل بمفهومه الواسع والذي يتضمن الطموح والمنافسة والتفاؤل وتقدير الذات وقوة التحمل، أي كل الصور العقلية التي يتخيلها الإنسان لنفسه كأنها تجسيد للدور الذي يلعبه للوصول إلى هذه الحالة بالمستقبل مما يجعله يشعر بالسعادة والإنجاز (بسيوني، ٢٠١٩)

نظرية التوقع في الدافعية: طور هذه النظرية فكتور فروم (Victor Vroom) عام ١٩٦٤ تفسر هذه النظرية سبب قيام الفرد باختيار سلوك معين دون غيره، وترى أن دافعية الفرد للقيام بسلوك معين تتحدد بإيمان الفرد واعتقاده بقدرته للقيام بهذا العمل أو هذه المهمة المسندة إليه وأنه سينجح ويظهر نتائج مبهرة للآخرين.

اتضح مما سبق على الرغم من تعدد النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز إلا أننا بحاجة إلى جميع النظريات للمساعدة في دعم طلابنا وطالباتنا بالجامعة بالدافعية الإيجابية للإنجاز ودفعهم إلى كافة الطرق للنجاح، ورسم مستقبل مشرق ووضع خطط مستقبلية واقعية

وقابله للتففيذ، ومتوافقة مع طموح الفرد ذاته وإمكاناته، وتتماشى مع المجتمع والبيئة والأنظمة التي يعيش فيها بهدف الانجاز للوصول إلى النجاح والتفوق المنشود.

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت دافعية الإنجاز: منها دراسة (ادجويوجا Adegboyeca, 2018) التي استهدفت التعرف على أثر دافعية الإنجاز على اتجاهات طلبة الجامعة بنيجيريا على الاختبارات، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣٦) طالبة بالجامعة بنيجيريا، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، وتوصلت الدراسة إلى أن غالبية الطالبات بالجامعة النيجيرية لديهن دافعية انجاز عالية، واتجاهات إيجابية عالية نحو الاختبار. بينما هدفت دراسة (Zamir& Ali, 2017) التعرف على آراء طلاب الجامعة في دافعية الإنجاز ومعرفة أثر العوامل الديموجرافية عليها وتكونت عينة الدراسة من (٦٢٢) من طلاب الجامعة بجامعة اسلام اباد، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة بالجامعة أظهروا مستويات عالية. وكشفت دراسة راشيد، هومايون وآخرون (Rasheed& Humayon, 2016) العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز لدى المتعلمين في المدارس العليا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلماً في باكستان، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، واستراتيجيات التعليم، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى دافعية الإنجاز لدى المعلمين تراوح بين المتدني والمتوسط.

وسعت دراسة يامان ودوندر (Yaman & Dundar, 2015) للكشف عن العلاقة بين دافعية الإنجاز لدى المعلمين وبين نمطهم المعرفي ونمط الدافعية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) معلماً ومعلمه في الصفوف الأولى للطفولة المبكرة بمدارس إسطنبول بتركيا، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، استبانة النمط المعرفي، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها: إن المعلمين يتمتعون بمستوى متوسط من دافعية الإنجاز في حين أن مستوى دافعية الإنجاز كان مرتفعاً لدى المعلمات. وأجري (Mahmoud, 2011) دراسة هدفت الكشف عن مستوى دافعية الإنجاز لدي معلمي اللغة الإنجليزية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٣) معلمة ومعلم بمنطقة طولكرم، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: أن مستوى الدافعية للإنجاز لدى معلمي اللغة الإنجليزية كان متوسطاً. وفي المقابل هدفت دراسة اليس (Ellis, 2011) إلى

التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى المعلمات بماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلمة من المدارس الخاصة بماليزيا، وتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، وتوصلت لعدة نتائج منها ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى المعلمين، وإنهم يقومون بأدوارهم الوظيفية بدرجة كبيرة.

اتضح من العرض السابق للدراسات التي تضمنت دافعية الإنجاز وهدفت إلى الكشف عن مستوى دافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة والتعرف على علاقتها ببعض المتغيرات وأظهرت نتائج الدراسات السابقة الاختلاف في مستوى دافعية الإنجاز ما بين المتوسط والمرتفع والمتدني، وتم استخدام عينات مختلفة ما بين طلاب بالجامعة ومعلمين ومعلمات بالخدمة، وتم القياس باستخدام مقياس دافعية الإنجاز ولكن لم تعثر الباحثة على دراسات تناولت اليقظة العقلية بدافعية الإنجاز لطلاب الجامعة وسوف نتضح تلك العلاقة الارتباطية من خلال البحث التالي.

المحور الثالث: قلق الاختبار:

تعريف قلق الاختبار: يعرف قلق الاختبار بأنه حالة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقييمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر وحالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب وقت الاختبار مما يؤثر عليه بالسلب.. (الشايب & غري، ٢٠١٣، ٢٦٩). أما (الزغول، ٢٠١٢، ٣٣٩) يرى بأنه مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية التي ترافق شعور الفرد بتوقع نتائج سلبية أو فشل في الأداء والاختبار. في حين يرى كل من (إبراهيم، & محمد، ٢٠٠٦، ٢٢٨) بأنه يعبر عن انفعال قائم على تقدير وتقويم التهديد الخارجي ويتضمن أربعة مكونات أساسية تتمثل في الاضطراب المعرفي، والتوتر، والأعراض الجسمية، والتفكير المشوش عرفه أكا (Akca, 2011.101) بأنه رد فعل انفعالي قوي يشعر به الفرد قبل الاختبار أو أثناءه.

ويرى (Lotz & Sparfeldt, 2017, 397) أنه سمة تزداد وتظهر مع اقتراب الاختبار، وتتمثل في الانزعاج والانفعالية، ويعتبر الانزعاج اهتمام معرفي للخوف من الفشل، أما الانفعالية فهي ردود أفعال للجهاز العصبي للفرد، واتفق كل من: (حسانين، ٢٠٠٨،

٥٣٦ & إبراهيم، ٢٠١٤، ٩٣٢) بأنه ردود الأفعال المعرفية للفرد قبل أو أثناء أو بعد أداء مهام مواقف الاختبار أو التقييم والتي تستثير شعوره الداخلي بالتهديد نتيجة لتفسير غير منطقي للموقف الضاغط على أنه خطير مما يجعل الطالب يقوم بتقييم معرفي للموقف بأنه خطر مما يجعله يفكر بخوف وينتابه فكره الفشل فيؤثر على أدائه في موقف الاختبار. وعرفته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه سواء لنقله إلى مستويات دراسية أعلى أو لاختبار صلاحيته لوظيفة ما، وكلما ارتفع القلق لدى الفرد أدى إلى خفض درجات الاختبار. (طه وآخرون، ٢٠٠٣، ٦٧٢)

تعرفه الباحثة بأنه: حالة انفعالية داخلية غير سارة ممزوجة بمشاعر من التوتر والخوف والقلق يشعر بها الفرد وتظهر في السلوك قبل أو أثناء الاختبارات، وتزول بعد انتهاء الاختبار، ولكنها تترك آثارها في المستوى الأكاديمي للطالب وفشله أو إخفاقه في المستوى التحصيلي.

أنواع قلق الاختبار:

حدد(السنباطي، وآخرون، ٢٠١٠، ٣٤٨) نوعين من قلق الاختبار وهما : القلق الميسر، القلق المعسر، ويعرف القلق الميسر بأنه نوع من القلق المعتدل، والذي يكون له تأثير ايجابي على الفرد ويعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف بحكمة وكفاءة مما يؤدي إلى ارتفاع الفرد لأدائه، أما القلق المعسر فهو عكس السابق ويعني نوع من القلق الذي يعوق قدرة الفرد على التركيز والأداء في الاختبار مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء لدى الفرد. وهذا ما أكدته دراسة (النرشي، ٢٠١٠، ٢٢٦) أن القدر المعتدل من قلق الاختبار يزود في حفز الأداء عند الطلبة (الفرد) أما المستويات المرتفعة فإنها تؤدي إلى إعاقة الطلبة على الإنجاز والنجاح في الاختبارات. كما إن للمعلم دور كبير في شعور الطالب بقلق الاختبار، حيث أن للسياق التدريسي دوراً في إثارة قلق الاختبار، إذ أن وسائل التهديد التي تصل للطلاب من قبل معلمهم قبل الاختبار، كالتركز على النتائج السلبية للفشل في الاختبار جديرة وبدون شك أن ترفع مستوى قلق الاختبار لديهم. (Nathaniel, 2015,620) ويلاحظ أن ارتفاع المستويات المرتفعة من قلق الاختبار

بالمستويات المنخفضة في التحصيل، قد يعود إلى أن القلق يشكل حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد، وتؤثر في عملياته العقلية كالانتباه، والتفكير، والتذكر أثناء أدائه للاختبار، وترى الباحثة أن الطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض يمتلكون القدرة على التركيز بوعي وانتباه خلال اللحظة الراهنة ولا يفكرون في الماضي أو قلق المستقبل وهو ما يطلق عليه اليقظة العقلية أما ذوي اليقظة العقلية المنخفضة فانهم يميلون للأفكار السلبية والتفكير في الماضي والقلق من الحاضر والمستقبل مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على التركيز والانتباه والتشتت والتوتر الشديد مما يسبب قلق الاختبار وتدني مستوى تحصيلهم.

وأشار (Misbah, et al., 2011) إلى أن قلق الاختبار يعد من أنواع التوتر النفسي والذي يظهر في مواقف الاختبار، وأعراضه تشبه القلق العام مثل: زيادة ضربات القلب، الشعور بالدوار، ورجفة اليدين، وسرعة الغضب، وأيضا اضطرابات النوم والعرق الشديد بالإضافة إلى ما سبق فإن قلق الاختبار مرتبط بالتركيز على النشاطات ذات الصلة المباشرة والقوية بأداء مهام أكاديمية محددة تسبب للطالب التوتر النفسي

ومن مكونات قلق الاختبار المكون المعرفي: حيث ينشغل الفرد في التفكير بتبعات الفشل مثل فقدان مكاناته وتقديره، وهذا يمثل سمة القلق، والمكون الانفعالي: حيث يشعر الفرد بالتوتر والضيق والخوف الشديد من الاختبارات بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا دليل على حالة القلق. (رضوان، ٢٠٠٧، ٢٤٦) وأجريت العديد من الدراسات حول قلق الاختبار وعلاقته بالعديد من المتغيرات للطلاب والطالبات بالمراحل الجامعية والتي كشفت لنا عن أسباب القلق لدى الطلاب أثناء الاختبارات منها دراسة (Akanbi, 2013) والتي أجريت على الطلاب بولاية Ogbomoso بنيجيريا، وأوصت بضرورة تصميم وسائل يتم من خلالها تقليل قلق الاختبار. وكشفت دراسة (Castillo & Caurcel, 2014) التي أجريت على طلاب الجامعة بهدف تقييم مستوى الاهتمام الانتقائي والتركيز العقلي قبل الامتحانات وأظهرت النتائج أن الذين كانوا أقل قلقاً كانت مستويات الاهتمام الانتقائي والتركيز العقلي قبل الامتحان أعلى، كما أسفرت النتائج أن مستويات القلق لدى الطلاب بالجامعة كانت مرتفعة ولذا لابد من تنشيط وظائف التوجيه والتبنيه وتقليل قدرة السيطرة على

الانتباه، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على عمليات الاهتمام المحددة وتصيح ذات تأثير سلبي على الأداء بصفة عامة في الامتحانات.

انتضح مما سبق أن قلق الاختبار من المتغيرات الموجودة منذ زمن وما زالت متواجدة بل متزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي، والتطورات السريعة من حولنا، وتم عرض المكونات والمظاهر وأنها بحاجة إلى القمع باستخدام العقل اليقظ للمساعدة على التقليل من تواجدها ورفع المستوى الأكاديمي لطلاب الجامعة بصفة خاصة وللطلاب بجميع المراحل التعليمية. ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية منها دراسة (خشبة، ٢٠١٨) والتي هدفت فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الأزهر بالقاهرة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبه بالجامعة، واستخدمت مقياس كنتاكي لليقظة الذهنية، ومقياس للرفاهية النفسية والشفقة بالذات وقلق الاختبار، وتوصلت لعدة نتائج من أهمها: وجود علاقة سالبة بين اليقظة وقلق الاختبار.

بالإضافة إلى دراسة (Muchenje, 2016) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٦) من طلاب الجامعة بولاية كاليفورنيا، واستخدم الباحث مقياس قلق الاختبار، واليقظة العقلية، وتوصل إلى وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار لطلبة الجامعة بكاليفورنيا.

أما دراسة (Altairi, 2014) استهدفت إلى الوقوف على تأثير قلق الاختبار على اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً بجامعة لويزفيل Louisville، وتم استخدام مقياس قلق الاختبار المعرفي، وعي الانتباه اليقظ، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفي، وأن اليقظة العقلية يمكن أن تحسن الأداء التحصيلي عندما تقلل من قلق الاختبار للطلاب. بينما هدفت دراسة سينج وزملاؤه (Singh et al., 2014) الكشف عن مستويات اليقظة العقلية ومستوى القلق، وأثر تمرين أوم عليهم ومتغير العمر والسنة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطه (٤٢ طالب وطالبة لكل مجموعة) من طلاب الجامعة، وتم استخدام المقاييس التالية: مقياس لليقظة العقلية، والقلق، وتوصلت الدراسة

لأهم النتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية في تسجيلها متوسطات عالية من اليقظة، ومنخفضه من القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأجريت دراسة (Brannon, 2010) للتعرف على العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨) طالباً من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وقلق الاختبار (الانزعاج والانفعال)، ووجود علاقة إيجابية بين الملاحظة (أحد أبعاد اليقظة العقلية) وقلق الاختبار.

اتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت القلق وعلاقته باليقظة العقلية أنه تم العثور على دراسات أجنبية ودراسة عربية واحده فقط أجريت على عينة من طالبات جامعة الأزهر بالقاهرة، وتضاربت الدراسات ما بين وجود علاقة ارتباطية سالبة أو موجبة أو عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والقلق وسوف يتضح ذلك من خلال طبيعة المجتمع بالدراسة الحالية لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية ودافعية الانجاز الاختبار لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي لدى الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة

إجراءات الدراسة:

أولاً منهج الدراسة:

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لأنه ملائم للدراسة الحالية

ثانياً مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة الحالية طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الجوف،
للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ & ١٤٤٠، ١٤٤١ هـ

ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالبة من طالبات الطفولة المبكرة
بكلية التربية بالجامعة..

رابعاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس اليقظة العقلية.

٢- مقياس دافعية الإنجاز

٣- مقياس قلق الاختبار.

١- مقياس اليقظة العقلية. (اعداد الباحثة)

وصف المقياس:

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس التالية:

مقياس كينتاكي (The Kentucky Inventory of Mindfulness)، مقياس
Bear (Smith & Allen , 2004)، ويتكون من ٣٩ فقرة لقياس اليقظة العقلية، مقياس
تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness Scale) من إعداد Lau et al،
2006 ويتكون من (١٣) فقرة، مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia
Mindfulness Scale. ويتكون من ٢٠ فقرة

ثم قامت الباحثة بتصميم مقياس وفقاً لمكونات الين لانجر التالية (التميز اليقظ،
الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر للآخرين) وتكون المقياس
بصورته النهائية من (٤٠) فقرة تمثل أبعاد اليقظة العقلية حيث اشتمل البعد الأول (التميز
اليقظ) على (١٠ فقرات)، والبعد الثاني الانفتاح على الجديد تضمن (١٠ فقرات)، والبعد
الثالث التوجه نحو الحاضر تضمن (١٠ فقرات) التوجه نحو الحاضر تضمن (١٠)، والبعد
الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة تضمن (١٠ فقرات).

ويوضح الجدول التالي (١) توزيع أرقام العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس

اليقظة العقلية

المجموع	أرقام الفقرات لكل بعد	أبعاد المقياس
١٠	٣٧، ٣٣، ٢٩، ٢٥، ٢١، ١٧، ١٣، ٩، ١، ٥	البعد الأول التميز اليقظ
١٠	٣٨، ٣٤، ٣٠، ٢٦، ٢٢، ١٨، ١٤، ١٠، ٦، ٢	البعد الثاني الانفتاح على الجديد
١٠	٣٩، ٣٥، ٣١، ٢٧، ٢٣، ١٩، ١٥، ١١، ٧، ٣	البعد الثالث التوجه نحو الحاضر
١٠	٣٦، ٣٢، ٢٨، ٢٤، ٢٠، ١٦، ١٢، ٨، ٤	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة
٤٠		المجموع

وتضمن المقياس عبارات إيجابية وعبارات سالبة، ويلى كل عبارة خمسة اختيارات هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). ويصحح المقياس بإعطاء خمس درجات لاستجابة الطالبات على العبارات التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية & (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة.

- اعتمدت الباحثة على معيار الحكم التالي على المتوسطات الحسابية لمقاييس الدراسة

كما يلي:

التقدير	المدى (المتوسط الحسابي)
ضعيف جدا أو متدني	من ١.٠٠ إلى أقل من ١.٨٠
ضعيف	من ١.٨٠ إلى أقل من ٢.٦٠
متوسط	من ٢.٦٠ إلى أقل من ٣.٤٠
مرتفع	من ٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠
مرتفع جدا	من ٤.٢٠ إلى أقل من ٥.٠٠

الخصائص السيكومترية للمقياس :

حساب الصدق والثبات لمقياس اليقظة العقلية :

صلاحية فقرات اختبار (مقياس) اليقظة العقلية (الصدق الظاهري) للتعرف على مدى صلاحية فقرات وأبعاد مقياس اليقظة العقلية قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين بالتحصينات المختلفة: المناهج وطرق التدريس، والقياس والتقويم، الطفولة المبكرة وتحليل آراء المحكمين تم استخراج النسبة المئوية للاتفاق بين المحكمين فكانت ما

بين (٩٠%، ١٠٠%)، وتم حساب علاقة الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاختبار والدرجة الكلية لإيجاد الاتساق الداخلي (صدق المفردات للمقياس) كما موضح بالجدول التالي

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة		البعد الثالث التوجه نحو الحاضر		البعد الثاني الانفتاح على الجديد		البعد الأول التمييز اليقظ
**٠.٥٢١	٣١	**٠.٦٥٦	٢١	*٠.٤٠٦	١١	**٠.٥٧٦	١
*٠.٤١٩	٣٢	**٠.٥٣٣	٢٢	**٠.٥٤١	١٢	*٠.٤٠٦	٢
**٠.٥٤١	٣٣	**٠.٦٣٩	٢٣	**٠.٥٣٣	١٣	*٠.٤٩١	٣
**٠.٦٦١	٣٤	**٠.٦٦١	٢٤	*٠.٤٦٨	١٤	**٠.٥٦٩	٤
**٠.٥٥٧	٣٥	*٠.٤٤٧	٢٥	*٠.٤٤٢	١٥	*٠.٤٦٤	٥
**٠.٥١٤	٣٦	**٠.٥١٤	٢٦	**٠.٥١٦	١٦	*٠.٤٤٩	٦
*٠.٥٦٤	٣٧	*٠.٤٩٤	٢٧	**٠.٥٢٥	١٧	*٠.٤٠٠	٧
**٠.٥٨٩	٣٨	**٠.٥٨٩	٢٨	**٠.٦٧٢	١٨	**٠.٦٠٥	٨
**٠.٦٣٨	٣٩	**٠.٥٣٠	٢٩	**٠.٤٥٤	١٩	**٠.٦٧٧	٩
**٠.٦٢٥	٤٠	**٠.٦٤٨	٣٠	**٠.٥٠١	٢٠	**٠.٦٦٦	١٠

* دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ & ** دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠١

جدول (٣) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس مستوى اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البُعد
**٠.٨٨٣	البعد الأول التمييز اليقظ
**٠.٨٠٩	البعد الثاني الانفتاح على الجديد
**٠.٨٣٢	البعد الثالث التوجه نحو الحاضر
**٠.٧٧١	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة

** دال عند مستوى ٠.٠١

من خلال استعراض النتائج الموضحة بالجدول السابق (٢، ٣) يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١)، وجميعها قيم موجبة، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

ثبات مقياس اليقظة العقلية: قامت الباحثة بقياس ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ، وهي كما يلي جدول (٤) وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية

جدول (٤) يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

معامل الارتباط	البُعد
٠.٧٨٨	البعد الأول التميز اليقظ
٠.٨٧٥	البعد الثاني الانفتاح على الجديد
٠.٨١٩	البعد الثالث التوجه نحو الحاضر
٠.٨٣٠	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠.٨٢٧	الدرجة الكلية

ثانياً: مقياس دافعية الإنجاز: (إعداد الباحثة)

وصف المقياس: قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمقاييس، والأدبيات لتحديد أبعاد لقياس دافعية الإنجاز وتوصلت إلى ما يلي : (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: الثقة بالنفس، البعد الثالث: تحديد الأهداف، البعد الرابع: الكفاءة المدركة) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) فقره موزعه على كل بعد من الأبعاد السابقة (١٠ فقرات لكل بعد، وتتم الاستجابة على المقياس عن طريق سلم ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتعطى الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات الإيجابية، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ، وتتضمن المقياس عدد (٢١) عبارة إيجابية & عدد (١٩) عبارة سلبية، وتحسب أعلى درجة للمقياس (٢٠٠) وأدنى درجة (٤٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق وثبات مقياس دافعية الانجاز

أ- الصدق الظاهري: للتعرف على مدى صلاحية مقياس دافعية الإنجاز قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين بالتخصصات التالية: القياس والتقويم، والطفولة، علم النفس والتربية.

ب- وتحليل آراء المحكمين تم استخراج النسبة المئوية للاتفاق بين المحكمين فكانت ما بين (٩٠%، ١٠٠%).

ج- صدق الاتساق الداخلي للفقرات: كمؤشر للصدق للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة كما توضح ذلك الجداول التالية. حيث (ن = ٣٥).

جدول (٥) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس دافعية الإنجاز

بالدرجة الكلية لكل بُعد

الأبعاد	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
البعد الأول المثابرة	١	*٠.٣١٣	٥	**٠.٦٧٨	٩	**٠.٥٠٦
	٢	**٠.٥٦٠	٦	**٠.٥٤٩	١٠	*٠.٣٣٤
	٢	*٠.٣٦٩	٧	**٠.٦٥٦	-	-
	٤	**٠.٤٩٣	٨	**٠.٥٨٠	-	-
البعد الثاني الثقة بالنفس	١١	**٠.٦٩١	١٥	*٠.٣٤٨	١٩	**٠.٥٨١
	١٢	**٠.٤٧٧	١٦	**٠.٥٩٣	٢٠	**٠.٤٩٩
	١٣	*٠.٣٨٢	١٧	**٠.٦٨٠	-	-
	١٤	**٠.٤٢٤	١٨	*٠.٣٣٦	-	-
البعد الثالث تحديد الأهداف	٢١	**٠.٤٦٢	٢٥	**٠.٤٧٣	٢٩	**٠.٥٢٣
	٢٢	**٠.٥١٠	٢٦	**٠.٥٧٣	٣٠	**٠.٥٧٤
	٢٣	**٠.٥٢١	٢٧	**٠.٤٦٦		

الأبعاد	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
البعد الرابع الكفاءة المدركة	٢٤	**٠.٤٨٥	٢٨	**٠.٦٤٣	-	-
	٣١	*٠.٣٤٠	٣٥	**٠.٥٥١	٣٩	**٠.٥٦٧
	٣٢	*٠.٣٥٨	٣٦	**٠.٥٧٣	٤٠	**٠.٤٩٣
	٣٣	**٠.٧٢١	٣٧	**٠.٥٢٥	-	-
	٣٤	**٠.٥٩٢	٣٨	**٠.٤٤٠	-	-

* دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ & ** دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠١

اتضح مما سبق أن جميع العبارات والأبعاد دالة عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة.

جدول (٦) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس دافعية الانجاز

بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**٠.٧٣٧	البعد الأول المثابرة
**٠.٧١٦	البعد الثاني الثقة بالنفس
**٠.٨٢٦	البعد الثالث تحديد الاهداف
**٠.٨٢٠	البعد الرابع الكفاءة المدركة

** دال عند مستوى ٠.٠١

اتضح مما سبق أن جميع العبارات والأبعاد دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة.

ثبات المقياس: قامت الباحثة بقياس ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ، وهي كما يلي وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

جدول (٧) يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس دافعية الانجاز

معامل الارتباط	البعد
٠.٨٧٨	البعد الأول المثابرة
٠.٧٥٧	البعد الثاني الثقة بالنفس
٠.٨١٨	البعد الثالث تحديد الأهداف
٠.٨٤٢	البعد الرابع الكفاءة المدركة
٠.٨٢٣	الدرجة الكلية

ثالثاً: مقياس قلق الاختبار (اعداد الباحثة) :

وصف المقياس : قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمقاييس ، والأدبيات والأطر النظرية ثم قامت الباحثة بإعداد مقياس قلق الاختبار ويتكون من (٣٠) فقرة بصورته النهائية ويتم تصحيح المقياس وفقاً لسلم ليكرت الخماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وتكون الدرجات (٥-٣-٢-١) في حالة العبارات الإيجابية ، والعكس (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) في حالة العبارات السالبة ، وتكون أعلى درجة للاختبار (١٥٠ درجة) ، وأقل درجة (٣٠) درجة

الخصائص السيكومترية للمقياس :

حساب الصدق والثبات لمقياس قلق الاختبار:

الصدق الظاهري للمقياس: قامت الباحثة بعرض المقياس على (٨) محكمين بالتخصصات المختلفة (الطفولة المبكرة ، والمناهج وطرق التدريس، وعلم النفس) وحصلت على نسبة اتفاق مابين (٩٠%، ١٠٠%). ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لبيرسون لدرجة الفقرة كما بالجدول التالي :

جدول(٨): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس قلق الاختبار

بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٥١٤	١١	**٠.٤٨٠	٢١	**٠.٥٠٧
٢	**٠.٤٠٣	١٢	**٠.٣٩٦	٢٢	**٠.٤١٩
٣	**٠.٥٣٧	١٣	**٠.٣٥٥	٢٣	**٠.٤١٤
٤	**٠.٤٣٧	١٤	**٠.٥٢٠	٢٤	**٠.٥١٨

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** .٥٤٠	٢٥	** .٤١١	١٥	** .٥٥٨	٥
** .٥٣٧	٢٦	** .٥١٣	١٦	** .٥١٩	٦
** .٥٠٢	٢٧	** .٥٠١	١٧	** .٥٧٥	٧
** .٥٦٠	٢٨	** .٤٧٨	١٨	** .٤٦٣	٨
** .٤٢٥	٢٩	** .٥٠٧	١٩	** .٦١٦	٩
** .٥١٧	٣٠	** .٤١٩	٢٠	** .٥٩٥	١٠

** دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠١

من خلال استعراض النتائج الموضحة بالجدول السابق يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس قلق الاختبار بالدرجة الكلية للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وجميعها قيم موجبة، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي وارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس القلق بما يعكس درجة عالية من الصدق لفقرات المقياس ، وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية المستخدمة بالدراسة الحالية (٣٥ طالبة وتم حساب النسبة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ووصل (٠.٨٧) وهذا يدل على أن مقياس قلق الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

وللإجابة على التساؤل الأول وهو: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، تم تحليل إجابات عينة الدراسة الحالية (٢٢٠) طالبة وحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، كما يلي:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة (٢٢٠)

طالبة على البعد الأول (التميز اليقظ) لمقياس اليقظة العقلية :

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوفر
١	٣.٥٣	١.١٦٨	مرتفعة
٢	٤.٠٩	٠.٩٦٧	مرتفعة

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوفر
٣	٣.٤٤	٠.٩٩٣	مرتفعة
٤	٣.٠٥	١.٣٥٥	متوسطة
٥	٣.٦٤	١.٢٤٦	مرتفعة
٦	٣.٠٦	١.٣٥٨	متوسطة
٧	٣.٤٢	١.٣٨٤	مرتفعة
٨	٣.٠٧	١.٣٩٩	متوسطة
٩	٣.١٩	١.٦١٨	متوسطة
١٠	٣.٣١	١.٦٦١	متوسطة

اتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للبعد الأول (التميز اليقظ) تراوحت ما بين (٣.٠٥ ، ٤.٠٩) وكان المتوسط العام للبعد الأول (٣.٣٨) أي بدرجة متوسطة ، ويفسر ذلك بأن الطالبات بالطفولة المبكرة لديهن القدرة على تطوير أفكارهن الجديدة مما ساعدهن على التخلص من القيود المسيطرة على أفكارهن ، وقدرتهن على إيجاد الحلول المناسبة لما يتعرضن له من مواقف حياتية أو مشكلات تعليمية داخل الجامعة.

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة (٢٢٠) طالبة على البعد الثاني (الانفتاح على الجديد) لمقياس اليقظة العقلية :

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوفر
١	٣.٤٣	١.١٦٨	مرتفعة
٢	٤.٤٣	٠.٩٦٧	مرتفعة
٣	٣.٤٥	٠.٩٩٣	مرتفعة
٤	٣.١٢	١.٣٨٤	متوسطة
٥	٣.٧٣	١.٢٤٦	مرتفعة
٦	٣.٤٠	١.٣٥٨	مرتفعة
٧	٣.٢١	١.٣٥٥	متوسطة
٨	٣.١٠	١.٣٩٩	متوسطة
٩	٣.٣٦	١.٦١٨	متوسطة
١٠	٣.٤٠	١.٦٦١	مرتفعة

اتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للبعد الثاني (الانفتاح على الجديد) تراوحت ما بين (٣.١٠، ٣.٧٣) وكان المتوسط العام للبعد الثاني (٣.٤٦) أي بدرجة مرتفعة. وهذا يعني أن الطالبات يتسمن بالقدرة على الحصول على المعلومات الجديدة والانفتاح إلى كل ما هو جديد من خلال الواقع الذي يعيشون فيه وهذا يؤدي إلى تطوير معرفتهن وقدرتهن على النجاح في استخدام القدرات العقلية لاكتشاف كل ما هو جديد مما يؤدي إلى التطوير والانفتاح على الجديد.

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة (٢٢٠) طالبة على البعد الثالث (التوجه نحو الحاضر) لمقياس اليقظة العقلية:

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوفر
١	٢.٧٦	١.٢٩٨	متوسطة
٢	٢.٩٩	١.٤٨٣	متوسطة
٣	٢.٨٤	١.٦٦٧	متوسطة
٤	٣.١٩	١.٦٢٦	متوسطة
٥	٣.٠١	١.٥٧٦	متوسطة
٦	٣.٠٧	١.٣٧٦	متوسطة
٧	٢.٦٤	١.٦٥٤	متوسطة
٨	٣.٧١	١.١١٥	مرتفعة
٩	٣.٧٧	١.٢٣٥	مرتفعة
١٠	٣.٧٦	١.١٦٧	مرتفعة

اتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للبعد الثالث (التوجه نحو الحاضر) تراوحت ما بين (٢.٦٤، ٣.٧٧) وكان المتوسط العام للبعد الثالث (٣.١٧٤) أي بدرجة متوسطة، ويعني ذلك امتلاك الطالبات بالطفولة المبكرة بالجامعة القدرة على استخدام أساليب مختلفة من التعلم التي تزيد قدرتهن على وضع أهداف تقودهن إلى التوجه الناجح نحو الحاضر.

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة
(٢٢٠) طالبة على البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) لمقياس اليقظة العقلية:

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
١	٣.٣٤	١.٢٩٦	متوسطة
٢	٣.٥٧	١.١٩٨	مرتفعة
٣	٣.٥١	١.٣٣٢	متوسطة
٤	٣.٠٥	١.٣٥	مرتفعة
٥	٣.٦٥	١.٣٦٨	مرتفعة
٦	٣.٣٥	١.٣٠٣	متوسطة
٧	٣.٠٩	١.٣٤١	مرتفعة
٨	٣.٥٤	١.٣٦٢	متوسطة
٩	٣.٢٥	١.٤٣١	متوسطة
١٠	٣.١٠	١.٣٣٣	متوسطة

اتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للبعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) تراوحت ما بين (٣.٠٩، ٣.٦٥) وكان المتوسط العام للبعد الرابع (٣.٣٤) أي بدرجة متوسطة، وهذا يعني أن الطالبات يمتلكن القدرة على استثارة نشاطهن العقلي، والثقة بالنفس وبقدرتهن على الفهم والاستنتاج للوصول للحقائق والاكتشافات الجديدة، وعدم جمود الأفكار، أو تركيزهن على فكرة واحدة وعدم الابتعاد عنها، ولكن تقبل وجهات نظر الآخرين، ورؤية المواقف من زوايا متعددة، وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة.

اتضح من الجداول السابقة أن المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة العقلية للأبعاد الأربعة جاءت كما يلي (٣.٣٨ ، ٣.٤٦ ، ٣.١٧ ، ٣.٣٤) وبذلك يصبح المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣.٣٤) ، وهذا يدل على أن الطالبات بالجامعة بالطفولة المبكرة يتمتعن باليقظة العقلية بدرجة متوسطة وقد يعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية (المرحلة الجامعية للطالبات) ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أسفرت عنه دراسة كل من : (Weinstein, & Ryan, 2009 & Sturgess, 2010) في أن اليقظة العقلية تتأثر بالعمر الزمني وإنها تزداد مع ازدياد العمر ، ونظراً لأن الطالبات مازلن ببداية المرحلة الجامعية جاء نسبة امتلاكهن لليقظة العقلية بدرجة (متوسطة) ، ويمكن أن يزداد معهن

مع التقدم في العمر. أي أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يمكن تنميتها والتدريب عليها وتتأثر بازدياد العمر. وهذا ما أكدته أيضاً دراسة (Parke, 2013). وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي أجريت بالمملكة العربية السعودية، البصرة، ومصر ، والأردن كما في دراسة كل من: (الحارثي ، ٢٠١٩) التي أجريت على طلبة جامعة ببشة، ودراسة (الأنصاري ، ٢٠١٩) التي أجريت على طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، دراسة (بديوي ، عبد ، ٢٠١٨) التي أجريت على طلبة جامعة البصرة، ودراسة (الربيع ، ٢٠١٩) التي أجريت على طلبة جامعة اليرموك بالأردن، وتوصلوا إلى امتلاك الطلبة لمستوى متوسط من اليقظة العقلية.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (العكايشي ، ٢٠١٩) التي توصلت إلى ارتفاع نسبة اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة لطلاب الجامعة بالشارقة ، كما تختلف مع نتائج دراسة (إسماعيل ، ٢٠١٧) والتي أيضاً توصلت إلى امتلاك طلاب وطالبات الجامعة بجنوب الوادي لمستوى اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة ، دراسة (الشلوي ، ٢٠١٨) التي أوضحت ارتفاع مستوى اليقظة لدى كلية التربية بمحافظة الدوامي ، ودراسة (عبد الله ، ٢٠١٣) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة أيضاً إلى طبيعة المجتمع، والاختلاف البيئي ما بين الطلاب والطالبات بالجامعات المختلفة للدراسات السابقة مما أدى لاختلاف النتائج ما بين التمتع باليقظة العقلية بدرجة متوسطة أو منخفضة أو مرتفعة.

كما تعزو حصول الطالبات بالطفولة المبكرة بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية لدرجة متوسطة من اليقظة العقلية عن طلاب الجامعات الأخرى ذو المستوى المرتفع أو المتدني وذلك نتيجة لاختلاف طرق التدريس وطريقة عرض المعلومات، وأساليب التعلم المختلفة مما أدى لاختلاف النتيجة ما بين مرتفع ومتوسط للأبعاد الفرعية للمقياس. وأيضاً يرجع لطبيعة المقررات التي تدرسها الطالبات والتي تتضمن جزء تطبيقي وعملي مما يجعل الطالبات في حالة تركيز ووعي مستمر وبكل لحظة لإنجاز المطلوب بالوقت المحدد.

كما اتضح أيضاً بحصول البعد الخاص (الانفتاح على الجديد) وحصل على نسبة مرتفعة وكان له مكان الصدارة و في مقدمة الأبعاد التي تتضمن اليقظة العقلية وتفسر الباحثة ذلك بتمتع الطالبات بمستوى عال من الانفتاح على ما هو جديد نظراً للتكنولوجيا السريعة والمتلاحقة واستخدام الجيل الرقمي والانترنت واستخدام المستحدثات التكنولوجية وطرق واستراتيجيات التدريس الجديدة والبلاك بورد ، والفصول الافتراضية كل هذه المستحدثات كانت سبباً في الانفتاح على كل ما هو جديد ويزيد من فضولهن للتوسع والمعرفة والتركيز على كل ما هو جديد.

وحصل على المرتبة الثانية البعد (التميز اليقظ)، ويليه المرتبة الثالثة لبعد (الوعي بوجهات النظر المختلفة)، والبعد الرابع والأخير كان من نصيب (التوجه نحو الحاضر) بناءً على ما سبق فإن عينة الدراسة الحالية تتمتع باليقظة العقلية بدرجة متوسطة وأنها تزداد معهن مع العمر. فإنهن لديهن القدرة على الوعي والتركيز والانتباه بكل ما يدور حولهن داخل المجتمع والبيئة المحيطة بهن، ويتسمن بالوعي بوجهات النظر المتعددة والنظر للأمور من عدة اتجاهات دون التمسك بوجهة نظرهن ولكن النظر للأمور من زوايا مختلفة ، مما يساعدهن على استخدام الوعي والتيقظ حيال ما يعترضهن من مواقف تعليمية وحياتية، بالإضافة إلى الانفتاح واستقبال كل ما هو جديد، وعدم الحكم المتسرع على الأمور بالرفض أو الإيجاب أو الجمود ولكن رؤيتهن للأمور بأسلوب جديد مما يؤدي لزيادة تفاعلهن مع الحياة العملية والعلمية في آن واحد بعقلية وأسلوب يقظ وواعي.

للإجابة على الفرض الأول وهو: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات بالطفولة المبكرة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ومتوسط درجات الطالبات بالطفولة المبكرة على مقياس دافعية الإنجاز بأبعاده. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده، ومقياس دافعية الإنجاز بأبعاده كما يلي:

جدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الطفولة المبكرة ن = ٢٢٠

الدرجة الكلية	البعد الرابع الكفاءة المدركة	البعد الثالث تحديد الأهداف	البعد الثاني الثقة بالنفس	البعد الأول المثابرة	اليقظة العقلية دافعية الإنجاز
**٠.٣١٦	**٠.٢١١	**٠.٣٢٠	*٠.١٥٩	**٠.٣٦٥	البعد الأول التميز اليقظ
**٠.٤٢٨	**٠.٢٤٥	**٠.٣٠٦	**٠.١٩٤	**٠.٦٣٠	البعد الثاني الانفتاح على الجديد
**٠.٤٣٢	**٠.٣٤٤	**٠.٣٩٣	**٠.٤٧٣	**٠.١٨٢	البعد الثالث التوجه نحو الحاضر
**٠.٦٨٥	**٠.٦٧٩	**٠.٥٤٨	**٠.٣١٨	**٠.٢٨٥	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة
**٠.٥٩٩	**٠.٧٢٢	**٠.٥٥٠	**٠.٤٢٨	**٠.٥١٥	الدرجة الكلية

دالة عند مستوي *٠.٠٥ & دالة عند مستوى **٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.١٥٩، ٠.٧٢٢) وهذه المعاملات دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥، ٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية، ودافعية الإنجاز بأبعادها والدرجة الكلية لدى طالبات الطفولة المبكرة عينة الدراسة الحالية. وهذا يعني قبول الفرض وتحققه. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Leland, 2015) التي أظهرت أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الإنجاز لطلاب الجامعة، حيث يساعدهم على التركيز، وأن يكونوا أكثر تنظيماً مما يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للإنجاز وقدرتهم على التخطيط المستقبلي والسعي نحو تحقيق أهدافهم بمهارة. وتتفق مع دراسة (Broderick & Jenniungs, 2013) التي أسفرت نتائجها على أن اليقظة العقلية تمكن الطلاب من تحسين مستوى دافعيتهم وعاداتهم وتخطيطهم للدراسة وتساعدتهم على وضع الخطط المستقبلية الناجحة. كما تتفق مع دراسة مندلسون (Mendelson, et al., 2010) التي أوضحت الدور من خلال تطبيق برنامج اليقظة العقلية في تحسين وزيادة دافعية الإنجاز للطلاب مما يؤدي إلى ارتفاع الأداء الأكاديمي. كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Mc Closkey, 2015) التي أوضحت أن اليقظة العقلية تعتبر مؤشر غير مباشر للإنجاز. كما تتفق مع دراسة (Ghanizadeh, A,)

(2019) التي كشفت عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على تحقيق الذات والدافعية في التعليم وتوصلت إلى التأثير الإيجابي لليقظة العقلية في دافعية الإنجاز لطالبات جامعة الإمام رضا الدولية بإيران.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى أن اليقظة العقلية تركز انتباه الطالبات نحو الحاضر وتجعلهم دائماً في حالة من الانتباه والتركيز والوعي اليقظ وهو ما يزيد من دافعيتهم في اكمال الموضوع والاستمرار في العمل مهما كان صعب حتى الوصول للأهداف المنشودة والمخطط لها سابقاً مما يزيد من دافعيتهم ونجاحهم. وبذلك يتضح وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز فالتركيز والوعي والانتباه للحظة الراهنة، والتوجه نحو الحاضر يزيد من دافعية الفرد للإنجاز، والانتهاه من المهمة التي بين يده دون النظر للماضي أو القلق من المستقبل، وهذا ما أكدته دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) بأن اليقظة العقلية تجعل الفرد على إدراك الواقع كما هو، وبصورة أكثر وضوحاً تمكنه من إدراك مهاراته الذاتية وتفوقه وسرعه إنجازه وزيادة دافعيته للإنجاز.

للإجابة على الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات بالطفولة المبكرة على مقياس اليقظة العقلية ومستوى القلق لدى الطالبات بالطفولة المبكرة "

وللإجابة على التساؤل قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية، ومستوى القلق وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

جدول (١٤) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات المعلمات على

مقياس اليقظة العقلية وبين ومستوى القلق

اليقظة العقلية / ومستوى القلق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول التميز اليقظ	*-٠.١٥٢	٠.٠٥
البعد الثاني الانفتاح على الجديد	**٠.١٩٣-	٠.٠١
البعد الثالث التوجه نحو الحاضر	*-٠.١٤٣	٠.٠٥
البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة	**٠.١٨٨-	٠.٠١
الدرجة الكلية	-٠.٢٤٤**	٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة سالبة بين أبعاد اليقظة العقلية وقلق الاختبار عند مستوى دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) لدى طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة ، أي كلما زادت اليقظة العقلية كلما قل مستوى القلق للاختبار ، والعكس صحيح كلما انخفض مستوى اليقظة العقلية زاد قلق الاختبار وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (Muchenje, 2016 & Nivenitha& Nagalakshmi, 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار. وتتفق مع دراسة كل من (Singh, 2018,235 & Sabri, 2014) التي أوضحت أن ارتفاع اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق لدى الأفراد. كما تتفق مع الأطر النظرية التي أوضحت أن اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على تحمل الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من المعاناة بصورة مبالغ فيها، كما تتفق مع دراسة (Teodorczuk, 2013) التي أشارت إلى أن اليقظة العقلية تساهم في خفض مستويات القلق لدى طلاب الجامعة بجنوب افريقيا. وتتفق أيضاً مع دراسة فرانكو وآخرون (Franco, et al, 2010) التي أوضحت انخفاض مستوى القلق لدى طلاب المجموعة التجريبية مع تدريبهم على اليقظة العقلية ، وتتفق أيضاً مع دراسة (Altairi,2014,205) التي أوضحت أن اليقظة العقلية تعمل على منع الآثار الفسيولوجية للقلق والتي تعوق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي ، كما أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة النفسية البدنية للفرد. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Brannon, 2010) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين أبعاد اليقظة العقلية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) & والملاحظة والدرجة الكلية لقلق الاختبار. كما تختلف جزئياً مع نتائج دراسة (خشبة ، ٢٠١٨) التي أسفرت النتائج الفرعية للدراسة على عدم وجود ارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبعد الانزعاج ، ووجود علاقة موجبة بيم بعد الملاحظة أحد أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لقلق الاختبار.

كما تعزو الباحثة ذلك أيضاً في ضوء الأطر النظرية التي أوضحت أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الأفراد على التصالح مع ذواتهم وبصفة خاصة الذين يعانون من القلق. (Grow & Marlatt, 2015,17) واتفق معه (Baox & Kong, 2015)

(Kamath, 2015,414 في أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعقلية والجسدية ، والشعور بالسعادة والتقليل من القلق مما يجعل الفرد المتمتع باليقظة العقلية يشعر بحالته الداخلية والتوتر الناجم عن القلق ولكنه يستطيع التحكم فيه وتحويله إلى قلق طبيعي وينجز الاختبار بسلام. واتفق ذلك مع الأطر النظرية أيضا فقد أكد كل من (موريس ، ٢٠١٥ & ايفنت ، ٢٠١٧ ، ٢٥) إن ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى التقليل من حالة القلق والتوتر من خلال تقليل هرمون التوتر وتحفيز المسكنات الطبيعية التي ترفع مستوى الروح المعنوية مثل الأندروفين فيجعل الفرد يشعر بالتحسن بوجه عام وارتفاع هرمون السعادة لديه مما يؤدي إلى تحسين جهازه المناعي ويعمل على زيادة مدة الانتباه ، والتركيز مما يقلل مستوى القلق ويصبح الفرد قادراً على الارتقاء بمستوى الأداء والتقليل من قلق الاختبار لديه.

كما تعزو الباحثة بالإضافة إلى ما سبق أن اليقظة العقلية تجعل الفرد في حالة من الوعي والانتباه والتركيز للوضع الحالي وعدم اصدار أحكاما على الموقف ذاته (موقف الاختبار) وهو ما يجعله يشعر بالقلق الطبيعي أثناء الاختبار ولا يتعدى الموقف السلبي والشعور بالقلق الزائد ولكنه يمتلك نفسه في الاختبار ويركز بوعيه ويتوجه نحو الحاضر، ويبتعد عن أي أفكار سلبية تؤرقه أو تجعله في موقف قلق بوقت الاختبار أي أنها تعمل على التخفيف من حالة القلق عن طريق التقليل من ردود الفعل التلقائية والاندفاعية مما يجعله يركز على موقف الاختبار فقط دون التفكير في الفشل أو أي أفكار سلبية أو خوف من المستقبل.

كما تعزو الباحثة ذلك بأن تمتع الطالبات باليقظة العقلية جعلهن على قدر عال من التركيز والانتباه الواعي للموقف الحاضر (موقف الاختبار) والتركيز عليه دون التفكير في الماضي أو المستقبل مما يبعد التوتر عن تركيزهن فلا يفكرن في الفشل نتيجة الاختبار أو ما سوف يكون الوضع عليه قبل أو بعد الاختبار من نتائج أو موقف الآخرين منهم (آباء، أمهات، معلمات ومعلمين، أصدقاء.. الخ) ، وإنما يتم التركيز على اللحظة الراهنة مما يقلل من حالة التوتر والقلق المصاحبة للاختبار ويساعدهن على التركيز والإنجاز. ويتفق ذلك مع (Zinser, 2013) التي أوضحت أنه من خلال اليقظة العقلية سوف

يجعل الفرد دائماً على استعداد باستمرار لتذكر روح المستيقظ وأن يدرك أن كل شخص يحمل بذور الفرح والسعادة في وعيه وبذلك يستطيع لمس هذه الجوانب والسماح لها بالازدهار في المواقف الصعبة مما يساعده على التقليل من قلق الاختبارات (كأحد المواقف الصعبة بالنسبة للطالبة الجامعية) اتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني وتم قبول الفرض. للإجابة على الفرض الثالث والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسط درجات الطالبات بالطفولة المبكرة على مقياس اليقظة العقلية و (المعدل التراكمي) . والتحصيل الأكاديمي " وللإجابة قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية، المعدل التراكمي للطالبات وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

جدول (١٥) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات المعلمات على مقياس

اليقظة العقلية وبين المعدل التراكمي (التحصيل الدراسي)

المستوى الدلالة	معامل الارتباط	اليقظة العقلية / التحصيل الأكاديمي
٠.٠٠١	***.٢٣٥	البعد الأول التميز اليقظ
٠.٠٠١	***.٢٧٦	البعد الثاني الانفتاح على الجديد
٠.٠٠١	***.٢٠٥	البعد الثالث التوجه نحو الحاضر
٠.٠٠١	***.١٩٠	البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠.٠٠١	***.٢١٦	الدرجة الكلية

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (١٥) أنه جاءت قيمة معامل الارتباط (ما بين ٠.١٩٠ ، ٠.٢٧٦). وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) كما هو موضح بالجدول (٦) وهذا يعني أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين درجات متوسطات اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chiesa, Serretti, 2009) التي أوضحت أن اليقظة العقلية تعزز لدى الطلاب مهارات الدراسة ، وتساعدهم في عملية

التعلم والتركيز بشكل أفضل. كما تتفق مع دراسة كل من : نابورا ، يامادا ، هون (Hon, 2011 & Yamada, 2013 & Napoiro, 2013) التي أسفرت عن علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمستوى الأكاديمي والمعرفي للطلاب. وتتفق مع دراسة سانكيثا Sangwwth, (2014) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي.. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Bausch, 2014) التي أكدت على فاعلية وأهمية اليقظة العقلية للطلاب وأنها تساعدهم على زيادة قدرتهم على الإنجاز الأكاديمي والسيطرة على المواقف الصعبة. وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة كل من (Chiang, 2018 & Lin, 2019 & Caballero, et al., 2019) التي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية والانجاز والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب. كما تتفق مع دراسة كل من : فرانكو وآخرون و مندلسون (Franco, et al , 2010 & Mewndelson, et al, 2010) التي أوضحت الدور الفعال في ارتفاع المستوى الأكاديمي من خلال تطبيق برنامج اليقظة العقلية للطلاب. وتختلف مع دراسة (ناجواني ، ٢٠١٩) التي أوضحت عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لطالب الجامعة بمسقط. وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى طبيعة اليقظة العقلية وتمتع الطالبات بها يزيد من قدرتهم على الانتباه والوعي والتركيز على الخبرات الأكاديمية والاستزادة منها من خلال الانفتاح وتقبل آراء الآخرين مما يزيد من قدراتهم في اكتساب المعلومات من مصادر متنوعة والانتباه والتركيز مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الأكاديمي ويتفق ذلك مع الطبيعة البشرية فالفرد المتيقظ الواعي المدرك لأهدافه والذي يشعر بسعادة داخلية يمتلكه وهو يقوم بعمله كطالب للعلم من خلال تمتعه باليقظة العقلية تجعله ذو تحصيل أكاديمي مرتفع. وبذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة وبذلك تحقق الفرض الثالث وتم قبول الفرض.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- ١- تزويد الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بكليات التربية بدورات تدريبية على اليقظة العقلية.

- ٢- تطوير المناهج المتخصصة بالطفولة المبكرة بالجامعة وتضمينها اليقظة العقلية وكيفية جعلها أسلوب ومنهج حياة للطالبة بالجامعة، وكمعلمة مستقبلاً لتزيد من كفاءتها التعليمية والمهنية.
- ٣- اعداد برامج ارشادية وتنموية لتنمية اليقظة العقلية للطالبات بالجامعة.

المقترحات:

- ١- إجراء دراسة عن : اليقظة العقلية وعلاقتها بخفض الضغوط النفسية لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة.
- ٢- دراسة فاعلية برنامج قائم على الذكاءات المتعددة في تنمية اليقظة العقلية للطالبات بالجامعة.
- ٣- دراسة بعنوان أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها باليقظة العقلية للطالبات بالجامعة.
- ٤- إجراء دراسة عن فاعلية برنامج قائم على تنمية اليقظة العقلية لمعلمات الروضة وتأثيره على أطفالهن.
- ٥- دراسة عن اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم والتفكير لطلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، معالي (٢٠١٤). أثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة، وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الأساسية. دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية. عمادة البحث العلمي. مج ٤١. عدد (٢). ٩٣٢-٩٤٣.
- إبراهيم، نجلاء & محمد، حنان (٢٠٠٦). أثر استخدام اختبار الكتاب المفتوح ذي المستويات المعرفية العليا على تحصيل مادة الأحياء وتنمية مهارات التفكير الناقد، وخفض معدل قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بنها. ١٦(٦٧). ٢٢٣-٢٥٨.
- أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٤). التعلم اسسه وتطبيقاته. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الارشاد النفسي. ٥٠. (١). ٢٨٨-٣٥٥.
- الأنصاري، خولة جميل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الشخصية الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة ام القرى. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. كلية التربية. مج ٣٥. ع ٦. ٢٢١-٢٤٦.
- بديوي، زينب حياوي & عبد، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. العدد الأول. المجلد ٤٣. ٤١٨-٤٤٢.
- بسيوني، سوزان صدقة (٢٠١٩). أنماط التعلق الوجداني وعلاقتها بالدافعية للإنجاز. المجلة التربوية. جامعة سوهاج. كلية التربية. ج ٦٦. ٩٧٦-١٠٠٨.
- جاين. ايفنت (٢٠١٧). اليقظة الذهنية كل يوم. ترجمة مكتبة جرير. المملكة العربية السعودية. مكتبة جرير.

- الحارثي. سعد محمد عبد الله (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية. جامعة سوهاج. العدد السابع والخمسون. ١٢٩-١٥٧.
- حسانين ، محمد حسانين (٢٠٠٨). النموذج البنائي للعلاقة بين توجهات الهدف وقلق الاختبار المعرفي والضغط النفسية، والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية بينها. مجلة كلية جامعة طنطا. ع ٣٨. ٥٣١-٥٧٤.
- الختاتة ، سامي محسن جبريل (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية. عمادة البحث العلمي. مج ٤٦ ملحق. ٦١-٧٨.
- خشبة، فاطمة حسن (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية. جامعة الأزهر. ع ١٧٩. ج ١. ٥٩٨-٤٩٤.
- خليفة، عبد اللطيف محمد (٢٠٠٠). الدافعية للإنجاز. القاهرة. دار غريب للطباعة والنشر.
- الدسوقي ، وفاء (٢٠١٤). اتجاه طلاب تكنولوجيا التعليم نحو تعلم المقررات الكترونيا وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لديهم. دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية. جامعة حلوان. مج ٢٠. ع ٢٠٢٩٥-٣٤٢.
- الربيع ، فيصل (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج ١٥. ع (١). ٧٩-٩٧.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٧). الصحة النفسية. عمان. دار المسيرة.
- الرفوع ، محمد أحمد (٢٠١٥). الدافعية. نماذج وتطبيقات. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزغول ، عماد عبد الرحيم (٢٠١٢). مبادئ علم النفس التربوي. ط ٢. الامارات. دار الكتاب الجامعي.
- السنباطي ، السيد مصطفى، وآخرون، (٢٠١٠). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق (٦٨). ٣٣٧-٣٨٩.

- الشايب، محمد & غربي، عبدالناصر (٢٠١٣). التوجه المدرسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ١١، ٢٦٩-٢٨٣.
- الشلوي ، على محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس. كلية البنات للداب والعلوم والتربية. ع ١٩. ج ٩. ١-٢٤.
- الشهراني ، عبد الرحمن محمد & محمود ، محمد عبد العظيم (٢٠١٨)٢٠١٨. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. مج ٣٤. ع ١٠. ٢٨٩-٣٠٢.
- سرداوي ، نزيه (٢٠١١). دافع الإنجاز وتقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مجلة دراسات نفسية وتربوية. جامعة قاصدي مرباح. الجزائر. ع ٦. ٣٠٠-٣٤٥.
- الطنطاوي ، وفاء أنور (٢٠٠٦). أثر البيئة المدرسية على التحصيل الدراسي والدافع للإنجاز لدى المتفوقين (دراسة مقارنة). المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر. كلية التربية. جامعة حلوان. ٢٢٧-٢٧٠.
- طه ، فرج عبد القادر وآخرون (٢٠٠٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط ٢. القاهرة: دار غريب.
- الطوطو ، رانية موفق & رزق ، أمينة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث.. مج ٤٠. ع ٧. ٤١-٧٢.
- عبد الحميد، رجبية، & السيد، محمود (٢٠١٣). علاقة دافعية الإنجاز وحب الاستطلاع بالتفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. ع ٣٣. ج ١٠. ٢٣٣-٢٦٨.
- عبد الحميد، هبة جابر & محمد، عبد العظيم (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. مركز الارشاد النفسي. ع ٥٦. ٣٢٥-٣٩٦.

- عبد القادر، الحاج (٢٠١٤). بعض سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. مجلة دراسات نفسية. مركز البصيرة والاستشارات والخدمات التعليمية. ع ١٠. ٩٧-١٢٠.
- عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. العدد ٢٠٥. مج ٢. ٣٤٣-٣٦٤.
- عبود ، أحمد إسماعيل & فرنسيس ، ساندي نصرت (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات. المجلد ٢٨. (٢). ٤٨٠-٤٩٦.
- العكايشي ، بشري أحمد (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية. جامعة الامارات العربية المتحدة. مج (٤٣). ع (٣). ٢٦٣-٢٩٠.
- عيس ، هبة مجيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق).مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. العدد ٢. المجلد ٤٣. ٢٦٨-٢٩٥.
- القضاة، محمد فرحان & الترتوري ، محمد عوض (٢٠٠٦). أساسيات علم النفس التربوي. عمان. دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الكفاوين ، عطاف محمد (٢٠١٩). دافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة جامعة أسيوط. كلية التربية. مج ٣٥. ع ٧. ١٠٨-١٣٤.
- مطر، أسماء إبراهيم (٢٠١٣). دافعية الإنجاز. المؤتمر العلمي العربي السادس. التعليم وآفاق ما بعد ثورات الربيع العربي. الجمعية المصرية لأصول التربية. المجلد الثالث. ١٤٠١-١٤٢١.
- المعموري ، على حسين مظلوم & سلام، محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. جامعة بابل. مج ٢٥. ع ٣. ٢٢٩-٢٤٧.

- موريس ، إيان (٢٠١٥). تعلم ركوب الخيل. تدريس السعادة والرفاهية في المدارس. ترجمة داود سليمان. المملكة العربية السعودية. الرياض. مكتبة العبيكان.
- ناجواني ، نجلاء عبد الخالق (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض التغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس. مج ١٣. ع ٢. ٢٢٠-٢٣٤.
- النرش ، هشام إسماعيل (٢٠١٠). نمذجة العلاقات السببية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وفاعلية الذات والتوجهات الدافعية الداخلية وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات تربوية واجتماعية. مج ١٦. ع ٤. ٢٠٥-٢٦٧.
- النور، أحمد يعقوب & كريري ، هادي محمد ظافر (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلاب كلية التربية جامعة جازان. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. كلية التربية. مج ٣٥. ع ٣. ٥٥٦-٥٨٧.
- اليوسف، رامي (٢٠١٦). الدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية. مج ٤٥. العدد ٢. ٣٦٠-٣٧٤.
- Abenavoli, Rachel M.; Harris, Alexis R.; Katz, Deirdre A.; Jennings, Patricia A.; Greenberg, Mark T. (2014). **Mindfulness Promotes Educators' Efficacy in the Classroom**. *Society for Research on Educational Effectiveness*. **ERIC Number:** ED562792.
- Adegboyega, L. (2018). Influence of Achievement Motivation on Nigerian Undergraduates' Attitude towards Examination.. International Journal of Instruction 11(1),77-88
- Advait, Advait. (2012). Effect of Mindfulness Awareness Meditation on Quality of Life (Master's Thesis). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1517568).
- Akanbi, Samuel Toyin (2013). Comparisons of test anxiety level of senior's secondary School students across gender, year of study school type and parental educational background IFE psychology: An international journal Vol.21 Issue. 1.p.40-54

- Akca, F.(2011). The relationship between test anxiety and learned Helplessness. Social Behavior and Personality, 39, 111-112
- Akyurek, Gokcen., Kars,S.,& Bumin,G. (2018).The Determinants of Occupational Therapy Students' Attitudes: Mindfulness and Well-Being. Journal of Education and Learning; Vol. 7, No. 3,242-250.
- Aloysius, M.(2012). Self-motivation for achievement and its impact on the employees' Performance and Satisfaction, working papers series, University of Jaffina, Sri Lanka.
- Altairi , M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance. (Master's theses). College of Arts & Sciences Senior Honors, University of Louisville
- Araas, T. (2008). Associations of Mindfulness, Perceived Stress, and Health Behaviors in College Freshmen. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3303258)
- Asheur, A. & Sigman, K.(2011). Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influences on the performance of students at the university. Journal personality and social psychology, 1.(3),25-41.
- Association with substance-use outcomes. Addictive Behaviors, 40(1),
- Australian 'childhood foundation (2013).Discussion paper5 mindful teachers. mindful' kids. Peaceful school. Transforming. Trainman,, project. a partnership program between the austral lain childhood foundation ant the department of education. 1 7 Retri ed from <https://atergood.berkeleyartic1et/temseven>
- Ayles worth, M.(2018) Mindfulness Practices: Investigating Impacts on Prekindergarten Teacher Perceptions of Classroom Climate Teacher Self-Efficacy and Student Interactions
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L (2006).Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.

- Bajaj, B. & Pande , N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* , 93, 63-67
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bauer-Wu,S(2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada:Raincoast Books.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32
- Bernay, R. (2009).Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. *Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education*, Sept. 28-30, Welli
- Bernay, R. S. (2014). Mindfulness and the Beginning Teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7). <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2014v39n7.6> This Journal Article is posted at Research Online.
- Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S., Witkiewitz, K. (2012) Mindfulness based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav.* 38(2), 1563- 1571
- Brannon ,J. (2010). Mindfulness and test anxiety in college students. (master's thesis). Graduate School, Fort Rays Ttate University.
- Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students (unpublished master thesis), Master of Counseling in the graduate school. IL: Eastern Illinois University Charleston.
- Caballero.C, Scherer.E, West.M, Gabrieli .C (2019). Mindfulness is Associated With Better Academic Achievement in Middle School. *Mind, Brain, and Education*, v13 n3 p157-166

- Cardacitto, L.A., Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present – moment and acceptance : The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment* , 15, 204-223.
- Castillo, Antonio Vernandez & Caurcel, Marja.J. (2014) State test – anxiety, selective attention and concentration in university students *international Journal of psychology* , V 50, N-4 p265-271.
- Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment and well-being. *Journal of Happiness studies* , 16, 1149-1162
- Chiang, Eric P.; Sumell, Albert J. (2019). Are Your Students Absent, Not Absent, or Present? Mindfulness and Student Performance. *Journal of Economic Education*, v50 n1 p1-16.
- Chiesa, A & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 15, No. 5, 393-600.
- Ching. H, K.M., Tsai, T., & Chen. C. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, Article ID 254358, 7 pages. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/254358>
- Creswell , D. (2016). Mindfulness intervention. *Annual Reviews of Psychology*, 68, 18.1
- Dallas, M. D., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A. & Calland,
- J. F. (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 1-29.
- Davis D. M. & Hayes J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association*, 48(2), 198 –208.

- -Droutman,V., Golub,L., Oganesyanyan,A., Read,S.,(2018).Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). Differences', 34-43
- -Dubert, C. J. (2013). A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism. Doctoral dissertation. Augusta University. DOI:10.13140/RG.2.1.4887.98.
- -Ellis, a, (2011). Achievement among private school in Malaysia teacher, Journal of Psychology, 11(2): 232-253.
- -Franco, C., Manas, I., Cangas, A., & Gallego, Journal (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. Springer Verilog Berlin Heidelberg, 1(111), 83–97.
- -Fries, M. (2009). Mindfulness based stress reduction for the changing work environment. Journal of Academic and Business
- Geiger , S., Otto ,, S. & Schrader , U. (2018). Mindfully green and healthy.an indirect path from mindfulness to ecological behavior. Frontiers in Psychology, 8, 1 -15.
- -Ghanizadeh.,A& Makiabadi.,H et al., (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfillment and motivation in learning, Issues in Educational Research, 29(3), 695-714.
- Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1),16-20.
- Hamidi, F.(2016). The relationship between, mindfulness, personality traits and academic optimism long teachers. QJFR. 12, 4.
- -Hasker, M. (2010). Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Howell, A., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, Achievement-related self-regulation, and achievement motivations. Journal of Happiness Studies, 12, 1007- 1022.

- Hyland, p. Lee, A & Mills, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance, *Industrial and Organizational Psychology* -1(4):1-27 .
- Jennings, S. J., & Jennings, J. L. (2013). Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 8(2), 23- 25.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Kettler, K. M. (2013): Mindfulness and cardiovascular risk in college student, *New York. The Eagle Feather*, 10 (5).
- Lambert, J., (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety – An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Leland, Matt. (2015) Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, v44 n1 p19-24.
- Lin, J., M & Mai, L. J (2018). Impact of Mindfulness Meditation Intervention on Academic Performance. *Innovations in Education and Teaching International*, v55 n3 p366-375 2018.
- Lotz, C. & Sparfeld, J. (2017). Does test anxiety increase as the exam draws near? – Students' state test anxiety recorded over the course of one semester, *Personality and Individual Differences*, v(104), 397-400.
- Mahmoud, A (2011). English Teachers Achievement Motivation In The light of Some Variables in Tulkarm Government Schools, *Journal of Al-Quds Open University for Research and Studies*, 24 (1): 9 – 36.

- Mahmoudzadeh,S., Moliaminadkhani,P.,Dolatshahi , B.& Moradi , S. (2015). Prediction of psychological, well - being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. Practice in Clinical Psychology , 3 (3) 193 – 200.
- Manakis, K. (2017). Teacher perceptions' of mindfulness in education. Paper submitted in conformity degree of master Teaching university of Toronto.
- Masrour, M. J., Aerabsheybani, H., Ramezani, N. & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in increasing infertile couples resilience and reducing anxiety, stress, and depression. Neuroquantology, 15 (3), 94-100.
- May, J. D. (2016).The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama. <https://ir.ua.edu/handle/123456789/2691>
- McCloskey, L. E. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. Procardia - Social and Behavioral Sciences, 174, 221 – 226.
- Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B., & Leaf, P. (2010). Feasibility and Preliminary Outcomes of a School Based Mindfulness Intervention for Urban Youth. Journal of Abnormal Child Psychology, 38.985-994.
- Miralles.S., Gómez.,R, Sánchez.,A (2019). Mindfulness and academic performance: The role of compassion and engagement. Innovations in Education and Teaching International.
- Misbah,M., Mumtaz ,A., Ghulam F., Mahwish.,S (2011). Emotional Intelligence and Test Anxiety: A Case Study of Unique School System, Journal of Elementary Education Vol.23, No. 2 pp. 49-56.
- Muchenje , K.. (2016). Association between mindfulness and test anxiety in community college students ProQuest Dissertations.Capella University. 10167925.
- Napora. L. (2013). The Impact Of Classroom Based Meditation Practice On Cognitive Engagement Mindfulness And Academic Performance Of

-
- Undergraduate College Students. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).
- Nivenitha ,P. &Nagalakshmi , IN. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents . The International Journal of Indjan Psychology 3 (4) 43 — 39
 - Orellana , Rios , C. Radbruch , L., Kern ,M ,S. & Scimidt,S.(2017). Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: a mixed-method evaluation of an "on the job" program. BMC Palliat Care.,17(1):3.
 - Park,T& Spong, M& Gross,C: (2013) Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO) Quality of Life Research,V22.N.10. 2639–2659.
 - Pidgeon , A & Keye, M.(2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2 (5) , 27-32.
 - Prowse, E; Bore, M; Dyer, S (2013). Eating Disorder Symptomatology, Body Image, and Mindfulness: Findings in a Non-Clinical Sample. Clinical Psychologist, 17(2), 77-87. doi.org/10.1111/cp.12008.
 - Rasheed, M., Humayon, A., Awan, A., & Ahmad, A.(2016). Factors affecting teachers' motivation. International Journal of Educational Management, 30 (1),101-114. relapse prevention for substance craving. Addict Behav. 38(2), 1563-1571.
 - Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. Indian Journal of Positive Psychology, 9 (1), 55-59.
 - Sangeetha., E (2014).An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents.Ed.D., California State Universal
 - Schoéberlein, D), & Sheth, S. (2009). Mindful teaching & teaching mindfulness: a guide for, anyone who, teaches anything. Somerville MA: Wisdom Publications
 - Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009).The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington, DC: American Psychological Association.

- Singh, D., Suhas, A., Visweswaraiah, K., Hongasandra, N., & Nagendra, R. (2014). Measures of Mindfulness and Anxiety in OM Meditators and non-Meditators. *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(1), 110-114.
- Sturges, M. (2012). Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. Unpublished Master Thesis, Victoria University of Wellington.
- Teodorczuk, K. (2013). Mindfulness and Academic Achievement in South African University Students. Bachelor of Arts: Honours in Psychology Faculty of Humanities University of Johannesburg.
- Thousand, J. & McAvoy, E. (2017). Mindfulness for Teachers and Students. The Educator's Choice.. for Classroom and Professional Development Resources, Retrieved from: <https://11.nprine.com/mindfulness-for-teachers-an>.
- Tilahun, L. (2017). The effect of mind fullness training on stress level of university students. *MAI*, 55(2), 5-18.
- Weinstein, N. Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional wellbeing. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Winning, A., & Boag, S. (2015). Does brief mindful ness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498.
- Wiseman, J (2016). Exploring Novice and Experienced Teachers' Perceptions of Motivational Constructs with Adolescent Students. *American Secondary Education*, 44(2), 4-20.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. & Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav.* 38(2), 1563-1571.
- Yaman, H., & Dundar, S. (2015). Achievement motivation of primary Mathematics education teacher candidates according to their Cognitive styles and motivation styles. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7 (2), 125-142.

- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. Pakistan Journal of Psychology, 48 (2), 21-32.
- Zinta, R (2008). Effectiveness of guided mastery treatment for reducing test anxiety among self-efficacious students. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34,233-239.
- Zamir, S.Ali, S., Sobia, F (2107). Effect of Demographic Factors over Achievement Motivation of Students at University level in Islamabad. Journal of managerial Sciences.