

## البحث الرابع :

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إعداد :

د/ ميرفت حسن فتحى عبد الحميد  
مدرس بقسم علم النفس التربوى كلية التربية جامعة حلوان



## اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د/ ميرفت حسن فتحى عبد الحميد

مدرس بقسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة حلوان

### • المستخلص :

هدف البحث الحالى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفنى من طلاب كلية التربية جامعة حلوان فى كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة حلوان، وتم استخدام استبيان اليقظة العقلية إعداد باير وآخرون (2006) Baer et al., (تعريب الباحثة)، ومقياس التسويق الأكاديمي إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا سالبة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين شعب التعليم العام والفنى فى بعدى الملاحظة والوصف وكذلك الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا بينهما فى أبعاد التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين شعب التعليم العام والفنى على مقياس التسويق الأكاديمي فى الدرجة الكلية وفى جميع الأبعاد لصالح طلاب شعب التعليم العام، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، بينما توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي يعزى للنوع. الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، المتغيرات الديموغرافية.

### *Mindfulness and its Relationship with Academic Procrastination for College of Education Students in light of Some Demographic Variables*

Dr. Mervat Hassan Fathy Abdel Hamid

#### **Abstract:**

The aim of the current research is to reveal the correlative relationship between mindfulness and academic procrastination, in addition to revealing the differences between students of the general and technical education students from students of the College of Education in both mindfulness and academic procrastination, and to reveal the differences between males and females in both mindfulness and academic procrastination. The study sample consisted of (157) male and female students from the college of education – helwan university, and a questionnaire of mindfulness was used by Baer et al. (2006) (researcher arabization), and the academic procrastination scale was prepared by the researcher, and the results of the study reached a statistically negative significant correlation relationship between mindfulness and academic procrastination, there are statistically significant differences between the general and technical education students in mindfulness as a total, just as there are no statistically significant differences between them in the dimensions of Acting with awareness, nonjudging of experience, and nonreactivity to inner experiences, and there are also statistically significant differences between the general and technical education students on the scale of academic procrastination in the overall degree and in all dimensions, and there are no differences between males and females on the scale of mindfulness, while there are statistically significant differences between males and females on the scale of academic procrastination due to gender.

**Key Words:** Mindfulness, Academic Procrastination, Demographic Variables.

• مقدمة:

يواجه العديد من الطلاب وخاصة طلاب الجامعة العديد من الضغوط التي تؤثر بالسلب على إنجازهم الأكاديمي، كما أن كثرة عدد المتطلبات التي يكلف بها الطلاب يسبب في بعض الأحيان لديهم تشتتاً وعدم انتباه مما ينعكس على إنجازهم الأكاديمي، ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المعاصرة التي اهتم العديد من الباحثين بدراساتها والتعرف على تأثيرها على الطلاب سواء من خلال إجراء الدراسات الوصفية التي تساعدهم في فهم وتفسير العديد من الظواهر، أو من خلال الدراسات التجريبية التي تركز على الكشف عن تأثير التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية العديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية، وبالتالي حصل هذا المتغير على اهتمام الباحثين بشكل كبير نظراً لأهميته التربوية البالغة فهو يساعد الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي وحل المشكلات بكفاءة والتغلب على الضغوط النفسية والقلق، كما يساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد.

إن اليقظة العقلية مفهوم له أهميته التربوية؛ فهو يساعد الطالب وخاصة الطالب الجامعي على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، ويساهم في رفع مستوى التوافق الدراسي وخفض القلق؛ فهو يتضمن وعى الفرد بخبراته لحظياً سواء أكانت معرفية أو انفعالية وعدم إصدار أحكام عليها، حتى يعطى للفرد الوقت للتفكير والتأمل والتدبر، من خلال التأكيد على انتباه الفرد لمشاعره وأفكاره وانفعالاته، بهدف الوصول إلى مجموعة من الاستجابات التكيفية التي تساهم في تكييف الفرد مع بيئته.

إن الانتباه ليس ضرورياً فقط في الحياة الأكاديمية بل يكون هاماً في كل أمور حياتنا، فالانتباه يساعده على إدراك وفهم العالم من حولنا والتكيف معه بكفاءة وفعالية، والانتباه يكون للمشاعر والأفكار والانفعالات والأحداث، ويساعد تركيز الانتباه على الرؤية الصحيحة لجميع ما حولنا والاستفادة من الخبرات السابقة وتوظيفها بكفاءة، والتعامل مع المواقف المختلفة بشكل إيجابي، ولقد عرف لانجر (Langer (1992) ( في : وردة السقا، ماجى يوسف، وحنان زكى، ٢٠١٦ ) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي الحسى الذى يتميز بصورة مختلفة وفعالة، والتي تترك الفرد منفتحا على الجديد وحساسا لكل من السياق والمنظور، كما تتصف بالتمييز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد، وفي المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المضط على الفئات السابقة والفروق الفردية، وبموجبه تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الأفكار.

ويواجه الطلاب داخل الجامعة وخاصة بكلية التربية العديد من المهام والمتطلبات التي تحتاج منهم بذل الجهد والمثابرة لإنجاز تلك المهام، فمنهم من يقوم بأداء تلك المهام بشكل فوري حتى لا تتكالب عليه المهام فيقوم بأدائها أولاً بأول، ومنهم من يقوم بتأجيل أداء تلك المهام لعدة أسباب منها عدم قدرته على

إدارة الوقت أو عدم وجود الاستعداد الكافي للقيام بالمهام المختلفة أو الخوف من الفشل مما ينتج عنه تكالب المهام ويشعر بالقلق والتوتر والشعور بالذنب مما يؤثر على أداء الطالب وانجازه الأكاديمي ويسبب ذلك حصوله على درجات تحصيلية منخفضة ويسمى ذلك بالتسويف الأكاديمي.

وظاهرة التسويف الأكاديمي من الظواهر السلبية التي يعاني منها العديد من الطلاب وينبغي تسليط الضوء عليها حتى يمكن التغلب عليها، وذلك من خلال فهمها وتفسير أسبابها، مما يساعد على التنبؤ بالأسباب التي قد تسبب هذه الظاهرة، فالتسويف الأكاديمي يجعل الطالب يؤجل أداء المهام المطلوبة منه، بالإضافة إلى تقديمه للمهام الأقل أهمية على المهام الأكثر أهمية، وهذه المشكلة موجودة في المجتمع بشكل عام وليس فقط لدى الطلاب ولها آثار خطيرة.

ويعرف سينيكال، كويستنر، وفاليراند Senecal , Koestner and Vallerand (1995) التسويف الأكاديمي بأنه التأجيل الطوعي لإكمال المهمات الأكاديمية ضمن الوقت المرغوب فيه أو المتوقع، رغم اعتقاد الفرد بأن انجازه لتلك المهمات سوف يتأثر سلباً (فى : معاوية أبو غزال، ٢٠١٢)، كما أن معظم تعريفات التسويف الأكاديمي تشير إلى أنه متغير يؤثر بالسلب على إنتاجية الفرد فهو يتضمن التأجيل المستمر لإتمام المهام بالإضافة إلى شعور الفرد بالقلق نتيجة لعدم إتمام المهام في الوقت المناسب أو المحدد لها.

وقد تبيننت نتائج الدراسات التي تناولت علاقة التسويف الأكاديمي بالتخصص الدراسي أو النوع الاجتماعي، فبعض هذه الدراسات توصلت إلى وجود علاقة دالة بين المتغيرين مثل دراسة حرب الحجاج (٢٠١٤) التي توصلت إلى أن مستوى التسويف لدى التخصصات الإنسانية أعلى منه لدى التخصصات العلمية، ودراسة هناء شبيب (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن طلبة الكليات الإنسانية أكثر تسويفاً بسبب الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة الكليات الطبية، وتوصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق دالة تعزى للتخصص العلمي مثل دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢).

ولقد ارتبط التسويف الأكاديمي بالعديد من المتغيرات الهامة ومنها على سبيل المثال توصلت دراسة حرب الحجاج (٢٠١٤) إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي، وتوصلت دراسة طارق السلمي (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية لدى طلاب الجامعة، كما توجد فروق دالة إحصائياً في ممارسة التسويف الأكاديمي لتعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لصالح السنة الدراسية الأولى، كما توصلت دراسة حسين سلمان (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين أنماط المعاملة الوالدية والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت دراسة حسام عباس (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والإخفاق المعرفي، كما توصلت النتائج إلى

وجود فروق دالة إحصائية في التسوييف الأكاديمي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي إذ يكون عند الذكور أكثر من الإناث، ولم يكن هناك فروق دالة إحصائية وفقاً للتخصص (علمي - إنساني)، وتوصلت دراسة جروشيك (2018) Goroshic إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين التسوييف الأكاديمي والأداء الأكاديمي.

ولقد اختلفت نظرة المجتمع لكل من طلاب الثانوية العامة وطلاب التعليم الفني خريجو المدارس الثانوية الصناعية والتجارية، فهناك نظرة متدنية لطلاب التعليم الفني وأنهم أقل في القدرات والسمات الشخصية المختلفة، كما ينظر إليهم على أنهم أقل في التحصيل الدراسي، ولقد ركزت غالبية الأبحاث على بحث الفروق بين طلاب كلية التربية ذوى الشعب العلمية والأدبية فقط، بينما كان هناك تجاهل لفهم طبيعة الفروق التي قد تحدثها طبيعة الدراسة بين شعب التعليم العام والفني، لذلك حرص البحث الحالي على التركيز أكثر على تلك الفئة وبحث الفروق بينهم وبين طلاب شعب التعليم العام من الشعب العلمية والأدبية في متغيري اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي، والكشف عن اتجاه تلك الفروق، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بشكل عام.

#### • مشكلة البحث:

إن اليقظة العقلية لها العديد من الفوائد والتأثيرات الإيجابية على حياة الأفراد، وتتضمن اليقظة العقلية جانبين وهما جانب معرفي وجانب سلوكي يساعدان الفرد على التركيز على نفسه في اللحظة الحاضرة وتجاهل ما حوله، فهي أحد المكونات الهامة للصحة النفسية والجسمية، وتستخدم لتغيير السلوكيات السلبية والعادات غير المرغوبة وتستخدم كمدخل لعلاج حالات القلق وزيادة المستويات التحصيلية للطلاب، وخفض الضغوط النفسية وتحسين القدرة على اتخاذ القرار وضبط الذات، كما تكسب الطلاب المرونة والانفتاح على كل ما هو جديد، ويساهم ذلك في التغلب على التسوييف وأسبابه؛ لأن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يحرصون على أداء المهام ويكون لديهم دافعية مرتفعة ويقاومون الاحباط والضغوط الخارجية.

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى أهمية اليقظة العقلية كمدخل علاجي في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، كما استخدمت في تنمية معتبرات معرفية هامة، فلقد أشارت دراسة سيني وميشو (2018) Seney and Mishou إلى أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابي خاصة في مجال الاحتراق النفسي للمعلم، كما توصلت دراسة (2018) Bennett, Egan, Cook and Mantzios إلى أن التأمل القائم على اليقظة العقلية يساعد في استدعاء المعلومات بشكل أفضل، كما توصلت دراسة (2016) Cox, Ullrich-French, and French أنه توجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والدافعية الداخلية، كما توصلت دراسة محمد مصطفى (٢٠١٩) إلى أن

البرنامج الإرشادي المعرفى القائم على اليقظة العقلية أدى إلى خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، كما توصلت دراسة سامى الختاتنه (٢٠١٩) إلى أن اليقظة العقلية تساهم فى خفض الضغط النفسى وتحسين نمط الحياة لدى طلاب الجامعة .

وأشار فان دام وزملائه Van Dam, Shepard, Forsyth and Earlywine (2011) إلى أن الجانب المعرفى والسلوكي لليقظة العقلية تسمح للأشخاص التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم، وكذلك تركيزهم على إكمال المهام فيما بعد وربما التغلب على التسويف، والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التى اعتادوا عليها (فى : سامى الختاتنه، ٢٠١٩) ، كما أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية قد يولد لدى الفرد نظرة أحادية قطعية للأحداث التى يمر بها وتغلق عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالى والممكن مما يؤدي به إلى الجمود الفكرى وعدم تقبل الرؤى الجديدة أو وجهات نظر الآخرين وهذا يجعل سلوكه يتسم بالآلية والدوران فى حلقة مفرغة ( نائل أخرس ، ٢٠١٦: ٣٨٩؛ أحلام عبدالله ، ٢٠١٣، ٣٤٤- ٣٤٣) .

وأشارت دراسة سيناي وميشو (Seney and Mishou (2018) إلى أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابى خاصة فى مجال الاحتراق النفسى للمعلم، كما توصلت دراسة بينيت وزملائه Bennett, Egan, Cook and Mantzios(2018) إلى أن التأمل القائم على اليقظة العقلية يساعد فى استدعاء المعلومات بشكل أفضل، كما توصلت دراسة كوكس وزملائه Cox, Ullrich- French, and French(2016) أنه توجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والدافعية الداخلية، كما توصلت دراسة Amstadter Tubbs, Savage. Adkins, and Dick(2019) إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت مع مستوى أقل من الاكتئاب والقلق ، وكانت الصدمة منبئ دال للقلق وليس للاكتئاب، كما أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية تخفف الارتباط بين التعرض للصدمة وشدة عرض القلق الأعلى لدى طلاب الكلية، وهذه النتائج لها استنتاجات لمعالجة ومنع القلق بين طلاب الكلية المعرضين للصدمة .

ويعتبر التسويف الأكاديمى أحد المشكلات التى يعانى منها الطلاب وخاصة طلاب الجامعة وينبغى تسليط الضوء عليها ، فلقد توصلت دراسة هناء شبيب (٢٠١٥) إلى أنه من أبرز أسباب التسويف الأكاديمى لدى طلبة الجامعة هى : المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المخاطرة، ضغط الأقران، مقاومة الضبط، وأن طلبة السنة الأولى أظهروا مستويات أعلى من التسويف بسبب المهمة المنفرة ، ومقاومة الضبط مقارنة مع طلبة السنة الرابعة ، وأقروا بمستويات أعلى من الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة السنة الثالثة ، وكان طلبة الكليات الإنسانية أكثر تسويفا بسبب الخوف من الفشل بالمقارنة مع طلبة الكليات الطبية ، فى حين لم يظهر فروق فى أسباب التسويف الأكاديمى تعزى لمتغير النوع.

ولقد اتضح للباحثة من خلال عملها بالجامعة مع طلاب كلية التربية أن معظم الطلاب يعانون من الشعور بكثرة عدد المقررات التي يتم دراستها كما يعانون من ضيق الفترة الزمنية التي تكون مخصصة لدراسة تلك المقررات مما يشكل لديهم صعوبة في مذاكرة تلك المواد ، كما يكون لديهم كثير من الأعباء منها التكاليف الخاصة بتلك المقررات والاختبارات التي تطبق في منتصف الفصل الراسى وغيرها، كل ذلك يسبب بالطبع زيادة العبء المعرفى لدى الطلاب، كما أن كثير من الطلاب لا تستطيع أن تدير وقتها بالشكل المناسب بحيث تستطيع الوفاء بمطالب وتكليفات المقررات المختلفة فنجدهم يؤجلون القيام ببعض المهام إلى ما قبل الامتحانات مثل مذاكرة بعض المواد قبل الاختبارات مباشرة أو تأجيل عمل التكليفات الى نهاية الفصل الدراسى وكل ذلك ينعكس على الانجاز الأكاديمى لهؤلاء الطلاب.

كما اثبتت مشكلة الدراسة من فوائد اليقظة العقلية وتأثيرها على حياة الطلاب، وخاصة الناحية الأكاديمية ؛ فاليقظة العقلية تسهم فى تحسين مستوى الانتباه والتركيز، وزيادة المرونة المعرفية، وتنمية تفكيرهم، وتحسين القدرة على اتخاذ القرار، والتحكم فى الذات، والانفتاح على العالم الخارجى ، وزيادة الدافعية، وخفض القلق والضغط النفسى، وعدم تأجيل المهام الدراسية وإكمالها فى موعدها، وكل ذلك ينعكس بالإيجاب على رفع المستويات التحصيلية للطلاب، ومن هنا سعت الدراسة للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية والتعرف على الفروق فى اليقظة العقلية بين طلاب شعب التعليم العام والفنى من طلاب كلية التربية فى ضوء متغير النوع الاجتماعى؛ خاصة أن الدراسات السابقة لم تهتم بالكشف عن الفروق بين طلاب الشعب العامة وشعب التعليم الفنى فى تلك المتغيرات.

#### • أسئلة البحث :

- وتتحدد مشكلة البحث الحالى فى الإجابة عن الأسئلة التالية :
- ◀◀ ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان ؟
  - ◀◀ ما الفروق فى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية التى تعزى للتخصص الدراسى (عام - فنى) ؟
  - ◀◀ ما الفروق فى التسويق الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية التى تعزى للتخصص الدراسى (عام - فنى) ؟
  - ◀◀ ما الفروق فى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية التى تعزى للنوع (ذكور - إناث) ؟
  - ◀◀ ما الفروق فى التسويق الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية التى تعزى للنوع (ذكور - إناث) ؟

#### • أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى فى إطار المنهج الوصفى الارتباطى المقارن إلى :

- ◀◀ الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية.
- ◀◀ الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية بين طلاب شعب التعليم العام والفنى بكلية التربية.
- ◀◀ الكشف عن الفروق في التسويق الأكاديمي بين طلاب شعب التعليم العام والفنى بكلية التربية.
- ◀◀ الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية بين طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).
- ◀◀ الكشف عن الفروق في التسويق الأكاديمي بين طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).

#### • أهمية البحث:

##### • أولاً: الأهمية النظرية:

- ◀◀ التأصيل النظرى لمفهوم اليقظة العقلية وخاصة تأثيره على العملية التعليمية ، ومنها الانفتاح على كل ما هو جديد وزيادة الوعى بمشكلات المجتمع والعمل على حلها، والمساعدة على التكيف مع الحياة الجامعية كما تساهم فى علاج كثير من المشكلات السلوكية والانفعالية التى يعانى منها الطلاب، وفهم طبيعة الفروق بين شعب التعليم العام والفنى فى ذلك المفهوم.
- ◀◀ إلقاء الضوء على أهمية مفهوم التسويق الأكاديمي والكشف عن العوامل التى تسهم فى حل المشكلات المتعلقة بهذا المفهوم؛ نظراً لتأثيره الخطير على الأفراد فهو لا يقتصر على مجرد النواحي الأكاديمية بل قد يصبح أسوأ للحياة لدى الفرد ويسبب له العديد من المشكلات.

##### • ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ◀◀ توفير مقياس يمكن الاستناد إليه لقياس متغير التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ثبت صدقه وثباته.
- ◀◀ توجيه نظر التربويين إلى الاهتمام بتحسين المتغيرات وثيقة الصلة بالعملية التعليمية والعمل على حل المشكلات الناجمة عنها، وإجراء مزيد من الدراسات التى تستهدف خفض مستوى التسويق الأكاديمي السلبي لدى الطلاب.
- ◀◀ توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية وخاصة المؤسسات التى تستهدف إعداد المعلم إلى استخدام برامج تقوم على اليقظة العقلية لتحسين العديد من المتغيرات النفسانية الهامة التى تؤثر على العملية التعليمية .

#### • مصطلحات البحث:

##### • أولاً: اليقظة العقلية

لقد تبنت الباحثة تعريف باير وزملاؤه لليقظة العقلية Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L.(2006). على أنها " نشاط عقلى يكون به الفرد على وعى كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته فى لحظة حدوثها دون إصدار أى أحكام عليها " ، ويتكون من خمسة أبعاد كما يلي :

«الملاحظة: *Observing* ويعنى ميل الفرد إلى إدراك أفكاره ومشاعره والتعرف عليها.

«الوصف: *Describing* يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على الأفكار والمشاعر التي يواجهها وتمييزها.

«التصرف الواعي: *Acting with Awareness* يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على البقاء حاضراً وواعياً في الوقت الحالي مع تجاهل أو تجنب التغييرات المحتملة.

«عدم الحكم على الخبرات: *Nonjudging of experience* ويشير هذا البعد إلى نحو الفرد نحو النظر الموضوعي للأفكار والمشاعر ورفض إعطاء قيمة لهذه الأفكار والمشاعر.

«عدم رد الفعل – عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: *Nonreactivity to inner experiences* يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على الالتزام بالهدوء والموضوعية عند مواجهة الأفكار أو المشاعر التي عادة ما تثير ردود فعل انفعالية.

#### • ثانياً: التسوية الأكاديمية

وتعرف الباحثة التسوية الأكاديمية بأنه " التأجيل الطوعي لأداء المهام وعدم إكمالها دون أسباب أو مبررات منطقية مما يؤثر بالسلب على الأداء الأكاديمي للطالب". ويعرف التسوية الأكاديمي إجرائياً بأنه " ميل العديد من الطلاب إلى تأجيل أداء المهام والأنشطة الدراسية بشكل مقصود، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد في هذه الدراسة من إعداد الباحثة".

ويتكون التسوية الأكاديمي من أربعة أبعاد وهي كما يلي:

«الإدارة السلبية للذات: ويشير إلى عدم قدرة الطالب على وضع خطة والالتزام بها، وإهداره للوقت، وعدم قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة لإنجاز المهام المطلوبة.

«الكسل في أداء المهام: وتشير إلى التأجيل المستمر لأداء المهام دون وجود مبرر منطقي.

«الانشغال بأمور أخرى: وتشير إلى تأجيل الطالب القيام بمهامه المكلف بها بسبب انشغاله بأمور أخرى قد تكون أقل أهمية أو نتيجة الضغوط الخارجية التي تقع عليه .

«تدنى مستوى الدافعية: وتشير إلى قيام الطالب بتأجيل أداء المهام نظراً لانخفاض مستوى دافعيته وشعوره بالقلق المستمر والتوتر وخوفه من الفشل .

#### • حدود البحث:

«الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالى على متغيري اليقظة العقلية والتسوية الأكاديمي.

«الحدود البشرية: اقتصر تطبيق البحث على طلاب الفرقة الثانية من شعب التعليم الفني الصناعى والتجارى والفرقة الثانية شعب الجيولوجى والبيولوجى والتاريخ من طلاب كلية التربية.

« الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠١٩ قبل توقف الدراسة بسبب جائحة كورونا .  
« الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة على طلاب كلية التربية - جامعة حلوان.

### • الإطار النظرى والدراسات السابقة:

#### • أولاً: اليقظة العقلية:

#### • مفهوم اليقظة العقلية:

لقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية وحاول بعض الباحثين تعريفها، فالبعض نظر إليها على أنها سمة، وبعضهم نظر إليها على أنها حالة، كما نظر بعضهم إليها على أنها أحادية البعد، بينما نظر بعضهم إليها على أنها متعددة الأبعاد، وفيما يلى استعراض لبعض تلك التعريفات:

تعرف زينب بديوى ومها عبد (٢٠١٨) اليقظة العقلية وفقاً لبراون وريان (2003) Brown and Ryan بأنها "حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا للذى يحدث فى الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعى للتجربة أو الواقع الحالى".

يعرف باير وزملاؤه اليقظة العقلية (Baer et al., 2006) بأنها " نشاط عقلى يكون به الفرد على وعى كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته فى لحظة حدوثها دون إصدار أى أحكام عليها .

ويعرف فافرشييك (Vavrichek 2012,104-105) اليقظة العقلية بأنها عملية تنطوى على عنصرين الأول : تحديد الأحاسيس والأفكار والمعتقدات والمشاعر التى يختبرها الفرد فى اللحظة الراهنة دون الحاجة إلى الموافقة أو قبول ما يخطر فى ذهنه، إذ أن الهدف ببساطة أن يدرك الفرد ويقر بخبراته الداخلية ، والعنصر الثانى هو التعاطف بالإضافة إلى بحث الفرد عن الحقيقة فى كل لحظة فى الوعى اليقظ فهو أيضا يبحث عن القدرة على إثارة مشاعر التعاطف والرحمة نحو الآخرين (فى: فاطمة خشبة، ٢٠١٨).

وعرفها دافيس وهاييز (Davis and Hayes 2011) على أنها وعى الفرد بالخبرات الموجودة فى اللحظة التى حدثت فيها، دون إصدار الأحكام، كما تعرف اليقظة العقلية بأنها " قدرة الفرد على أن يبقى حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة" (فى: فيصل الربيع، ٢٠١٨، ٨٠)، واليقظة العقلية تتضمن تركيز انتباه المرء على اللحظة الحالية بطريقة غير حكمية. (Baranski and Was ,2019).

كما عرفتھا أحلام عبد الله (٢٠١٣) بأنها "تركيز المتعلمين على الأنشطة وخصائصها الداخلية مما يزيد التفاؤل والدافعية والاتجاه الإيجابى لديهم".

كما يرى بيرجومى وزملائه (Bergomi, Tschacher and Kupper 2013) (فى: محمد مصطفى، ٢٠١٩) بأنها " حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التى يمر

بها الفرد لحظة وقوعها، سواء كانت خبرات جسمية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها".

فاليقظة العقلية تعنى تقبل الأفكار الجديدة ؛ حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولية، ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما يطلق عليه (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة)، فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها المتيقظون عقلياً تأتي من مصادر متعددة، لذا فإنهم لا يحصرن أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (نائل أخرس، ٢٠١٦).

"كما عرفتها دراسة وردة السقا ، ماجى يوسف وحنان زكى ( ٢٠١٦ ) بأنها " حالة الوعي التي يكون عليها الفرد ، وما يدور في ذهنه من أفكار وما ينتج عنها من ردود أفعال "، ويعرفها أحمد جاد الرب (٢٠١٧) على أنها " الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها تماماً دون إصدار أى أحكام عليها سواء من الشخص ذاته أو من الآخرين".

كما عرفتها رانيه الطوطو وأمينه رزق ( ٢٠١٨ ) بأنها "نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزاً انتباهه عن قصد على ما يقوم به من أعمال ، ويكون قادراً على التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة.

وتعرفها فاطمة خشبة (٢٠١٨) بأنها " كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أم خارجية، مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون التقيد بالأحكام القبلية ، وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والإحساس بمعايشة التجربة".

وعرفها فيصل الربيع (٢٠١٨) بأنها " حالة من الوعي الحسى ، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد".

وعرفها على الشلوى (٢٠١٨) بأنها " الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أى أحكام، أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضي".

ولقد عرف سامى الختاتنه (٢٠١٩) اليقظة العقلية بأنها " تركيز الانتباه بطريقة محددة ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية وبدون إطلاق الأحكام، ويستدل عليه إجرائياً من خلال البرنامج التدريبي المعد في دراسته، الذي يشتمل على عدد من الأبعاد الفرعية، والمتمثلة في أربعة أبعاد هي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، القبول بدون إطلاق حكم".

وفي ضوء تلك الدراسات فإن الباحثة الباحثة تعريف باير وآخرون Baer et al., (2006) لليقظة العقلية .

• أهمية اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية دور كبير في حياتنا بشكل عام وفي الحياة الأكاديمية بشكل خاص؛ فاليقظة العقلية متعلقة بالانتباه الذي يمثل أهم مرحلة في معظم العمليات المعرفية؛ فمعالجة المعلومات متعلقة بالانتباه، والادراك يتعلق بالانتباه، والتذكر وغيرها من العمليات المعرفية، وبالتالي فإن تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يعزز جميع العمليات المعرفية الأخرى، كما يعزز الصحة النفسية والجسمية لديهم، وفيما يلي عرض لبعض فوائد اليقظة العقلية التي ذكرتها بعض الدراسات:

◀ تسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الأفعال وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح المجال للاستجابات الإيجابية للظهور وخلق فئات جديدة من رد الفعل بدلا من الاستجابة السلبية (وردة السقا، ماجى يوسف، وحنان زكى، ٢٠١٦، ٦٣١).

◀ تعمل اليقظة العقلية على خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعمل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره، كما تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد المتمثلة في خفض الألم المزمن، وأعراض الاكتئاب والقلق، وتحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه والتسامح مع الذات فضلا عن تحسين وظيفة الجهاز المناعي ( نائل أحرص، ٢٠١٦، ٣٩٠).

◀ تساهم استراتيجيات اليقظة العقلية في تحسين العديد من المتغيرات الانفعالية والاجتماعية لدى الطلاب مثل خفض الضغط النفسى والقلق (Doss and Bloom, 2018).

◀ اليقظة العقلية هامة بالنسبة للمعلم لذلك ينبغي دراستها والتدريب على ممارسات اليقظة العقلية داخل الصف نظرا لفوائدها التي تنعكس أيضا على الطلاب فهي تحسن مستوى تحصيلهم كما تقلل من قلق الاختبار (Seney and Mishou, 2018; Albrecht, 2018; Nagy and Baer, 2017).

◀ اليقظة العقلية تساعد على تقليل الضغط النفسى على المعلم وينعكس ذلك بالإيجاب على الطلاب (Hartigan, 2017)، كما تساعد اليقظة الذهنية على تحسين الانجاز الأكاديمي (Baranski and Was, 2019).

◀ أن استخدام المعلمون لليقظة العقلية يساهم في تنظيم انفعالات طلابهم، ويساهم في قدرات الطلاب لتحقيق الاسترخاء وتقوية المهارات المعرفية مثل الاستماع والتركيز (Penna-Wilkos, 2018).

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن التدريب القائم على اليقظة العقلية يقلل من الضغط النفسى لدى طلاب الجامعة (Hartigan, 2017)، كما دعم بحث سيني وميشو (Seney and Mishou, 2018) أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابي خاصة في مجال الاحتراق النفسى للمعلم، كما أن اليقظة العقلية تساعد في استدعاء المعلومات بشكل أفضل. وتوصلت ميسير وآخرون (Messer, Horan, Turner, and Weber, 2016) إلى أن التدريب القائم على اليقظة العقلية يقلل من الضغط النفسى لدى طلاب الجامعة.

واليقظة الذهنية هي منظور إيجابي استباقي قد يساعد الطلاب الذين يعانون من الاضطرابات الوجدانية والسلوكية على تحسين قدرتهم على تنظيم سلوكياتهم (Zolkoski, Staci M.; Lewis-Chiu, Calli, 2019)

من العرض السابق يتضح أهمية متغير اليقظة العقلية وتأثيره على العديد من المتغيرات لدى الطالب الجامعي، خاصة الطالب المعلم.

#### • مكونات اليقظة العقلية :

لقد اختلفت الدراسات في تحديد مكونات اليقظة العقلية ؛ فبعضهم يرى أنها أحادية البعد، بينما يرى آخرون بأنها متعددة الأبعاد، وفيما يلي عرض لمكونات اليقظة العقلية كما أشار إليها بعض الباحثين:

يرى Kabat – Zinn (فى : نائل أخرس، ٢٠١٦) أن لليقظة العقلية ثلاث مكونات متداخلة فيما بينها، أولها " القصد" وهو الذى يهدد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتى تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء أكانت إيجابية أو سلبية، أما المرحلة الثانية وهى الانتباه وتشمل ملاحظة العمليات التى تحدث للفرد فى خبرته من لحظة لأخرى، وأخيرا الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التى تتضمن التقبل أو الرفض.

كما قامت أحلام عبد الله (٢٠١٣) ببناء مقياس لليقظة العقلية حددت فيه أبعاد اليقظة العقلية فى أربعة أبعاد، كما يلي :

◀ التمييز اليقظ: ويعنى درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته فى النظر للأشياء.

◀ الانفتاح على الجديد : ويعنى مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله بها.

◀ التوجه نحو الحاضر: ويعنى درجة انشغال الفرد أو استغراقه فى أى موقف.

◀ الوعى بوجهات النظر المتعددة: ويعنى مدى إمكانية تحميل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور.

ولقد أشار على الشلوى ( ٢٠١٨ ) إلى أبعاد اليقظة العقلية وهى خمسة رئيسية وهى الملاحظة، الوصف، الوعى، تجنب الأحكام، وعدم التأثير.

بينما قسم (2015) Jarukasemthawee (فى : محمد مصطفى، ٢٠١٩) اليقظة العقلية إلى أربعة عناصر أساسية ، أولها اليقظة العقلية المعرفية وهى التى تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكراهية والتجاهل؛ حيث تشير الرغبة إلى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية، وغالبا ما تكون هذه الرغبات مصدرا للألم والمعاناة النفسية، ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها، أما الكراهية فتنتج من مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط، وتكون موجهة إلى شخص أو موقف معين، وتكون هى أيضا مصدرا للمعاناة النفسية، والتجاهل يسبب أيضا المعاناة النفسية غالبا ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة والتي تقود إلى جمود الانفعال، أما العنصر الثانى لليقظة العقلية

فيقصد به اليقظة العقلية الانفعالية ، وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية، فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكارا عقلية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه، وهنا يأتي العنصر الثالث المتمثل في اليقظة العقلية الجسمية والتي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز بما يساهم في التحكم بالذات بطريقة غير مباشرة، حيث يعد الاسترخاء مظهراً أساسياً لممارسة اليقظة العقلية الجسمية، وأخيراً اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة، مما يحد من المعاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.

كما استخدم أحمد جاد الرب (٢٠١٧) استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة والذي تكون من خمسة أبعاد وهي : الملاحظة ، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم رد الفعل.

كما حددت زينب بديوي ومها عبد (٢٠١٨) بالاستناد إلى تعريف براون وريان (2003) Brown and Ryan خمسة مجالات لليقظة الذهنية وهي :

« وضوح المعنى : وهو الاحساس بالثبوت من خلال الحواس البدنية الخمسة، وهو أقرب وسيلة مباشرة للاتصال بالحقائق والواقع.

« مرونة الوعي والانتباه: وهو القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف وعدم الجمود على المألوف، والقدرة على تقديم أفكار عن استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو زظهر واحد.

« استقرار الانتباه والوعي واستمرارهما : هي القدرة على استقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات المرتبطة بصورة تلقائية مع ما يمتلك الفرد من معرفة.

« المرونة الذهنية : وهي القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقارنة فعالة وناجحة، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية بغية القيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه.

« البدائية البناءة : هي القدرة أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث على وفق إضاءة جديدة تتبع له رؤية الأمور بشكل مختلف ، ينفتح على التحرك والتصرف.

ويتضمن مفهوم اليقظة العقلية ثلاثة مهارات عقلية مرتبطة: تركيز الانتباه عمداً على هنا والآن أي اللحظة الحاضرة ، إدراك الوقت الراهن في هدوء والأسلوب الاستقبالي ، ومواجهة كل لحظة كما هي بدون تحيز أو حكم- Penna ( Wilkos, Angela ,2018).

#### • الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

أجرى فتحى الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، ومدى فاعلية

اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وجاء بعد "الوعي" أكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب النفسي من بعد "التقبل"، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

وأجرى نائل أخرس (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والوهن النفسي، والتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الجوف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين اليقظة الذهنية والوهن النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج اليقظة الذهنية له أثر كبيراً ودال في خفض أعراض الوهن النفسي.

وأجرت وردة السقا، ماجى يوسف وحنان زكى (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة اليقظة الذهنية بالغضب وإدارة الغضب لدى طالبات كلية التربية قسم علم النفس بجامعة عين شمس، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة بلجنة الثانية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً اقوية وسالبة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب (سمة وحالة) وإدارة الغضب.

وأجرى على الوليدى (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدي طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالباً، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدي الطالبات فقط.

أجرى Calma-Birling and Gurung (2017) دراسة تقصت تأثير تدخل مختصر لليقظة الذهنية على أداء اختبار لدى طلاب جامعة عددهم (٦٧) طالباً، وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة التي مارست اليقظة الذهنية كان أداؤها أفضل

على أداء الاختبار مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما اقترحت النتائج أن التدريب على اليقظة العقلية يمكن أن يحسن استدعاء المعرفة لدى الطلاب لمحتوى المحاضرة.

وأجرى كير وزملاؤه Kerr, Locus, DiDomenico, Mishra, Stanton, (2017) Shivde, Pero, Runyen and Terry دراسة تقصت تأثيرات تدريب اليقظة العقلية على ٢٣ معلما قبل الخدمة، وتم تصميم مجموعتين تجريبيتين وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية التي استخدمت اليقظة العقلية قررت وضوح انفعالي بشكل أكبر وتحسن لديها تنظيم الانفعالات السلبية.

وأجرت فاطمة خشبة (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن علي مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعا لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولي - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبي - علمي)، وتكونت عينة البحث من ٥٠٠ طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلي الفرقة الدراسية (الأولي - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة، والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلي الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي، كما تبين عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلي الفرقة الدراسية ووجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلي التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي.

وأجرت رانية الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، كما توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الأدبية والتطبيقية لصالح الكليات الأدبية.

وأجرت أمل جبر (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبة من طلاب الفرق الأولى والرابعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، كما لا توجد فروق تعزى للتخصص أو المرحلة الدراسية.

وأجرت هبه عيسى (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفى والحاجة إلى المعرفة ، والتعرف على الفروق بين طلاب الكلية التى تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث)، ونوع الكلية (إنسانية - صرفة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير النوع الاجتماعى ولصالح الذكور فى اليقظة العقلية ، ووجود فروق لصالح الإناث فى متغير التفكير ما وراء المعرفى، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفى والحاجة إلى المعرفة.

وأجرى على الشلوى (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية بمحافظة الدوادمى، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالباً من طلاب كلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

وأجرى طارق عبد الرحيم وايمان فواز (٢٠١٨) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين كل من الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة سوهاج، وتكونت عينة البحث من (٣٦٠) طالباً وطالبة من مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى ، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تؤدى دوراً مهماً فى كفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى الطلاب مرتفعى التحصيل، كما أن كلا من الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية تؤدى دوراً مهماً فى التنبؤ بكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات.

وأجرى سامى الختاتنة (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية فى خفض الضغط النفسى وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية فى الأردن، وتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (٦٤) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسى ونمط الحياة لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى فيصل الربيع (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالى لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً وطالبة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق فى اليقظة الذهنية تعزى إلى الجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق تعزى إلى المستوى الدراسى بين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلاب الفرقة الثانية، بينما لا توجد فروق فى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالى.

كما توصلت دراسة Caballero, Scherer, West, Mrazek,.; Gaballero (2019) Gabrieli, Gabrieli, and Gabrieli وجود علاقة بين اليقظة العقلية

بأبعادها التي تشمل (الانتباه - اليقظة - الوعي) والانجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، حيث ارتبطت اليقظة العقلية الأعلى بشكل دال مع انجاز أكاديمي أعلى .

وأجرى (Chiang and Sumell 2019) دراسة فحصت العلاقة بين ثلاثة مقاييس لليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى عينة تكونت من ٩٢٢ طالبا بالجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا موجبة بين المقاييس الثلاثة والأداء بشكل عام . وكان الارتباط أعلى لدى الإناث فيما يتعلق بالعلاقة بين اليقظة التنظيمية والأداء، ولدى الطلاب ذوى متوسطات معدلات الدرجات الأقل.

كما أجرى (Carsley and Heath 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على أنشطة فنية لليقظة العقلية على خفض قلق الاختبار لدى الأطفال، وتكونت العينة من ١٥٢ طالبا ( ٥٠% إناث)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية استخدمت أنشطة التلوين وضابطة ، وأشارت النتائج إلى وجود نقص دال وعام في قلق الاختبار لدى طلاب المجموعة التجريبية وزيادة في حالة اليقظة العقلية بعد التدخل، كما يوجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين اليقظة العقلية التنظيمية والتغير في مستوى اليقظة قبل - بعد التدخل القائم على التلوين، علاقة موجبة ودالة وجدت بين اليقظة التنظيمية وحالة اليقظة قبل التدخل.

وأجرى (Lester and Murrell 2019) دراسة هدفت إلى فحص تأثير اثنين من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في خفض بعض الأعراض الناتجة عن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى أن ٥٧% من العينة التي تمثل سبعة أشخاص حدث لديهم نقص في الضيق النفسي ( الكرب ) distress ، و٧٢% حدث لهم زيادة على سمة اليقظة العقلية ، وكان مستوى الرضا عن المعالجة مرتفعا .

كما توصلت دراسة زينب بديوى ومها عبد (٢٠١٨) إلى وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة الذهنية تبعا لتغير الجنس (الذكور - الإناث) ولصالح الإناث، كما توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لتغير التخصص (الإنساني - العلمي) ولصالح العلمي.

#### • تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية:

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت اليقظة العقلية أن التركيز الأكبر على العينات كان على طلاب الجامعة، نظرا لعلاقة اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى طلاب الجامعة، وتعددت طرق قياس ذلك المتغير مما أفاد الباحثة في تحديد أداة مناسبة لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، كما أن اليقظة العقلية تستخدم كمدخل لعلاج بعض حالات الاضطراب ولعلاج العديد من المتغيرات النفسية، ولقد اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة

العقلية، كما اختلفت نتائج تلك الدراسات واستفادت الباحثة من ذلك التباين في تفسير النتائج، كما أن بعض الدراسات ركزت على الفروق بين الطلاب وفقا للسنة الدراسية أو التخصص (علمي، أدبي)، ولم تهتم الدراسات السابقة بالكشف عن طلاب شعب التعليم العام والفنى فى اليقظة العقلية، بالرغم من أهمية ذلك؛ نظرا للنظرة المختلفة التى يتم بها النظر إلى طلاب شعب التعليم الصناعى والتجارى وأنهم مدارس فنية تختلف تماما عن الثانوى العام، أو بالكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالتسويق الأكاديمى، وبالتالي يتضح موقع الدراسة الحالية وأهميتها من تلك الدراسات لعلها تساهم فى فهم أعمق لذلك المتغير لدى طلاب كلية التربية .

#### • ثانيا: التسويق الأكاديمى

#### • مفهوم التسويق الأكاديمى:

يعد التسويق الأكاديمى أحد المشكلات التى يعانى منها العديد من الطلاب وخاصة طلاب الجامعة، فالتسويق الأكاديمى يؤثر بالسلب على العديد من المتغيرات منها التوافق النفسى والاجتماعى والدراسى، كما يؤثر على الأداء الأكاديمى للطلاب، ويؤدى إلى القلق، والتوتر، وانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، وشعور الطلاب بالاحباط، وفيما يلى تناول لمفهوم التسويق الأكاديمى:

أشار فيراى (Ferrari 2001) إلى أن التسويق الأكاديمى هو "الميل إلى تأخير النشاط المهم والمطلوب انجازه فى الوقت المحدد فى المجال الأكاديمى"، كما عرفه ستيل (Steel 2007) (In: Goroshit, 2018) بأنه تأجيل أو تأخير طوعى لأعمال المقرر المقصودة، بالرغم من توقع الذى يكون أسوأ للتأخير.

ولقد عرف مسعد صالح (٢٠١٣) التسويق الأكاديمى إجرائياً بأنه "ميل كثير من الطلاب بصورة دائمة بسبب مجموعة من العوامل والمحددات المكونة لهذا السلوك السلبي بتأجيل وتأخير انجاز العديد من المهام والأعمال والأنشطة الدراسية بشكل مقصود مستمر حتى اللحظات الأخيرة لاستحقاق الانجاز، ويقاس بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المعد فى الدراسة".

وتعرف داليا عبد الهادى (٢٠١٥) التلكؤ (التسويق) الأكاديمى بأنه "تأجيل الطالب لإنجاز مهامه الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمداً، وعدم الالتزام بإكمالها، وإهمال الوقت والإدعاء بصعوبة المهام، والإدعاء بالجهل وسوء التوافق النفسى وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته للوقت لإنجاز مهامه والتى يجب الانتهاء منها، أو تأخيرها إلى وقت لاحق وانجازها فى نهاية المدة المحددة له أو التكاثر فى أدائها.

وأشار عبد الله العنزى (٢٠١٦، ٩٧) إلى أن التسويق الأكاديمى يقصد به "التأجيل الواضح والإرجاء المتكرر للمهام الدراسية المطلوبة من قبل المتعلم؛ حيث يؤخر البدء فى تلك المهام أو الانتهاء من انجازها، بالإضافة إلى تقديمه المهام الدراسية ذات الأهمية والأولوية الأقل على المهام الضرورية المرتبطة بالنجاح والتفوق".

ولقد توصلت الدراسات إلى أنه ليس كل الطلاب الذين لديهم تسوييف أكاديمي فاشلون دراسيا، وليس كل الطلاب غير المسوفين متفوقين دراسيا، ومن هنا تبدلت النظرة إلى التسوييف الأكاديمي فظهرت مصطلحات جديدة مثل مصطلح التسوييف الإيجابي أو التسوييف النشط، فبعض الطلاب يمارسون التسوييف عمدا ويمارسون أداء المهام تحت ضغط الوقت لكي يحققوا أداء أعلى فيحققون نتائج جيدة فيشعرون بالمتعة والسعادة في ظل الظروف الضاغطة التي هيأهوها لأنفسهم عمدا ؛ حيث يكون لديهم دوافع قوية تحت ضغط الوقت ويعتمدون انجاز المهام قبل المواعيد النهائية، بينما التسوييف السلبي هو المفهوم الشائع التقليدي وفيه يقوم الفرد بتأجيل المهام التي ينبغي القيام بها دون وجود مبرر، كما يؤجلون المهام بصرف النظر عن كونها ممتعة أو غير ممتعة.

ولقد تم التمييز بين نوعين من التسوييف كما أشار شاو وموران (Chu and Moran (2009) وهما التسوييف النشط أو الإيجابي ويتسم بإيجابية المماطلة، فيحقق فيها المسوفون استخدام دوافع قوية تحت ضغط الوقت لاتخاذ قرار متعمد للمماطلة ليتمكن من انجاز المهام قبل المواعيد النهائية وتحقيق نتائج مرضية، وفي المقابل التسوييف السلبي يعد نوع من التسوييف بالطريقة التقليدية (مماطلة سلبية)؛ حيث يقوم المماطلون في هذه الفئة بتأجيل المهام التي ينبغي عملها حتى اللحظة الأخيرة بسبب عدم قدرتهم على التصرف في الوقت المناسب مع الشعور بالذنب والاكئاب، وهي أكثر عرضة للفشل في انجاز المهام ( في : مفتاح أبو جناح، ٢٠١٥).

ولقد أشار طارق السلمي (٢٠١٥) إلى أن العديد من الباحثين أكد على أن التسوييف ظاهرة منتشرة في كافة المجتمعات وأن لها تأثيرا مباشرا على الأفراد البالغين وطلبة الجامعات، وعرف هنري (2011) Henry التسوييف الأكاديمي بأنه ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تتضمن التأجيل المتعمد للمهام والأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه بالنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل.

وتعرف الباحثة التسوييف الأكاديمي بأنه " التأجيل الطوعي لأداء المهام وعدم إكمالها دون أسباب أو مبررات منطقية مما يؤثر بالسلب على الأداء الأكاديمي للطلاب".

#### • التسوييف وعلاقته ببعض المتغيرات:

لقد ارتبط التسوييف الأكاديمي بالعديد من المتغيرات الهامة ؛ فهو أحد المشكلات الهامة التي ينبغي إلقاء الضوء عليها لتحسين العملية التربوية، ولقد أوصت العديد من الدراسات بضرورة الكشف عن علاقة التسوييف الأكاديمي بالعديد من المتغيرات لدى الطلاب وخاصة طلاب الجامعة من أجل فهم أعمق لتلك الظاهرة ومحاولة التغلب عليها للحد من آثارها السلبية على الطلاب وخاصة طلاب كلية التربية ؛ حيث سيؤثر ذلك بالسلب على كفاءته كمعلم وفي تعامله مع الطلاب وفي تطويره لذاته أثناء ممارسة المهنة والالتزام المهني

والأخلاقي ، فهذه الظاهرة تشير إلى ميل الفرد تأجيل المهام أو عدم إكمالها في وقتها المحدد مما ينعكس بالسلب عليه كطالب وعليه أثناء ممارسة المهنة، كما أوصت بتصميم البرامج التدريبية والارشادية لمساعدة الطلاب على التخلص من مشكلة التسويف الأكاديمي، فلقد توصل على صالح (٢٠١٢) إلى وجود علاقة بين التسويف الأكاديمي وإدارة الوقت، كما توصلت دراسة حرب الحجاج (٢٠١٤) إلى وجود علاقة بين التسويف الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

ولقد توصلت دراسة ازدهار الشقاحين (٢٠١٥) إلى أنه يمكن التنبؤ بالفاعلية الذاتية وقلق الامتحان من خلال أبعاد التسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة مؤتة، كما توصلت دراسة براءة الشواورة (٢٠١٥) إلى وجود علاقة موجبة بين التسويف الأكاديمي ومركز الضبط، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي ودافعية الإنجاز.

وأوضح زياد التح (٢٠١٦) أن التسويف الأكاديمي كما أشار بعض الباحثين ارتبط بضعف التحصيل، والتغيب عن الدراسة، كما أن التسويف هو نقطة ضعف في الشخصية تؤدي إلى نقصان في الثقة بالذات، وتوصل إلى وجود علاقة سلبية بين التسويف الأكاديمي واستراتيجيات ما وراء المعرفة لدى الطلبة الجامعيين، كما توصلت دراسة محمد السرحا (٢٠١٦) إلى وجود مساهمة تنبؤية للكفاءة الذاتية "العامة" ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتياً في التسويف الأكاديمي، كما توصلت دراسة هيفاء المطيري (٢٠١٦) إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي وكل من الذكاء الاجتماعي وفعالية الذات ، كما يمكن التنبؤ بدرجة التسويف الأكاديمي من خلال بعض مكونات الذكاء الوجداني وفعالية الذات.

ويتضح مما سبق أهمية دراسة متغير التسويف الأكاديمي مع العديد من المتغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية لدى طلاب كلية التربية؛ نظراً لأن ممارسة مهنة التدريس تقتضى تمتع المعلم بمجموعة من الخصائص ، كما أن إعداده لا يقتصر فقط على الإعداد الأكاديمي، بل لا بد من إلقاء الضوء على المشكلات التي تؤثر عليه وتنعكس بالسلب على العملية التعليمية أثناء ممارسة المهنة.

#### • أسباب التسويف الأكاديمي :

وقد أشار على صالح (٢٠١٢) إلى أن العديد من الباحثين أوضحوا الأسباب التي تدفع الطلبة إلى التسويف الأكاديمي ومنها :

« ضعف الكفاءة الأكاديمية الذاتية .

« عدم ثقة الفرد بشأن قدراته الدراسية في إكمال الواجبات المطلوبة.

« تدنى مستوى الذكاء الانفعالي المتمثل بضعف قدرة المتعلم على فهم واستعمال والتعبير عن الانفعالات بطرق منهجية وصحية في مواقف الدراسة والعمل.

- ◀◀ تدنى الدافع والرغبة في النجاح في الحياة الدراسية .
- ◀◀ كراهية الأنشطة الدراسية.
- ◀◀ قلق الامتحانات .
- ◀◀ الخوف من الفشل.

كما توصل مفتاح أبو جناح (٢٠١٥) في بحثه إلى أبرز الأسباب المسببة للتسويف من خلال استجابات طلاب الدراسات العليا وهي على الترتيب الخوف من الفشل، المهمة المنفرة، أسلوب المدرس، حب المخاطرة، مقاومة الضبط، وضغط الأقران، وتوصلت دراسة هناء شبيب (٢٠١٥) إلى أن أبرز أسباب التسويف الأكاديمي كانت على التوالي هي : المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، أسلوب المدرس، المخاطرة، ضغط الأقران، ومقاومة الضبط.

- ولقد أشار نوران (2000) Noran (في: طارق السلمي، ٢٠١٥) إلى أن هناك عدة أسباب للتسويف منها :
- ◀◀ عدم القدرة على تنظيم الوقت مما يتسبب في تأجيل إنجاز المهمات.
  - ◀◀ عدم التركيز أثناء إنجاز المهمات مما يسبب تشتت انتباه الفرد.
  - ◀◀ القلق والخوف من الوقوع في أخطاء أثناء أداء المهمة.

• الدراسات السابقة التي تناولت التسويف الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات :

قام معاوية أبو غزال (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار التسويف الأكاديمي وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، وفيما إذا كان مدى هذا الانتشار وأسبابه يختلفان باختلاف جنس الطالب ومستواه الدراسي وتخصصه الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥١) طالبا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائية في انتشار التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، إذ كانت نسبة التسويف أعلى لدى طلبة السنة الرابعة منه لدى طلبة السنوات الأخرى، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

وأجرى فيصل الربيع ، عمر شواشرة و تغريد حجازي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير السائدة لدى طلاب وطالبات جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا الأردنية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٠) طالبا وطالبة في مرحلتى الماجستير والبيكالوريوس في الجامعتين، ومن نتائج الدراسة وجود ارتباط بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير، ووجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين التسويف الأكاديمي وأساليب التفكير تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

أجرى وليد سحلول (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى دراسة سلوك التسويف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفيه حول التسويف الأكاديمي ، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، والفروق فيهما حسب النوع والصف الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٤ طالبا وطالبة بالصف الأول والثاني الثانوي العام ، ومن نتائج

الدراسة وجود فروق في متغيرات البحث لصالح البنين ولصالح طلبة الصف الثانوى الثانوى ، كما وجد تأثير للتسويق الأكاديمى والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله على التحصيل الدراسى .

وأجرى محمد عبود (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة ضغوط الحياة بالتسويق الأكاديمى وفيما إذا كانت هذه العلاقة تختلف باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسى لدى عينة مكونة من (١٢٤) طالبا وطالبة من جامعة عجلون الوطنية فى الأردن ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمى، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية فى قوة العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمى لصالح الذكور، ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية فى قوة العلاقة بينهما تعزى لمتغير المستوى الدراسى .

وأجرى أسامة الزينات (٢٠١٥) درست هدفت إلى فحص العلاقة بين التسويق الأكاديمى والذكاء الانفعالى لدى طلاب جامعة اليرموك، ومعرفة ما إذا كانت هذه العلاقة تختلف وفقاً لنوع الطلاب أو المستوى الأكاديمى، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٥) طالبا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين التسويق الأكاديمى والذكاء الانفعالى بشكل عام، كما توجد علاقة سلبية بين التسويق الأكاديمى ومعرفة الانفعالات، وإدارة الانفعالات الذاتية، واستخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، ولا توجد علاقة دالة بين التسويق الأكاديمى وإدارة الانفعالات الآخرين .

كما قام عبد الله العنزى (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمى ودورهما فى التنبؤ بالتسويق الأكاديمى لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) طالبا ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين أساليب التفكير ( التشريعى ، التنفيذى ، الحكمى، المحلى، المتحرر، الهرمى، الملكى، الأقلى، الخارجى) والتسويق الأكاديمى، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين أبعاد الطموح الأكاديمى ( التفاضل ، المقدره على وضع الأهداف، الدرجة الكلية لمقياس الطموح الأكاديمى) والتسويق الأكاديمى، كما توصلت الدراسة إلى وجود متغيرين يمكن التنبؤ من خلاهما بالتسويق الأكاديمى هما أساليب التفكير (التشريعى والمحللى) ومتغير مستوى الطموح فى بعد المقدره على وضع الأهداف والدرجة الكلية لمقياس الطموح الأكاديمى ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى التسويق الأكاديمى وأساليب التفكير ومستوى الطموح تعزى إلى متغير التخصص الدراسى .

كما أجرى زياد التوح (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التسويق الأكاديمى واستراتيجيات ما وراء المعرفة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٤) طالبا وطالبة من طلبة جامعة آل البيت، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة

سلبية بين التسوييف الأكاديمي وجميع استراتيجيات ما وراء المعرفة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التسوييف الأكاديمي تعزى لمتغيري الجنس والكلية والتفاعلات الثنائية بينهما، والتفاعلات الثنائية بين متغيري العمر والكلية، ولا توجد فروق تعزى لمتغير العمر، والتفاعل الثنائي بين الجنس والعمر، وكذلك التفاعل الثلاثي بين المتغيرات المستقلة.

وأجرى حسام عباس (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التسوييف الأكاديمي والاحضاق المعرفي لدى طلبة الإعدادية، والكشف عن الفروق في التسوييف الأكاديمي بحسب متغيرات النوع الاجتماعي (ذكور - إناث)، الصف (الرابع، الخامس، السادس)، التخصص (علمي - إنساني) لدى طلبة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠٠) طالبا وطالبة، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التسوييف الأكاديمي والاحضاق المعرفي، كما توجد فروق دالة إحصائيا في التسوييف الأكاديمي بين الذكور والإناث لصالح الذكور؛ إذ يكون الذكور أكثر من الإناث، ولا يوجد فروق تعزى للصف أو التخصص.

وأجرى كل من أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التسوييف الأكاديمي والقفة بالنفس، بالإضافة إلى معرفة الفروق وفق متغيري السنة الدراسية والجنس، وتكونت عينة البحث من (١١٨) طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة تخصص علم نفس كلية التربية - جامعة دمشق، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين التسوييف الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب، كما وجدت فروق تعزى للسنة الدراسية لصالح طلاب السنة الرابعة، ولصالح الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود في الثقة بالنفس تعزى للسنة الدراسية والجنس.

وأجرى صابر المخلافي، عبده الصنعاني، وأمين الزقار (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التسوييف الأكاديمي والمناخ الجامعي، والتعرف على الفروق لدى طلبة الجامعة من ذوي الإعاقات (البصرية، والسمعية، والحركية)، وتكونت العينة من (٢٠٣) طالبا، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين التسوييف الأكاديمي والمناخ الجامعي لدى ذوي الإعاقات الثلاثة، كما أن ذوي الإعاقات البصرية كانوا أكثر تسوييفا من ذوي الإعاقات السمعية والحركية، كما أن المناخ الجامعي كان إيجابيا كما يدركه ذوي الإعاقات الحركية مقارنة بذوي الإعاقات البصرية.

#### • تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت التسوييف الأكاديمي:

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت التسوييف الأكاديمي أنه أحد الظواهر السلبية التي يعاني منها طلاب الجامعة بدرجات مختلفة، وأن أسباب هذه الظاهرة عديدة ومتنوعة، ومن أهم أسبابها المهمة المنفرة، الخوف من الفشل، قلق الاختبار، كما أن التسوييف الأكاديمي ارتبط إيجابيا ببعض المتغيرات مثل قلق الاختبار والاحضاق المعرفي وضعف التحصيل، وارتبط سلبيا مع الثقة

بالنفس، الكفاءة الذاتية، الدافعية، الطموح الأكاديمي، وما وراء المعرفة، كما اهتمت الدراسات بالكشف عن الفروق بين الجنسين في التسوييف الأكاديمي وتباينت النتائج في ذلك، كما اهتمت بالكشف عن الفروق بين لطلاب في ذلك المتغير وفقاً للتخصص (أدبي، علمي) أو السنة الدراسية (الأولى، الرابعة)، ولكنها لم تهتم بالكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفضى، أو بالكشف عن الفروق التي قد تحدثها طبيعة الدراسة لدى كل من شعب التعليم العام والفضى في ذلك المتغير، للوقوف على فهم أفضل لطبيعة تلك الظاهرة والتصدى لها من خلال تفعيل عملية الارشاد والتوجيه الأكاديمي داخل كليات التربية، ومن هنا يتضح موقع الدراسة الحالية بين تلك الدراسات، أنها تكشف عن علاقة اليقظة العقلية بظاهرة التسوييف، وتكشف عن الاختلافات بين طلاب كلية التربية في تلك المتغيرات، ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في فهم أعمق لظاهرة التسوييف الأكاديمي، وعلاقته بالمتغيرات المختلفة، وفي إعداد مقياس لقياس تلك السمة يتناسب مع طلاب الجامعة، والاستفادة من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

#### • فروض الدراسة:

- ◀ توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية شعب التعليم العام والفضى في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية شعب التعليم العام والفضى في التسوييف الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع الاجتماعى.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث في التسوييف الأكاديمي تعزى لمتغير النوع الاجتماعى.

#### • الطريقة والإجراءات :

##### • أولاً: الطريقة

##### • منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى - المقارن لتحقيق أهداف الدراسة.

##### • عينة البحث:

◀ عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات : وتكونت من (١٠١) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بشعبة علم النفس ، كلية التربية - جامعة حلوان.

◀ العينة الأساسية : تكونت من (١٥٧) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة حلوان شعب التعليم العام وعددهم (٩٨) طالباً وطالبة

من شعب البيولوجى والجيولوجى والتاريخ، و(٥٩) طالباً وطالبة من شعب التعليم الفنى، والجدولان (١، ٢) يوضحان توزيع العينة الأساسية للبحث:

جدول(١) عينة التعليم الفنى

العدد	التعليم الفنى
٣٠	تجارى
٣	عمارة
٥	خشبية
٦	زخرفية
٦	نسيج
٥	معدنية
٤	ملايس جاهزة
٥٩	المجموع

جدول(٢) عينة التعليم العام

العدد	التعليم العام
٣٨	بيولوجى
٥٠	جيولوجى
١٠	تاريخ
٩٨	المجموع

• ثالثاً- أدوات البحث:

• (١) استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ):

أعدده باير وآخرون Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney (2006) وهو مقياس يستخدم لقياس اليقظة العقلية كسمة ، ويعد هذا الاستبيان نموذج متعدد لقياس اليقظة العقلية واستخدمه العديد من الباحثين ؛ فهو أداة جديدة لقياس اليقظة العقلية بجوانبها الخمسة، ويتكون من خمسة أبعاد (مهارات) كما يلى :

«الملاحظة : *Observing* ويعنى ميل الفرد إلى إدراك أفكاره ومشاعره والتعرف عليها .

«الوصف : *Describing* يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على الأفكار والمشاعر التي يواجهها وتمييزها .

«التصرف الواعى : *Acting with Awareness* يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على البقاء حاضراً وواعياً في الوقت الحالى مع تجاهل أو تجنب التغييرات المحتملة .

«عدم الحكم على الخبرات : *Nonjudging of experience* هذا البعد يشير إلى الميل نحو النظر الموضوعي للأفكار والمشاعر ورفض إعطاء قيمة لهذه الأفكار والمشاعر .

«عدم رد الفعل – عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية : *Nonreactivity to inner experiences* يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على الالتزام بالهدوء والموضوعية عند مواجهة الأفكار أو المشاعر التي عادة ما تثير ردود فعل انفعالية .

وقد اعتبر هذا المقياس صادقاً وثابتاً من قبل باحثين آخرين ، وقد وُجد أن الدرجات في هذا المقياس ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الانفتاح على الخبرات والذكاء الانفعالي والشفقة الذاتية (Baer et al., 2006).

ويتكون المقياس من ٣٩ عبارة بعضها إيجابية وبعضها سلبية وهو مقياس تقدير ذاتي، والعبارات السلبية هي ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩، وياقى العبارات إيجابية.

يتم تقدير الدرجات على هذا المقياس من خلال طريقة ليكرت استجابات المفحوصين على العبارات التي تعبر عن شخصيتهم أو ميولهم العامة، والمقياس خماسي والدرجات تبدأ من ١ وتشير إلى نادرا إلى ٥ وتشير إلى دائما.

وتتوزع عبارات المقياس على الأبعاد كما يلي:

◀ الملاحظة: ١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦.

◀ الوصف: ٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٣٢، ٣٧.

◀ التصرف الواعي: ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨.

◀ عدم الحكم: ٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩.

◀ عدم رد الفعل: ٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣.

• التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أشار أحمد جاد الرب (٢٠١٧) إلى كيفية التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة الأصل من المقياس كما يلي ( حيث قام بتعريبه وتطبيقه في بحثه):

• صدق المقياس الصورة الأجنبية:

تم تطبيق المقياس على (٦١٣) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في المدى العمري من (١٨ - ٥٧) للتحقق من الصورة الأجنبية للمقياس، وتم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، تم التحليل العاملي التوكيدي، وكشف عن وجود خمسة أبعاد للمقياس وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل.

كما تم التحقق من الارتباط الموجب بين المقياس وكل من الشفقة الذاتية والذكاء الانفعالي وكانت جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١، كما تم التحقق من الارتباط السالب بين المقياس وبين كل من قائمة الأعراض النفسية والعصابية، وكبت الفكر، وصعوبات التنظيم الانفعالي، وعجز التعبير عن المشاعر، والتفكك وتجنب الخبرات، وشروذ الذهن، وكانت جميع القيم سلبية ودالة عند مستوى ٠.٠١، كما تم التحقق من علاقات المقياس غير الدالة من خلال قياس الارتباط بينه وبين مقياس الانبساط وكانت العلاقة غير دالة، وكانت الارتباطات الداخلية لعوامل المقياس مع بعضها البعض دالة عند مستوى ٠.٠١.

• ثبات المقياس:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وبلغت القيم ٠.٨٣ لبعء الملاحظة، ٠.٩١ للوصف، ٠.٨٧ للتصرف الواعي، ٠.٨٧ لعدم الحكم، ٠.٧٥ لعدم رد الفعل.

يتضح من ذلك أن هذا المقياس قد ثبت صدقه وثباته وبالتالي يمكن استخدامه فى الدراسة الحالية لتحقيق أهداف الدراسة.

• التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالي:

• أولاً: صدق المقياس:

• الصدق الظاهري:

تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على بعض الأساتذة بقسم علم النفس التربوى للتحقق من مدى وضوح العبارات ومناسبتها لقياس السمة، وقد اتضح أن الترجمة كانت مناسبة ولكن تحتاج بعد التعديلات حتى يتضح المعنى أكثر، كما أن المقياس يناسب طلاب الجامعة.

• ثانياً: الاتساق الداخلى للمقياس :

تم حساب الاتساق لكل بعد من أبعاد المقياس معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والبعد الذى تنتمى له، واتضح أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١ أو ٠.٠٥ ماعدا المفردة رقم (٣٥) من بعد عدم الحكم، وبالتالي تم حذف هذه العبارة من الصورة النهائية للمقياس. وكانت النتائج كما يلي:

• أولاً: بعد الملاحظة:

يوضح جدول (٣) الارتباط بين درجات الطلاب على كل مفردة من مفردات البعد والدرجة الكلية للبعد.

جدول(٣) الاتساق الداخلى لبعد الملاحظة

المفردة	الارتباط بالبعد	المفردة	الارتباط بالبعد
١	♦♦٠.٥٢٧	٢٠	♦♦٠.٥٧٧
٦	♦♦٠.٢٨٣	٢٦	♦♦٠.٤٧٦
١١	♦♦٠.٤٣٠	٣١	♦♦٠.٦٦٦
١٥	♦♦٠.٨٠٨	٣٦	♦♦٠.٦٠٧

♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١ ♦ دالة عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من الجدول أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١

• ثانياً: بعد الوصف:

جدول(٤) الاتساق الداخلى لبعد الوصف

المفردة	الارتباط بالبعد	المفردة	الارتباط بالبعد
٢	♦♦٠.٧٥٥	٢٢	♦♦٠.٣٥١
٧	♦♦٠.٥٠٧	٣٢	♦♦٠.٧٤٣
١٢	♦♦٠.٦٩٢	٣٧	♦♦٠.٦٢٢
١٦	♦♦٠.٢٨٣		

ويتضح من الجدول أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١

• ثالثاً: بعد التصرف الواعى

جدول(٥) الاتساق الداخلى لبعد التصرف الواعى

المفردة	الارتباط بالبعد	المفردة	الارتباط بالبعد
٥	♦♦٠.٤١٦	٢٣	♦♦٠.٦٤٩
٨	♦♦٠.٧٦١	٢٨	♦♦٠.٤٢١
١٣	♦♦٠.٧٧٥	٣٤	♦♦٠.٨٤١
١٨	♦♦٠.٧٦٩	٣٨	♦♦٠.٧٦٥

ويتضح من الجدول أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١



◀ فحص ودراسة بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت التسويف الأكاديمي مثل مقياس (2009) Choi and Moran ، مقياس على صالح (٢٠١٢)، مقياس وليد سحلول (٢٠١٤)، مقياس أسامة الزينات (٢٠١٥).

◀ تحديد مفهوم التسويف الأكاديمي في ضوء الدراسات السابقة وبعض المقاييس التي تناولت التسويف الأكاديمي ولقد اتضح منها أنه لا يوجد اتفاق بين العلماء على تعريف التسويف الأكاديمي ولكن معظم التعريفات أجمعت على أن التسويف يتضمن مجموعة من السلوكيات التي تؤثر بشكل سلبي على الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب حيث يتضمن التأجيل الطوعي للمهام أو عدم إكمالها بدون وجود أسباب منطقية أو أعذار مقبولة لذلك التأجيل، ولقد تم صياغة مجموعة من العبارات لقياس هذه السمة إجرائيا في ضوء ذلك وتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي : الإدارة السلبية للذات، الكسل في أداء المهام، الانشغال بأمر أخرى ، وتدنى مستوى الدافعية.

◀ تحديد درجة تمايز المقياس وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة بدائل للاستجابة على النحو التالي ( تنطبق تماما، تنطبق ، لا أعرف، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا).

◀ عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم للحكم على مدى انتماء العبارات للسمة موضوع القياس، ومدى وضوح العبارات ، بالإضافة إلى إضافة أو حذف ما يروونه للوصول بالمقياس إلى صورة مناسبة لقياس السمة، وتم التوصل إلى مناسبة المقياس وعباراته لطلاب الجامعة.

• التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :

• أولاً: الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما يلي:

• بعد الإدارة السلبية للذات:

جدول (٩) الاتساق الداخلي لبعد الإدارة السلبية للذات

المفردة	الارتباط بالبعد	المفردة	الارتباط بالبعد
١	٠.٢٣٧	١٠	٠.٣٨٢
٢	٠.٤٢٤	١١	٠.٢٩٣
٣	٠.٣٩٩	١٢	٠.٤٨١
٤	٠.٣٥٥	١٣	٠.٣١٦
٥	٠.٢٠٧	١٤	٠.٥٨٣
٦	٠.٢٧٦	١٥	٠.٦٣٦
٧	٠.٣١٩	١٦	٠.٣٨٥
٨	٠.٤٩٦	١٧	٠.٤٨٠
٩	٠.١٠		

◆ دال عند مستوى ٠.١ ◆ دال عند مستوى ٠.٥

ويتضح من الجدول أن عدد المضردات غير الدالة مفردة واحدة وهى رقم (٩)، وبالتالي يتم حذفها من الصورة النهائية للمقياس.

• ٢- بعد الكسل فى أداء المهام:

جدول (١٠) الاتساق الداخلى لبعء الكسل فى أداء المهام

المضردة	الارتباط بالبعء	المضردة	الارتباط بالبعء
١٨	٠.٦٠٦	٢٥	٠.٥٢٩
١٩	٠.٢٨٩	٢٦	٠.٤٥٩
٢٠	٠.٦٣٢	٢٧	٠.٢٥١
٢١	٠.٤٧٠	٢٨	٠.٦١٤
٢٢	٠.٥٩١	٢٩	٠.٥٣٢
٢٣	٠.١٥٠	٣٠	٠.٧٠٥
٢٤	٠.٥١١		

ويتضح أن جميع القيم دالة ماعدا المضردة رقم ٢٣.

• ٣- بعد الإنشغال بأمور أخرى:

جدول (١١) الاتساق الداخلى لبعء الإنشغال بأمور أخرى

المضردة	الارتباط بالبعء	المضردة	الارتباط بالبعء
٣١	٠.٧٠٣	٣٥	٠.٧٤٢
٣٢	٠.٦٥٧	٣٦	٠.٥٤٤
٣٣	٠.٤٠٠	٣٧	٠.٥٢٢
٣٤	٠.٢٩٥		

ويتضح أن جميع القيم دالة.

• ٤- بعد تدنى مستوى الدافعية:

جدول (١٢) الاتساق الداخلى لبعء تدنى مستوى الدافعية

المضردة	الارتباط بالبعء	المضردة	الارتباط بالبعء
٣٨	٠.٢٨	٤٦	٠.٣٦٩
٣٩	٠.١٦٧	٤٧	٠.٥٠٢
٤٠	٠.٥٧١	٤٨	٠.٢٤٠
٤١	٠.٦٢٩	٤٩	٠.٥٠١
٤٢	٠.٥٥٦	٥٠	٠.٤٨٦
٤٣	٠.٥١٠	٥١	٠.٣٦٣
٤٤	٠.٥٥٦	٥٢	٠.٢٧٦
٤٥	٠.٥٨٢		

ويتضح أن جميع القيم دالة ماعدا المضردة ٣٩ وبالتالي يتم حذف تلك المضردة من الصورة النهائية للمقياس.

• ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق كما يلى:

جدول (١٣) ثبات مقياس التسوييف الأكاديمي

البعء	معامل ألفا	سبيرمان - براون	جوتمان
١- الإدارة السليمة للذات	٠.٦٣٨	٠.٨٠٧	٠.٨٠١
٢- الكسل فى أداء المهام	٠.٧٤٧	٠.٧٤٢	٠.٧٤٢
٣- الانشغال بأمور أخرى	٠.٦١٠	٠.٦٦٩	٠.٦٤٨
٤- تدنى مستوى الدافعية	٠.٧١٤	٠.٧٤٧	٠.٧٣٩
المقياس ككل	٠.٨٥٤	٠.٨٠٨	٠.٨٠٥

ويتضح من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

• الصورة النهائية للمقياس :

وتتكون الصورة النهائية للمقياس من (٤٩) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة بعد حذف العبارات غير الدالة وعددها (٣) عبارات.

• نتائج البحث تفسيرها ومناقشتها:

• نتيجة الفرض الأول وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية من شعب التعليم العام والفنى على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التسوييف الأكاديمي".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التسوييف الأكاديمي من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط عند بيرسون باستخدام البرنامج الإحصائي ( SPSS ) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي

اليقظة العقلية التسوييف الأكاديمي	١- الملاحظة	٢- الوصف	٣- التصرف الواعي	٤- عدم الحكم	٥- عدم رد الفعل	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
١- الإدارة السليمة للذات	٠.١٨١-	٠.٣٠٩-	٠.٢٥٩-	٠.٠٩٢-	٠.٠٠٢	٠.٢٣٧-
٢- الكسل في أداء المهام	٠.٢٧٦-	٠.٣١٦-	٠.٣٢١-	٠.١٠٧-	٠.٠٢٥-	٠.٢٩٤-
٣- الانشغال في أمور أخرى	٠.٢٤٤-	٠.٢٩٩-	٠.٣٦٢-	٠.٠٥٧-	٠.٠٣٢-	٠.٢٨٥-
٤- تدنى مستوى الدافعية	٠.٣٠٦-	٠.٤٤٠-	٠.٤١٣-	٠.١٦٣-	٠.٠١٧-	٠.٣٧٨-
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٠.٢٨٦-	٠.٣٩٢-	٠.٣٨١-	٠.١٢٥-	٠.٠٢-	٠.٣٤٤-

♦♦ دال عند مستوى ٠.٠١ ♦ دال عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من الجدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية وقيمتها - ٠.٣٤٠ وهى دالة عند مستوى ٠.٠١ بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ، كما يوجد ارتباط بين بعض أبعاد اليقظة العقلية وبعض أبعاد التسوييف الأكاديمي، مما يشير إلى تحقق الفرض الأول .

• ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلي :

« أن اليقظة العقلية لدى الطلاب تساهم فى تحسين مستوى التركيز والانتباه ، بالإضافة إلى التركيز على أنفسهم وخبراتهم فى الوقت الحاضر وتجاهل ما حولهم من مشتتات وتجاهل الخبرات الماضية أو المستقبلية، والانفتاح على الجديد، وأداء المتطلبات وبالتالي التغلب على التسوييف وأسبابه، حيث يركز الطلاب على إكمال المهام والتعامل مع العادات السيئة التى تعود عليها الطلاب، فاليقظة العقلية تقلل من الضغط النفسى كما تساهم فى زيادة مستوى الدافعية، وتحسين المرونة المعرفية وعدم النظر إلى الأمور نظرة أحادية بل النظر إليها من جميع الاتجاهات، كما تساهم اليقظة على الانفتاح المعرفى وتحسين القدرة على اتخاذ القرار، والتحكم فى الذات وتنظيم الانفعالات وتحسين مستوى الانجاز الأكاديمي.

« أن أحد أهم أسباب التسويف هو الخوف من الفشل وعندما يرتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب نجد أن دافعيته الداخليه للتعلم تتحسن، ويكون لديه قدرة على التغلب على الصعاب والمخاطرة فى سبيل تحقيق الهدف، وزيادة الثقة بالنفس وبالتالي يقل خوفه من الفشل، كما أن اليقظة العقلية ترتبط سلبيا مع قلق الاختبار، وقلق الاختبار يرتبط بشكل إيجابى مع التسويف الأكاديمي .

« أن اليقظة العقلية تتضمن ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس والمعتقدات فى اللحظة الراهنة، والتعبير عنها دون إصدار أى أحكام عليها سواء بالقبول أو الرفض، وبالتالي تجعل المتعلمين يركزون على الأنشطة المختلفة والمهام وتكوين اتجاه إيجابى نحوها، وزيادة الدافعية الداخلية وتحسين مستوى المرونة والانفتاح على الخبرات وبالتالي تقليل مستوى التسويف الأكاديمي لدى الطالب لرغبته فى أداء المهام وعدم تأجيلها وبالتالي لا ينصرف الطالب لأداء أنشطة أقل أهمية بل ينجز واجباته فى وقتها ويتحسن لديه المستوى التحصيلي .

« أنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب يزداد لديه الانتباه والتركيز على الأحداث الحالية وعدم إصدار الأحكام؛ وزيادة القدرة على ضبط الذات والتغلب على المشكلات النفسية التى قد تعوق تحصيله الدراسى والإدارة الإيجابية للذات وعدم الانشغال بأمور جانبية تقلل من مستوى التحصيل وبالتالي يقل لديه مستوى التسويف الأكاديمي، فلقد توصلت دراسة نائل أخرس (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والوهن النفسى لدى طلاب الجامعة، كما توصلت دراسة وردة السقا وآخرون (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية كل من الغضب وإدارة الغضب، ودراسة فاطمة خشبة (٢٠١٨) توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، كما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، كما توصلت دراسة هبه عيسى (٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفى والحاجة إلى المعرفة، ودراسة على الشلوى (٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية ، كما توصلت دراسة رانية الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملى، ودراسة فيصل الربيع (٢٠١٨) توصلت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالى لدى طلبة الجامعة، وجميع هذه الدراسات تدعم نتائج الفرض الأول.

• نتائج الفرض الثانى وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام وشعب التعليم الفنى من طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية تعزى للتخصص".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة باستخدام البرنامج الإحصائى (SPSS version.18)؛ وذلك لحساب الفروق بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام والفنى، كما تم

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (١٥):

جدول (١٥) الفروق بين شعب التعليم العام والفنى فى متغير اليقظة العقلية

المتغير	شعب التعليم العام ن=٩٨		شعب التعليم الفنى ن=٥٩		مستوى الدلالة
	٤	٦	٤	٦	
١- الملاحظة	٢٤.٩٦	٣.٦٥	٢٦.٦٦	٤.٠٢٤	٢.٧٢٥- دال عند مستوى ٠.١
٢- الوصف	٢١.٥٦	٣.٦٨٦	٢٣.٠٨	٣.٩٣٦	٢.٤٤٥- دال عند مستوى ٠.٥
٣- التصرف الواعى	٢٣.٦٦	٣.٧٩٨	٢٤.٧٧	٣.٧٨٧	١.٧٨٥- غير دال
٤- عدم الحكم	١٩.٩٣	٣.١١٧	٢٠.٨	٣.٧٢٩	٠.٢٨٢- غير دال
٥- عدم رد الفعل	٢٤.٣٣	٣.٤١٩	٢٤.٢٧	٣.٩٧٣	٠.١٩- غير دال
اليقظة العقلية ككل	١١٧.٧٧٥٥	١٣.٦١٣	١٢٢.١٥٢٥	١٢.٠٩٢	٢.٠٣٣- دال عند مستوى ٠.٥

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام والفنى على متغير اليقظة العقلية لصالح طلاب الشعب الفنية فيما يتعلق بالدرجة الكلية لليقظة العقلية؛ حيث كانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية قدرها ١٥٥. كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام والفنى فى بعدى الملاحظة والوصف لصالح شعب التعليم الفنى، بينما لا يوجد فروق دالة فيما يتعلق بالأبعاد التالية التصرف الواعى، عدم الحكم، وعدم رد الفعل وبالتالي يتحقق الفرض جزئياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلى :

« طلاب شعب التعليم الفنى يتعاملون مع الخبرة لحظة حدوثها دون إصدار أى أحكام عليها، فهم يدرسون مواداً عديدة ومعظمها تكون ذات طبيعة عملية متعلقة بتخصصهم، وهذه المواد تكسبهم مهارات متنوعة تعدهم ليكونوا معلمى تعليم صناعى أو تجارى، وبالتالي فهم لا يصيدون الأحكام مباشرة على أدائهم بل إن اكتساب المهارة يتطلب تدريباً متواصلاً حتى يصل الطالب لمستوى الأداء المطلوب، كما يكون لديهم مستوى مرتفع من الانتباه للمثيرات المحيطة بهم؛ فاليقظة العقلية عملية نفسية تؤهل الفرد كيف يستجيب لضغوط الحياة وكيف يتعامل معها، وكيف يواجه الصعوبات والمشكلات فهى عملية انتباه عن قصد، بينما شعب التعليم العام يغلب على موادهم الطبيعة النظرية حتى لو كانت شعباً علمية، وبالتالي تلك المواد تتطلب من الطالب الفهم والمذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات فى الذاكرة دون أن يطلب منه مهارات عملية تطبيقية بدرجة كبيرة مثل شعب التعليم الفنى، فلقد أشارت دراسة سيني وميشو (Seney and Mishou, 2018) إلى أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابى خاصة فى مجال الاحتراق النفسى للمعلم.

« نظراً لطبيعة المواد الدراسية التى يتعامل معها طلاب شعب التعليم الفنى فإن قدرتهم على التركيز والانتباه على الخبرات الداخلية والخارجية أى قدرتهم على الملاحظة تفوق قدرة شعب التعليم العام، لأن تلك المقررات تكسبهم مهارات عملية فى مجال تخصصهم كمعلمين تعليم صناعى وتجارى وبالتالي فإنهم يستخدمون الملاحظة بدرجة أكبر لاتقان تلك المهارات، كما أنهم لا يصيدون عليها أحكام فى اللحظة الراهنة، كما أن قدرتهم على التعبير عن

تلك الخبرات أى مهارة الوصف تكون أعلى من شعب التعليم العام بحكم طبيعة الدراسة التى يلحقون بها لها منذ التحاقهم بالتعليم الثانوى الصناعى أو التجارى وسيطرة الجانب العملى التطبيقى على دراستهم، بينما لم تكن الفروق دالة فى بالأبعاد التالية التصرف الواعى، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، ولقد توصلت دراسة (Bennett, Egan, Cook and Mantzios(2018 إلى أن التأمّل القائم على اليقظة العقلية يساعد في استدعاء المعلومات بشكل أفضل أى أن اليقظة العقلية تساعد فى تحسين أداء الذاكرة لدى الطلاب فيتحسن لديهم التحصيل الأكاديمي.

« أن اليقظة العقلية أحد خصائص الشخصية الإيجابية الفعالة وتعتمد على ما يحدث فى البيئة الخارجية من خبرات، وهو متغير يساعد الطالب على التأقلم مع البيئة التى يعيش فيها، كما أنها تساعد على التوافق الدراسى والتكيف مع متطلبات المهام المختلفة، ولقد ارتبطت بإيجابية مع الدافعية الداخلية والكفاءة الذاتية، وسلبيًا ارتبطت مع الاكتئاب وقلق الاختبار، وطبيعة شعب التعليم الفنى تجعل الطالب دائماً يكون منتهياً للخبرات الحالية من حوله وعدم إصدار أى أحكام، وتجعله لديه حالة من الوعى والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو المستقبلية، وبالتالي تساعد على تقبل واقعه والتكيف معه وزيادة دافعيته وتلبية متطلبات الدراسة، ولقد توصلت دراسة فتحى الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب، كما توصلت دراسة (Cox, Ullrich-French, and French(2016 أنه توجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والدافعية الداخلية لدى الأفراد.

• نتائج الفرض الثالث وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام والفنى من طلاب كلية التربية على مقياس التسوييف الأكاديمي تعزى للتخصص".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب الفروق من خلال استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٦) الفروق بين شعب التعليم العام والفنى فى متغير التسوييف الأكاديمي

المتغير	شعب التعليم العام ن=٩٨		شعب التعليم الفنى ن=٥٩		مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع	
١- الإدارة السلبيّة للذات.	٤٦.٧٤٥	٥.٦٧٤	٤٠.٣٥٦	١٠.٤٦٥	دال عند مستوى ٠.٠١
٢- الكسل فى أداء المهام.	٣٤.٢٨٥	٥.٥٨٣	٢٧.٥٠٨	١٠.١٥٥	دال عند مستوى ٠.٠١
٣- الانشغال بأمور أخرى.	٢٠.٦٠٢	٣.٥٨٣	١٥.٢٢٠	٥.٥٤٣	دال عند مستوى ٠.٠١
٤- تدنى مستوى الدافعيّة	٤١.٣٧٧	٦.١٤٠	٣٢.٠٨٤	٩.٦٩٤	دال عند مستوى ٠.٠١
التسوييف الأكاديمي ككل	١٤٣.٠١٠	١٥.٨٩٧	١١٥.١٦٩٥	٣٢.٦٣٠	دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات طلاب شعب التعليم العام والبنى من طلاب كلية التربية على متغير التسويى الأكاديمى وأبعاده الفرعية لصالح شعب التعليم العام؛ أى أن طلاب شعب التعليم العام أكثر تسويىا وتأجيلا للمهام التى يكلفون بها من طلاب الشعب الفنية، مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الثالث.

• ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلى :

◀◀ طلاب الشعب الفنية سواءً أكانوا من شعب التعليم الصناعى أو التجارى جميعهم خريجى مدارس فنية قد تكون بنظام الخمس سنوات أو نظام الثلاث سنوات ثم يقومون بالالتحاق بمعهد سنتين قبل أن يلتحقوا بكلية التربية، فجميع من يلتحق بكلية التربية من التعليم الفنى يعد متفوقا وحاصلا على درجات مرتفعة حتى يلتحق بتلك الكلية، فبالتالى أغلبهم يكون أكبر فى السن من زملائه فى الشعب العامة ويكون ملتزما بدرجة كبيرة، كما أن معظم المواد التى يدرسونها بالتخصص مواد تطبيقية، وطول العام يكلفون بأداء مهام ذات طبيعة عملية ويكون تقييم تلك المواد باستمرار، وبالتالي فإنهم لا يؤجلون أداء المهام بل يقومون بأدائها ومراجعتها باستمرار لحرصهم على الحصول على درجات مرتفعة، وفى سبيل تحقيق أهدافهم نجدهم يضعون خططا منظمة لأداء التكاليفات نظرا لكثرتها ومعظمها فى مجال تخصصهم وذو طبيعة عملية، ويكون لديهم مستوى مرتفع من الدافعية يجعلهم يكونون أكثر متابرة على أداء المهام، ولا ينشغلون بأداء أعمال أخرى متعلقة بالترفيه أو بالهوايات بل يكون لديهم أولويات، وهى الانتهاء من أداء الواجبات قبل أداء الأمور الأخرى، ولقد توصلت دراسة أحمد الزعبى (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين التسويى الأكاديمى وفاعلية الذات الأكاديمية، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التسويى الأكاديمى وقلق المستقبل .

◀◀ معظم طلاب التعليم الفنى يلتحقون بالمعاهد ولكى يلتحق طالب بكلية مثل التربية لابد أن يحصل على درجات مرتفعة جدا أو يقوم بدخول معهد لمدة عامين قبل الالتحاق بالكلية، ودخوله لكلية التربية يعزز ثقة الطالب بنفسه ويجعله يشعر بالتفوق والكفاءة الذاتية، وهذا يشعره بأنه لا يقل أهمية عن طالب الثانوية العامة بل بالعكس قد يكون أفضل منه؛ فهذا يجعله يبذل قصارى جهده للتفوق والحصول على درجات مرتفعة، وبالتالي يقل لديه مستوى التسويى الأكاديمى، ولقد توصلت دراسة طارق السلمى (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التسويى الأكاديمى و الدافعية الذاتية لدى طلاب الجامعة، ودراسة عبد الرسول عبد اللاه (٢٠١٧) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الاحتراق التعلّمى ببعديه ( عدم المشاركة والاستنفاد ) والتسويى الأكاديمى، كما أن بعدى الاحتراق التعلّمى يتنبأون بالتسويى الأكاديمى، وتوصلت دراسة أمل أحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويى الأكاديمى والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية.

« أن طلاب شعب التعليم العام جميعهم متفوقون وحاصلون على درجات مرتفعة في الثانوية العامة، وعندما يدخلون كلية التربية يصدمون بواقع كثرة عدد المقررات التي يتم دراستها في كل فصل دراسي، وبعض هذه المقررات ذات طبيعة عملية وبعضهم له طبيعة نظرية، وجميع هذه المقررات يطلب فيها القيام بتكليفات معينة ومعظم التكاليف ذات طبيعة نظرية ويكون موعد تقديمها غالباً في نهاية الفصل الدراسي وليس تقويماً مستمراً لأعمال مثل التي تطلب من شعب التعليم الفني، لذا نجدهم يقومون بتأجيل أداء المهام إلى موعد تقديمها، نظراً لانخفاض مستوى دافعيّتهم ولاعتقادهم بأن لديهم الوقت الكافي لإتمامها لأنها لا تستغرق وقت طويلاً، لكن شعب التعليم الفني يطلب منهم تكليفات عملية تستغرق أياماً طويلة للقيام بها وقد تتطلب منهم زيارة أماكن معينة مثل مصانع وهكذا، لذا نجد أن مستوى التسوية لدى شعب التعليم الفني بشكل عام أقل لاستمرار عملية التقويم طول العام حتى يتقنوا المهارات الأساسية المطلوبة بتلك الشعب.

- نتيجة الفرض الرابع وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية نظري للنوع الاجتماعى " وللتحقق من صحة الفرض تم حساب الفروق بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية من خلال استخدام اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧) الفروق بين الذكور والإناث على متغير اليقظة العقلية

المتغير	ذكور ن=٤٤		إناث ن=١١٣		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الملاحظة	٢٥.٢٧	٣.٥٩	٢٥.٧٣	٣.٩٥	-٠.٢٧٥	غير دال
الوصف	٢١.٢٣	٤.٢٤	٢٢.٤٩	٣.٦٣	-١.٨٥٩	غير دال
التصرف الواعى	٢٣.٤٥	٣.٨٨	٢٤.٣٢	٣.٧٨	-١.٢٨٨	غير دال
عدم الحكم	٢٠.٢٢	٢.٨٢	١٩.٨٩	٣.٥٤	٠.٥٥٩	غير دال
عدم رد الفعل	٢٤.٤٨	٣.٥٢	٢٤.٢٥	٣.٦٧	٠.٣٥٥	غير دال
اليقظة العقلية ككل	١١٧.٩٧٧٣	١٤.٤٤٢	١١٩.٩٨٢٣	١٢.٧٠١	-٠.٨٥٤	غير دال

ويتضح من الجدول رقم ( ١٧ ) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية ، حيث كانت جميع القيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تحقق الفرض.

- ويمكن تفسير ذلك كما يلي :

« أن الذكور والإناث من طلاب كلية التربية يتشابهون في طريقة تعاملهم مع المهام المختلفة أو الأنشطة الدراسية التي يتعاملون معها خلال دراستهم، فهم لا يختلفون في ملاحظة الخبرات والتركيز عليها والانتباه لها، والتعبير عنها من خلال الوصف، كما أنهم لا يحكمون على الخبرات في الوقت الراهن بل يتعاملون مع الخبرة دون إصدار أى أحكام بالقبول أو الرفض، كما أن اليقظة العقلية تجعل الطالب لديه دافعية مرتفعة للتعلم، وتعالج حالات سوء التوافق، وتساهم في خفض القلق، والتصدى للمشكلات المختلفة، وزيادة المرونة

المعرفية والانفتاح على الخبرات الجديدة سواء أكان الطالب من الذكور أو الإناث فإنهم يتشابهون في ذلك لأنهم يدرسون في نفس الكلية التي تتشابه ظروفها الأكاديمية، فاليقظة العقلية تساهم في زيادة مستوى الإلتزام وخفض التسويف لدى الطالب.

« هناك العديد من المواد الدراسية الموحدة التي يدرسها جميع طلاب كلية التربية بصرف النظر عن نوعهم الاجتماعي أو تخصصهم، مثل المقررات التربوية والثقافية وهي تمثل نسبة كبيرة من مقررات إعداد المعلم بكليات التربية، وهذه المقررات تتطلب قيام الطلاب بالتركيز والانتباه للمهام التي يكلفون بها، وكذلك ملاحظة الخبرات الحالية وعدم الحكم عليها، واستخدامهم لليقظة العقلية لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي فكما كان لدى الطالب مستوى مرتفع من اليقظة العقلية كلما كان قادرا على التغلب على المشكلات التي تواجهه وكلما كان أكثر مرونة وقدرة على حل المشكلات التي يتعرض لها.

« أن اليقظة العقلية تتطلب من الفرد الانفتاح على ما هو جديد، والتمتع بالمرونة المعرفية، والتركيز على الخبرات الراهنة، والطالب اليقظ يقوم بالربط بين المواد الدراسية وبعضها، ويحاول الاستفادة من مادة معينة في تعلم مادة أخرى، واليقظة العقلية شكل من أشكال التأمل، ولا يوجد فرق بين الذكور والإناث في عملية تعلمهم في الوقت الراهن؛ حيث أصبح التعلم حاليا يعتمد بدرجة كبيرة على استخدام الوسائل الإلكترونية والتعلم عن طريق الانترنت، وزاد التفتح والوعي لدى الطلاب، واليقظة العقلية تساهم في تقبل الفرد وضعه الراهن والتعامل معه وتساعد على حل المشكلات التي تواجهه.

ولقد توصلت دراسة سعد الحارثي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، وتوصلت دراسة مصطفى عطالله (٢٠١٩) إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى طلاب الجامعة.

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع نتائج دراسة أماني الهاشم (٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بمستوى اليقظة العقلية تغير لمتغير النوع الاجتماعي، وكذلك دراسة محمد صفحي (٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث.

وتتعارض نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة أحلام عبد الله وعبد الأمير عبود (٢٠١٣) التي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في اليقظة العقلية، ودراسة هبه عيسى (٢٠١٨) توصلت لوجود فروق تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الذكور، ودراسة فيصل الربيع (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور، ودراسة على الوليدي (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث.

• نتيجة الفرض الخامس وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث على متغير التسوييف الأكاديمى فعزى للنوع الاجتماعى ". وللتحقق من صحة الفرض تم حساب الفروق بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية الذكور والإناث على مقياس التسوييف الأكاديمى من خلال استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يلى:

جدول (١٨) الفروق بين الذكور والإناث على متغير التسوييف الأكاديمى

المتغير	ذكور = ٤٤		إناث = ١١٣		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- الإدارة السلبية للذات.	٤٧.٥٧	٥.٥٣	٤٣.٠٩	٨.٩٨	٣.٠٨٦	دال عند مستوى ٠.٠١
٢- الكسل فى أداء المهام.	٣٤.٩١	٥.٩٠	٣٠.٥٠	٨.٧٢	٣.٠٨٢	دال عند مستوى ٠.٠١
٣- الانشغال بأمور أخرى.	٢٠.٨٦	٣.٦٢	١٧.٦٩	٥.٣٥	٣.٦١٨	دال عند مستوى ٠.٠١
٤- تدنى مستوى الدافعية	٤١.١٨	٦.٣٢	٣٦.٦٠	٩.٤٠	٢.٩٧٦	دال عند مستوى ٠.٠١
التسوييف الأكاديمى ككل	١٤٤.٥٢	١٦.٦٤	١٢٧.٨٨	٢٨.٩٩	٣.٥٨٠	دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول ( ١٨ ) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغير التسوييف الأكاديمى بأبعاده المختلفة لصالح الذكور، مما يشير إلى أن مستوى التسوييف الأكاديمى لدى الطلاب الذكور أعلى من مستوى الطلاب الإناث، مما يشير إلى أن الفرض لم يتحقق، ويرجع ذلك إلى أن :

« الانااث يكون لديهن مستوى أعلى من الدافعية الداخلية التى تجعلهن قادرات على التغلب على العقبات والصعاب والحصول على درجات مرتفعة، وبالتالي فإن الإناث يقمن بأداء المهام التى يكلفن بها فى وقتها ويكونوا أقل فى مستوى التسوييف، ويكون لدى الإناث قدرة كبيرة على التخطيط ومراقبة الذات بحكم توافر الوقت لديهن عن الذكور، فبطبيعة الحال الذكور بحكم طبيعة المجتمع الذى نعيش فيه وتحديد مسؤليات الذكور وخروجهم المتكرر وقيامهم بالعديد من المهام التى تكون خارج نطاق الدراسة نجد الطالب قد يؤجل أداء المهام فترة وأحياناً يؤجلها لنهاية العام الدراسى لارتباطه بعمل ما لتوفير نفقات تعليمه، وأشار زياد التـح (٢٠١٦) أن التسوييف الأكاديمى ارتبط مع ضعف التحصيل والتغيب عن الدراسة، كما توصلت دراسة محمد السرحا (٢٠١٦) لوجود مساهمة تنبؤية للكفاءة الذاتية العامة ودافعية الانجاز والتعلم المنظم ذاتياً فى التسوييف الأكاديمى.

« أن الإناث أكثر رغبة فى التفوق من الذكور ويضعن لأنفسهن أهدافاً، ويكون لديهن قدرة أكبر على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحمل الصعاب، ولا ينشغلن بالأمور الثانوية التى لا تتعلق بالدراسة بل يتم اشباعها فى وقت لاحق، كما أن نمط المعاملة الوالدية يؤثر فى جعل الإناث أقل فى التسوييف، لأن الإناث بحكم طبيعة المجتمع معظم الوقت فى المنزل ونسبة حضورهن للمحاضرات تكون أعلى من الذكور ويكون لديهن حرص أكبر على التفوق ومفهوم الذات لديهن مرتفع، ويضعن أهداف مستقبلية يكون لديهن حرص على تحقيقها، ولقد توصلت دراسة حرب الحجاج (٢٠١٤) إلى وجود علاقة

سلبية دالة إحصائياً بين التسوييف الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي، كما توصلت دراسة حسين سلمان (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين أنماط المعاملة الوالدية والتسوييف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ودراسة جروشيك (2018) Goroshic أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التسوييف الأكاديمي والأداء الأكاديمي.

◀ أن الطلاب المذكور قد يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الدراسة نتيجة للضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يتعرضون لها، فالمجتمع ينظر للذكور نظرة مختلفة عن الإناث وتحدد له مسئوليات معينة لا تقتصر فقط على الجانب الدراسي؛ فقد يطلب منه العمل وهو طالب، كما أن الحرية المعطاه للذكور تكون أكبر من الإناث، وقد تكون الدراسة بالنسبة لهم غير مشوقة فيأجلون المهام المطلوبة إلى آخر الوقت وينشغلون بأمر أخرى مثل الهوايات، الخروج مع الأصدقاء، العمل أثناء الدراسة وهكذا، لذا نجد أن مستوى التسوييف لدى الذكور يكون بدرجة أكبر.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة حسام عباس (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق في التسوييف الأكاديمي تعزى للنوع لصالح الذكور، ودراسة أحمد الزعبي (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التسوييف الأكاديمي لصالح الذكور، ودراسة أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في التسوييف الأكاديمي ولصالح الذكور لدى طلاب كلية التربية جامعة سوهاج.

وتتعارض مع دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التسوييف الأكاديمي.

#### • توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات التي يمكن الاستفادة منها، ومن هذه التوصيات ما يلي:

◀ الاهتمام بالكشف عن العوامل التي تسبب التسوييف الأكاديمي للطلاب المعلم ووالته عليها، مثل قلق الاختبار والخوف من الفشل وغيره لدى الطلاب.

◀ التركيز على تنمية اليقظة العقلية من خلال البرامج التدريبية المختلفة؛ نظراً لأهميتها البالغة في تحسين العديد من المتغيرات، فهي تعتبر مدخلا جدياً لسلوكها يساعد في حل العديد من المشكلات لدى طلاب الجامعة.

◀ الاهتمام في البحوث المختلفة بطلاب كلية التربية ذوي الشعب الفنية (التعليم التجاري والصناعي)، ودراسة المتغيرات المختلفة المرتبطة بها، وذلك للمساهمة في فهم المشكلات المتعلقة بهم والعمل على حلها، وإظهار الفروق الفردية بينهم وبين شعب التعليم العام (العلمي والأدبي) من طلاب كلية التربية.

◀ تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي بالجامعة لمواجهة ظاهرة التسوييف الأكاديمي والتغلب عليه.

« الاهتمام بالأنشطة المعرفية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

### • البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم بعض المقترحات للإفادة منها في البحوث والدراسات المختلفة :

- « التسوية الأكاديمي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلاب كلية التربية.
- « اليقظة العقلية وعلاقتها بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلاب كلية التربية.
- « فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض التسوية الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية.
- « اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب كلية التربية.

### • المراجع :

- أحمد الزعبي (٢٠١٧). التسوية الأكاديمي وعلاقته بكل من فاعلية الذات الأكاديمي وقلق المستقبل لدى عينته من من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ٣٣(١)، ٤٤١-٤٨٤.
- أحمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الارشاد النفسي، ع ٥١، ج(١)، ٦٨-١.
- أحلام عبد الله وعبد الأمير عبود(٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢٠٥(٢)، ٣٤٣-٣٦٦.
- ازدهار الشقاحين (٢٠١٥). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالفاعلية الذاتية وقلق الامتحان لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- أسامة الزينات (٢٠١٥). العلاقة بين التسوية الأكاديمي والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- أماني الهاشم (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجات ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينته من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٦(١)، ١٣-٥٦.
- أمل جبر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع بعنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الانسانية، والطبيعية" ١٧-١٨ يوليو، إسطنبول- تركيا.
- براءة الشواربة (٢٠١٥). التسوية الأكاديمي وعلاقته بفاعلية الإنجاز ومركز الضبط لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة - الأردن.
- حرب الحجاج (٢٠١٤). التسوية الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.
- حسام عباس (٢٠١٧). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.
- حسين سلمان (٢٠١٦). أنماط المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتسوية الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.

- داليا عبد الهادي (٢٠١٥). الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التلكؤ الأكاديمى فى التعلم ذاتى التنظيم والتحكم الذاتى لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٤(٦)، ٢٠٣-٢٣٩.
- رانیه الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤٠(٤)، ١١-٤٥.
- زياد التوح (٢٠١٦). التسوييف الأكاديمى وعلاقته باستراتيجيات ما وراء المعرفة لدى عينته من الطلبة الجامعيين. مجلة التربية (جامعة الأزهر) - مصر، ع ١٦٨، ج ١، ٢٠٣-٢٣١.
- زينب بديوى ومها عبد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(١)، ٤١٨-٤٤٢.
- سامى الختانتة (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية لخفض الضغط النفسى وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية فى الأردن. دراسات العلوم التربوية، ٤٦(١)، ٦١-٧٨.
- سعد الحارثى (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، ٥٧، ١٣٠-١٥٧.
- صابر المخلافى، عبده الصنعانى، وأمين الزقار (٢٠٢٠). التسوييف الأكاديمى وعلاقته بالمناخ الجامعى لدى الطلبة ذوى الإعاقه فى بعض الجامعات اليمينية. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، ٧، ٦٦-٧٧.
- عبد الله العنزى (٢٠١٦). أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمى ودورهما فى التنبؤ بالتسوييف الأكاديمى لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية الدولية المتخصصة - الجمعية الأردنية لعلم النفس - الأردن، ٥(٨)، ٩٦-١٣٤.
- عبد الرسول عبد اللاه (٢٠١٧). الاحتراق التعلمى وعلاقته بالتسوييف الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج فى ضوء متغيرى النوع الاجتماعى والتخصص الدراسى. المجلة التربوية جامعة سوهاج - كلية التربية، ٤٩، ٢٤٣-٢٨١.
- على الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينته من طلاب كلية التربية بالدوادمى. مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٩، ١-٢٤.
- على الوليدى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.
- على صالح (٢٠١٢). التسوييف الأكاديمى وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس - السعودية، ع ٣٢، ج ٣، ٢٤١-٢٧١.
- فاطمة خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٧٩ الجزء الأول، ٤٩٤-٥٩٨.
- فتحى الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينته من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسى، ٣٤، ١-٧٥.
- فيصل الربيع (٢٠١٩). الذكاء الانفعالى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.
- فيصل الربيع، عمر شواشرة، و تغريد حجازى (٢٠١٤). التسوييف الأكاديمى وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين فى الأردن، ٢٠(١)، ١٩٧-٢٣٣.
- محمد السرحا (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتياً كمتنبئات بالتسوييف الأكاديمى لدى طلبة جامعة آل البيت. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك - الأردن.

- محمد صفحى (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى المعاقين بصرياً فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٣٠(٢)، ١٠٨-١٣١.
- محمد عبود (٢٠١٥). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية فى الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٣٠(٣)، ٦٤١-٦٦٢.
- محمد مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادى معرفى قائم على اليقظة العقلية فى خفض مشكلات التنظيم الانفعالى وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة الكفوفين. المجلة التربوية، ٦٢، ٣٦٤ - ٤٥٤.
- مفتاح أبو جناح (٢٠١٥). نمط التسويق الأكاديمي وأسبابه لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة المرقب. مجلة التربوى - كلية التربية بالخمسة - جامعة المرقب - ليبيا، ٧، ٣٠٨ - ٣٣٧.
- معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ٨(٢)، ١٣١ - ١٤٩.
- نائل أخرس (٢٠١٨). أثر برنامج اليقظة الذهنية فى خفض أعراض الوهن النفسى لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. International Journal of Research in Education and Psychology, 4(2), 385-416.
- هناء شبيب (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التسويق الأكاديمي وأسبابه دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تشرين - الجمهورية العربية السورية.
- هيفاء المطيرى (٢٠١٦). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالذكاء الوجدانى وفعالية الذات لدى طالبات جامعة الدمام. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم - السعودية.
- وردة السقا، ماجى يوسف، وحنان زكى (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلام من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٧، ٦٢٥ - ٦٤٩.
- وليد سحلول (٢٠١٤). التسويق الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حولها وعلاقتهاما بالتحصيل الدراسى. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٨٤، ١٥٩ - ٢١١.
- هبة عيسى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفى والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق). مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(٢)، ٢٦٨ - ٢٩٥.

- Albrecht, N.(2018). Teachers teaching mindfulness with children : Being a mindful role model. Australian Journal of Teacher Education , 43(10), 1-24.
- Baranski, M. and Was, C.(2019). Can mindfulness meditation improve short-term and long-term academic achievement in a higher-education course?. College Teaching, 67(3), 188-195 .
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L.(2006). Using self -report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27- 45.
- Bennett, R., Egan, H., Cook, A., Mantzios, M.(2018). Information from a lecture as a measure of academic performance in higher education: A Randomized experiment. Higher Education for the Future, 5(1), 75-88.

- Caballero, C., Scherer, E., West, M., Mrazek, M., Gabrieli, C., and John, D.(2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school . *Mind, Brain and Education* , 13(3), 157 – 166.
- Chiang, E. and Sumell, A.(2019). Are your students absent , not absent , or present? Mindfulness and student performance . *Journal of Economic Education* , 50(1), 1-16.
- Calma- Birling, D. and Gurung, R. (2017). Does a brief mindfulness intervention impact quiz performance ? . *Psychology learning and teaching* , 16(3), 323-335.
- Carseley, D. and Heath, N.(2019). Evaluating the effectiveness of mindfulness coloring activity for test anxiety in children . *Journal of Educational Research*, 12(2), 143-151.
- Cox, A, Ullrich-French, S., French, B., (2016). Validity evidence for the state mindfulness scale for physical activity . *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1). 38-49 .
- Doss, K. and Bloom, L.(2018). Mindfulness in the middle school classroom: Strategies to target social and emotional well-being of gifted students. *Gifted Education International*, 34(2), 181-192 .
- Ferrari, R.(2001). Procrastination as self – regulation failure of performance : Effects of cognitive load , self – awareness and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality* , 15391-406.
- Goroshic, M.(2018). Academic procrastination and academic performance : An initial basis for intervention . *Journal of Prevention and Intervention in The Community* , 46(2), 131-142.
- Hartigan, B.(2017). Mindfulness in teacher education : A Constructivist approach to stress reduction for teacher candidates and their students . *Childhood Education* , 93(2), 153-158.
- Kerr, S., Lucas, L., DiDomenico, G., Mishra, V, Stanton, B., Shivde, G, Pero, A., Runyen, M and Terry, G.(2017). Is mindfulness training useful for pre-service teachers?. An Exploratory investigation. *Teaching Education*, 28(4), 349-359 .
- Lester, E. and Murrell, A.(2019). Mindfulness interventions for college students with ADHD : A Multiple single case research design. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(3), 199-220.
- Messer, D., Horan, J., Turner, W., and Weber,W.(2016). The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students. *January-March 2016*, 2(1), 1 –8.

- Nagy, L.and Baer, R.(2017). Mindfulness: "What should teachers of psychology know?". Teaching of Psychology, 44(4), 353-359 .
- Penna-Wilkos, A. (2018). Exploring the influence of mindfulness on elementary-aged students through the lens of the classroom teacher: A Case study. Ed.D. Dissertation, Seton Hall University.
- Seney, R. and Mishou, M. (2018). The Importance of mindfulness training for teachers . Gifted Education international , 34(2), 155-161.
- Tubbs, J., Savage, J., Adkins, A., Amstadter, A.and Dick, D.(2019). Mindfulness Moderates the Relation between Trauma and Anxiety Symptoms in College Students. Journal of American College Health, 67(3), 235-245 .
- Zolkoski, Staci M.; Lewis-Chiu, Calli (2019). Alternative Approaches: Implementing mindfulness practices in the classroom to Improve challenging behaviors. Beyond Behavior, 28(1), 46-54 .

