



فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في خفض القلق الأكاديمي وتعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين

م.م. سجراء هادي نصرت محمود 

قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق

hadisajraa@gmail.com

<https://doi.org/10.36231/coedw.v37i3.1977>

تاريخ الإستلام: ٢٠٢٥/١١/١١، تاريخ القبول: ٢٠٢٦/٦/٢١، تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٦/٩/٣٠

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الأكاديمي وتعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين العراقيين. واعتمدت الدراسة على الإطار المفاهيمي لليقظة الذهنية القائم على نموذج (Kabat-Zinn) للحد من التوتر (MBSR)، ونظرية المرونة الأكاديمية (Academic Buoyancy) لـ (Martin & Marsh)، بالاستناد إلى مدخل العلاج المعرفي السلوكي. تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بغداد، وتم اختيار عينة مكونة من ٣٠ طالباً بطريقة عشوائية مقننة، مقسمين إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بينما استمرت المجموعة الضابطة في روتينها الدراسي الاعتيادي. واعتمدت الدراسة على مجموعة من المقاييس النفسية المعيارية: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، مقياس القلق كـ "حالة" وكـ "سمة"، مقياس النهوض الأكاديمي، ومقياس الضغوط النفسية. تم استخدام أساليب التحليل الإحصائي مثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وتحليل الارتباط باستخدام معامل بيرسون. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين اليقظة العقلية وتقليل القلق الأكاديمي وزيادة المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: البرامج الإرشادية، العراق، القلق الأكاديمي، المراهقون، المرونة النفسية، اليقظة العقلية



The Effectiveness of a Mindfulness-Based Guidance Program in Reducing Academic Anxiety and Enhancing Psychological Resilience among Adolescents

Asst. Lect. Sajraa Hadi Nusrat

Department of Educational and Psychological Sciences, College of Education Ibn Rushd,
University of Baghdad, Iraq

hadisajraa@gmail.com

<https://doi.org/10.36231/coedw.v37i3.1977>

Received: November 11, 2025; Accepted: June 21, 2026; Published: September 30, 202

Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of a mindfulness-based guidance program in reducing academic anxiety and enhancing psychological resilience among Iraqi adolescents. The study is grounded in the theoretical and conceptual frameworks of Kabat-Zinn's Mindfulness theory and Martin & Marsh's Academic Buoyancy model. The study population consisted of high school students in Baghdad, and a sample of 30 students was randomly selected and divided into two groups: experimental and control. The guidance program was applied to the experimental group, while the control group continued their regular academic routine. The study employed a set of standardized psychological measures: the Five Facet Mindfulness Questionnaire, the State-Trait Anxiety Inventory, the Academic Resilience Scale, and the Psychological Stress Scale. Statistical analyses included descriptive statistics (means and standard deviations), ANCOVA, and Pearson correlation analysis. Results indicated statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test scores of mindfulness, academic anxiety, academic resilience, and psychological stress, favoring the experimental group. These findings suggest that the mindfulness-based guidance program was effective in enhancing mindfulness, reducing academic anxiety, and improving psychological resilience among the participants.

Keywords: Academic Anxiety, Adolescents, Guidance Programs, Iraq, Mindfulness, Psychological Resilience

١- المقدمة

تواجه المجتمعات المعاصرة تحديات متعددة تتعلق بالضغوط النفسية والقلق الأكاديمي، مما يؤثر بشكل مباشر على قدرة الأفراد على التركيز وتحقيق الأداء الأكاديمي العالي. ومع تزايد متطلبات الحياة اليومية، أصبح من الضروري البحث عن أساليب علمية فعالة تساعد الطلاب على مواجهة هذه الضغوط وتقليل تأثيراتها السلبية، بما يساهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الداخلي. ومن أبرز الوسائل التي أثبتت فعاليتها في هذا المجال هو **اليقظة العقلية**، والتي تهدف إلى زيادة وعي الفرد بما يمر به من خبرات داخلية وخارجية دون إصدار أحكام سريعة، والتعامل مع المشاعر والتوتر بطريقة متزنة.

تركز هذه الدراسة على فحص أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض مستويات القلق والضغوط النفسية لدى الطلاب، مع تعزيز النهوض الأكاديمي لديهم، وذلك من خلال استخدام مقاييس علمية متقدمة للتحقق من النتائج بدقة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في عدة نقاط رئيسية:

١. تقديم برنامج إرشادي تطبيقي يساعد الطلاب على إدارة القلق والضغوط النفسية بطرق علمية مدروسة.
٢. المساهمة في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز قدرات الطلاب على التنظيم الذاتي والانتباه الفعال.
٣. إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة باليقظة العقلية والضغوط النفسية في البيئة العربية، وتوفير بيانات ميدانية لدعم السياسات التعليمية والتربوية.
٤. تقديم دليل عملي للمربين والمستشارين النفسيين حول فاعلية التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تعزيز مستويات اليقظة العقلية لدى الطلاب.
٢. تحديد مدى فاعلية البرنامج في خفض مستويات القلق كحالة بين الطلاب.
٣. قياس أثر البرنامج على تحسين النهوض الأكاديمي للطلاب المشاركين.
٤. التعرف على مدى قدرة البرنامج في تقليل مستويات الضغوط النفسية بأنواعها الأكاديمية والاجتماعية والذاتية والبيئية.

مشكلة الدراسة

ت تعاني شريحة كبيرة من الطلاب من مستويات مرتفعة من القلق والضغوط النفسية التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتحد من قدرتهم على إدارة المواقف الضاغطة. لذلك، برزت الحاجة لمعرفة فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في التخفيف من هذه الضغوط وتحسين الأداء الأكاديمي.

أسئلة الدراسة

١. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في القياس البعدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟
٢. هل يساهم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستويات القلق كحالة لدى الطلاب؟
٣. هل هناك تأثير للبرنامج على تحسين مستويات النهوض الأكاديمي لدى الطلاب؟

٤. هل يؤدي البرنامج إلى تقليل مستويات الضغوط النفسية في أبعادها الأكاديمية والاجتماعية والذاتية والبيئية.

فرضيات الدراسة

استناداً إلى مشكلة الدراسة وأهدافها، تم صياغة الفرضيات التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق كحالة، لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس النهوض الأكاديمي، لصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية، لصالح المجموعة التجريبية.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من المراهقين العراقيين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ عامًا، المسجلين في مدارس مدينة بغداد التابعة لمديرية التربية العامة. ويشمل المجتمع كلاً من الذكور والإناث من مختلف المدارس الحكومية، ويتميز بتنوعه الاجتماعي والاقتصادي، ما يعكس صورة شاملة للطلاب المراهقين في البيئة التعليمية العراقية. تم اختيار هذا المجتمع نظراً لأهمية مرحلة المراهقة في تكوين الشخصية النفسية والاجتماعية، وكونها مرحلة حرجية يتعرض فيها المراهقون لمستويات متفاوتة من القلق الأكاديمي والضغوط النفسية، ما يجعلها مناسبة لتطبيق البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة الذهنية.

توزيع مجتمع البحث في محافظة بغداد

عدد الطلاب (تقديري)	عدد المدارس الثانوية	المديرية
١٢,٥٠٠	٤٥	تربية الكرخ الثانية
١٤,٠٠٠	٥٠	تربية الرصافة الاولى
٢٦,٥٠٠	٩٥	المجموع

عينة الدراسة

اعتمدت الباحثة أسلوب العينة المزدوجة (التجريبية والضابطة) لاختبار فاعلية البرنامج الإرشادي. وقد اختيرت العينة بطريقة الملائمة الطوعية بين الطلاب الذين حصلوا على أعلى درجات في مقياس القلق كحالة، لضمان استفادتهم من البرنامج التدريبي.

- بلغ حجم العينة 30 مشاركاً، مقسمين إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية (١٥ طالباً) والمجموعة الضابطة (١٥ طالباً).

- شملت العينة كلا الجنسين، مع مراعاة التوازن بين الذكور والإناث قدر الإمكان، لضمان تمثيل النتائج لكافة المراهقين في المجتمع المستهدف.
- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، بينما استمرت المجموعة الضابطة في روتينها الدراسي الاعتيادي دون أي تدخل، ليتم مقارنة النتائج بين المجموعتين.

ملاحظة: تم اختيار بيئة الدراسة في مدارس بغداد لأنها تمثل مجتمعاً حضرياً نموذجياً للمراهقين العراقيين، وتوفر تسهيلات لإجراء التدخلات الإرشادية وتطبيق المقاييس النفسية بسلاسة، بما يعكس النتائج المتوقعة لتأثير برنامج اليقظة الذهنية على القلق الأكاديمي والمرونة النفسية.

التعريفات النظرية والاجرائية لمتغيرات الدراسة

١ - اليقظة العقلية (Mindfulness)

- التعريف النظري: وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة الراهنة مع الانتباه لما يحدث دون إصدار أحكام حول ما إذا كان صحيحاً أو خاطئاً (Kabat-Zinn, 2003).
- التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

٢ - القلق الأكاديمي (Academic Anxiety)

- التعريف النظري: حالة من التوتر والخوف المرتبطة بالمواقف الدراسية والامتحانات والتي تؤثر على الأداء (Shaker, 2014).
- التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق كحالة.

٣ - المرونة النفسية/ النهوض الأكاديمي (Academic Buoyancy)

- التعريف النظري: قدرة الطلاب على التكيف والارتداد بنجاح من الانتكاسات والتحديات اليومية في البيئة الأكاديمية (Marsh % Martin, 2010).
- التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس النهوض الأكاديمي (نموذج CS).

٤ - الضغوط النفسية (Psychological Stress)

- التعريف النظري: الاستجابة النفسية والجسدية لمواقف يُنظر إليها على أنها تحديات تتجاوز قدرة الفرد على التكيف (Folkman & Lazarus).
- التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الأربعة.

٢- الإطار النظري

١-٢ القلق

١-١-٢ مفهوم القلق

تعددت التعريفات النفسية لمفهوم القلق باختلاف الاتجاهات والمدارس النفسية. فوفقاً للرابطة الأمريكية للطب النفسي، يُعرف القلق بأنه شعور الفرد بالضيق أو الملل أو الخوف، يصاحبه مجموعة من الاستجابات الجسدية اللاإرادية، وهو استجابة يمكن التنبؤ بها في مواجهة خطر حقيقي أو محتمل. أما إذا ظهرت الأعراض بشكل غير منتظم أو شديد أو غير منطقي في غياب أي تهديد فعلي، فإنها تُصنّف كاضطرابات قلق (Martin, 2010).

ويعرف القلق أيضاً بأنه شعور بالخطر أو التهديد للقيم والمبادئ الأساسية للفرد، ويزداد حدة بناءً على خبراته الشخصية والبيئة التي يعيش فيها، مع تأثير الاستعداد الفطري للفرد (الصفار، ٢٠١٨). كما تعتبر المدرسة السلوكية القلق سلوكاً مكتسباً من خلال التجربة والتعزيز الإيجابي أو العقاب، حيث يرتبط بالاستجابات المكتسبة عبر الخبرات التعليمية (ضاوي، ٢٠١٩).

وأشار العناني (٢٠٠٥) إلى أن القلق هو إحساس بالضيق أو إشارة إنذار بمواجهة كارثة محتملة في موقف ما، يصاحبه شعور بالعجز عن الوصول إلى حلول مناسبة، بينما يعرفه عبد الكافي (٢٠١٢) على أنه خبرة عامة مشتركة تتمثل في الشعور بالخوف من وقوع مصيبة محتملة. ويعرفه مكنزي (٢٠١٣) على أنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والخوف، مع توقع للخطر.

٢-١-٢ القلق كحالة وسمة

يُميز الباحثون بين القلق كحالة والقلق كسمة:

١. **القلق كـ"حالة" (Anxiety State):** حالة مؤقتة تحدث نتيجة موقف معين يدركه الفرد على أنه تهديد، تنسم بمشاعر التوتر والخشية والنشاط الفسيولوجي المرتفع للجهاز العصبي الذاتي. تختلف هذه الحالة في شدتها ومدة استمرارها بحسب طبيعة الموقف، وعادة ما تزول بزوال مصدر التهديد (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٠؛ طه عبد العظيم، ٢٠٠٤).

٢. **القلق كـ"سمة" (Anxiety Trait):** مكون دائم في شخصية الفرد، يظهر بشكل متكرر في مختلف المواقف وليس مقتصرًا على موقف معين (الطيب، ١٩٩٦).

انطلاقاً من هذا التمييز، تركز الدراسة الحالية على **القلق كحالة**، باعتبارها شعوراً مؤقتاً مرتبطاً بمواقف محددة داخل البيئة الأكاديمية، ويُعرف على أنه: حالة مؤقتة أو خبرة تحدث نتيجة منبه داخلي أو خارجي، تتفاوت بحسب شدته، وتتضمن مشاعر التوتر المصحوبة بردود فعل فسيولوجية، تستثار عندما يدرك الفرد الموقف على أنه مصدر تهديد" (عبد الرقيب البحيري، ٢٠٠٤).

٢-٢ اليقظة العقلية

١-٢-٢ تعريف اليقظة العقلية

تُعرف اليقظة العقلية بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة الراهنة مع الانتباه لما يحدث دون إصدار أحكام حول ما إذا كان صحيحاً أو خاطئاً، سارة أو غير سارة، مرضية أو غير مرضية، مع تقبل كامل للأفكار والمشاعر الشخصية كما هي (Allen and Gullone, 2006). ويعرفها Bamber&Kraenzle Schneider (2016) على أنها الانتباه المتواصل للحظة الراهنة دون الحكم على الأحداث، وهي حالة يمكن تطويرها وتمييزها، وليست سمة دائمة للفرد.

استناداً إلى ذلك، تعرف الباحثة اليقظة العقلية في الدراسة الحالية بأنها: "درجة الوعي والإدراك والانتباه التي يمتلكها الفرد تجاه المواقف الحالية دون إصدار أحكام أو تفسيرات عليها."

٢-٢-٢ أبعاد اليقظة العقلية

- وفقاً لدراسة (Brown & Ryan (2003)، تتضمن اليقظة العقلية عدة أبعاد أساسية، منها:
١. **اليقظة للتمييز: (Alertness to Distinction)** القدرة على تطوير أفكار جديدة ومراجعة المواقف بطرق مبتكرة، مع الانتباه الدائم للتفاصيل الدقيقة.
 ٢. **الانفتاح على الجديد: (Openness to Novelty)** السعي نحو التجارب الجديدة والمثيرات المختلفة والتفاعل معها، بما يعزز حب الاستطلاع والرغبة في التعلم المستمر.
 ٣. **التوجه نحو الحاضر: (Orientation to Present)** التركيز على الأحداث الجارية والمشاركة الفاعلة فيها، مع القدرة على متابعة تطور المواقف بشكل مستمر.
 ٤. **الوعي بوجهات النظر المتعددة: (Awareness of Multiple Perspectives)** القدرة على تحليل المواقف من أكثر من منظور، بما يساعد على اتخاذ قرارات أفضل ومعالجة المشكلات بطرق مبتكرة.
 ٥. **الحساسية لسياقات مختلفة: (Sensitivity to Different Contexts)** قدرة الفرد على تعديل استجاباته بناءً على السياق المحيط به، والتكيف مع المتغيرات المختلفة في البيئة المحيطة.

٢-٣-٢ الضغوط النفسية

١-٣-٢ مفهوم الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر النفسية الشائعة التي تواجه الأفراد في مختلف مراحل حياتهم، وتشير إلى الاستجابة النفسية والجسدية لمواقف يُنظر إليها على أنها تحديات أو تهديدات تتجاوز قدرة الفرد على التعامل معها بفعالية (إبراهيم، ٢٠١٤). وتعرف منظمة الصحة العالمية الضغوط النفسية بأنها استجابة الجسم والعقل لمتطلبات تتجاوز قدرة الفرد على التكيف، سواء كانت هذه المتطلبات مرتبطة بالعمل، أو الدراسة، أو الحياة الاجتماعية، أو التغيرات الشخصية المفاجئة. ويعرف الباحثون الضغوط النفسية على أنها:

"حالة من التوتر النفسي والجسدي تحدث عندما يواجه الفرد مواقف يُدركها على أنها تتطلب جهداً يتجاوز الموارد الداخلية أو الخارجية المتاحة لديه" (عبد العظيم، ٢٠٠٤؛ ضاوي ومعروف لمنور، ٢٠١٩).

تتمثل الضغوط النفسية في مواجهة أحداث حياتية تتطلب من الفرد تعديلات سلوكية وانفعالية مستمرة، وقد تكون هذه الأحداث إما إيجابية، مثل النجاح الأكاديمي أو التخرج، أو سلبية، مثل الفشل، والمواقف الصعبة، والصراعات الاجتماعية.

٢-٣-٢ مصادر الضغوط النفسية

تتنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأفراد، خاصة المراهقين والطلاب، ويمكن تلخيصها في العناصر التالية:

١. **الضغوط الأكاديمية:** مثل كثرة الواجبات، صعوبة المقررات، ضيق الوقت لإنجاز المهام، وضغط الامتحانات، والتي تؤثر بشكل مباشر على التحصيل الأكاديمي والقدرة على التركيز (Shaker, 2014)؛ جودة وآخرون، ٢٠٢٤).
٢. **الضغوط الاجتماعية:** تتضمن التفاعلات مع الأصدقاء، والمواقف الأسرية، ومتطلبات التكيف مع المجتمع، والتي قد تزيد من القلق والتوتر لدى الطلاب (خليل، ٢٠١٨).
٣. **الضغوط الذاتية:** تتعلق بالتوقعات الذاتية، والطموحات الشخصية، والصراعات الداخلية بين الرغبات والقدرات، والتي تؤثر على الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات (لصفار، ٢٠١٨).

٤. **الضغوط البيئية:** تشمل الظروف المحيطة مثل ضيق المساحات الدراسية، الضوضاء، ضعف الموارد التعليمية، أو الظروف الاقتصادية التي قد تحد من قدرة الفرد على التعامل مع المواقف اليومية (الحارثي، ٢٠٢٠).

٣-٣-٢ آثار الضغوط النفسية

تؤثر الضغوط النفسية على الأفراد بعدة أبعاد، تشمل البعد النفسي والجسدي والسلوكي، ومن أبرز هذه التأثيرات:

١. **البعد النفسي:** يؤدي التوتر المستمر إلى القلق، الاكتئاب، الإحباط، ضعف التركيز، وانخفاض الرضا الذاتي (محمد، صديق السيد، ٢٠١٩).

٢. **البعد الجسدي:** تشمل زيادة معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات النوم، والصداع المتكرر، نتيجة تفعيل الجهاز العصبي الذاتي عند مواجهة الضغوط (الجعفرية وآخرون، ٢٠١٣).

٣. **البعد السلوكي:** يمكن أن يظهر في صورة تسويف أكاديمي، هروب من المسؤوليات، أو الانخراط في سلوكيات مضرّة مثل الإدمان على الإنترنت أو التغيب عن الدراسة (موضي خالد، ٢٠١٩).

تشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية إذا ما تم التعامل معها بشكل إيجابي وفعال، يمكن أن تتحول إلى محفز للتعلم وتحقيق الإنجاز، أما إذا استمرت بشكل مزمن دون إدارة مناسبة، فإنها قد تؤدي إلى مشكلات نفسية وأكاديمية كبيرة (الطيب، ١٩٩٦؛ ضاوي ومعروف لمنور، ٢٠١٩).

٤-٣-٢ إدارة الضغوط النفسية

تتمثل استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية في مجموعة من الأساليب التي تساعد الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة وتقليل أثارها السلبية، ومن أبرزها:

١. **استراتيجيات اليقظة الذهنية:** مثل الانتباه للحظة الحالية، والتنفس الواعي، والتأمل، وهي أساليب ثبتت فعاليتها في تقليل القلق وزيادة المرونة النفسية (Allen, Blashki, & Gullone, 2006).

٢. **التنظيم الذاتي:** وضع خطط واضحة للمهام الأكاديمية، وتحديد الأولويات، وإدارة الوقت بشكل فعال (محمد، إسماعيل، ٢٠١٩).

٣. **الدعم الاجتماعي:** الاستعانة بالأصدقاء، الأسرة، والموجهين الأكاديميين لتقديم المساندة العاطفية والنفسية (عبد الحميد، ٢٠٢١).

٤. **الاسترخاء البدني والنفسي:** ممارسة الرياضة، وتقنيات الاسترخاء العضلي التدريجي، والحفاظ على النوم الكافي والنظام الغذائي الصحي (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008).

تشير النتائج إلى أن الجمع بين استراتيجيات اليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي والتنظيم الذاتي يسهم بشكل كبير في تقليل الضغوط النفسية لدى الطلاب والمراهقين، ويزيد من قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والحياتية (سيد، ٢٠٢١).

٤-٢ النهوض الأكاديمي

ظهر مصطلح النهوض الأكاديمي لأول مرة في عام ١٩٨٠م، للإشارة إلى قدرة الطلاب على التكيف والارتداد من الانتكاسات والتحديات والعقبات التي يواجهونها في

حياتهم الدراسية اليومية. يشمل هذا المفهوم قدرة الطلاب على الاستمرار في المسار الأكاديمي الطبيعي، وتحقيق النجاح بالرغم من المعوقات مثل الأداء الضعيف، والمواعيد النهائية المتنافسة، والمهام الصعبة والانخفاض المؤقت في الثقة بالنفس، إضافة إلى مواجهة التوتر النفسي المعتاد في البيئة الأكاديمية (شاهين والخصوصي، ٢٠٢٤).

وقد أوضحت دراسة مارتن وزملاؤه (٢٠١٠) على عينة من ١٨٦٦ طالبًا خلال فصلين دراسيين، أن هناك مجموعة من القدرات الأساسية التي تعزز النهوض الأكاديمي، والتي يمكن قياسها من خلال نموذج الخمسة عوامل المعروف بـ "C" وهذه العوامل تشمل:

١. **الثقة: (Confidence)** وتعني تمتع الطالب بالفاعلية الذاتية وقدرته على مواجهة التحديات، مما يعزز من معتقداته الإيجابية تجاه ذاته ويقلل من الأفكار السلبية (Martin & Marsh, 2010).
٢. **التنسيق: (Coordination)** يعكس قدرة الطالب على التخطيط الجيد لمهامه، والعمل بفاعلية دون الاعتماد على الآخرين، بما يسهم في تنظيم أنشطته الأكاديمية اليومية.
٣. **الضبط: (Control)** يشير إلى قدرة الطالب على استخدام استراتيجيات محددة للتغلب على الصعوبات، مع التركيز على تنمية المهارات الفردية بدلاً من المقارنة المستمرة مع الآخرين.
٤. **الهدوء: (Composure)** يعكس قدرة الطالب على إدارة القلق والحفاظ على مستويات منخفضة منه، مما يخلق بيئة دراسية تقلل من المخاوف المرتبطة بالفشل أو بالمستقبل الأكاديمي.
٥. **الالتزام: (Commitment)** يشمل المثابرة والشغف في أداء المهام الدراسية، والسعي المستمر لتحقيق الأهداف بدعم من الموارد الاجتماعية المتاحة. تؤكد النتائج أن هذه العوامل الخمسة تمثل منبئات قوية للنهوض الأكاديمي، وتعزز قدرة الطلاب على مواجهة الصعوبات الأكاديمية والتكيف مع البيئة التعليمية، مما يسهم في تحسين التحصيل الدراسي والرضا الذاتي عن الأداء الأكاديمي (Shaker, 2014).

٥-٢ الدراسات السابقة

١-٥-٢ الدراسات العربية

دراسة الزعبي (٢٠١٨): أظهرت تأثير التعلم الاجتماعي الوجداني على تعزيز النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مؤكدة أهمية تطوير هذه المهارات لتحفيز الأداء الأكاديمي.

دراسة الحارثي (٢٠١٩): وجدت وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية، مما يعني أن الطلاب الأعلى يقظة يعانون من قلق أقل. دراسة جودة وآخرون (٢٠٢٤): هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس النهوض الأكاديمي، وأكدت صلاحيته للقياس في البيئة العربية.

٢-٥-٢ الدراسات الأجنبية

دراسة (Martin & Marsh (2010): طبقت على عينة واسعة من الطلاب وأكدت أن نموذج العوامل الخمسة (Cs5) يمثل منبئات قوية للنهوض الأكاديمي وتقبل القلق الأكاديمي.

دراسة (Bamber&Kraenzle Schneider (2016): استعرضت سردياً فاعلية التأمل القائم على اليقظة الذهنية في تقليل القلق والتوتر لدى طلاب الكليات، مؤكدة فعاليته كتدخل إرشاد.

٣- الإطار العملي

١-٣ أدوات الدراسة والمنهجية

١-١-٣ مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه

تم استخدام النسخة المعربة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وهي نسخة معدلة ومقتنة لتتناسب مع البيئة العربية، ويتألف المقياس من ٣٩ فقرة موزعة على خمسة أبعاد، أعده كل من (البحيري، ٢٠٠٥) و(عبد الرقيب أحمد، ٢٠١٤).

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق الظاهري: يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الظاهري؛ إذ إن بنود كل بعد مصاغة لغوياً لقياس البعد المنتمي إليه، مع صيغ قصيرة وواضحة لا تحتمل أكثر من معنى واحد.

• **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأسفر التحليل عن ارتباط جميع المفردات بالبعد المنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠,٠١، باستثناء البندين رقم ٤ و ١٧ اللذين كان ارتباطهما دالاً عند مستوى ٠,٠٥، ما يشير إلى تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي.

• **الثبات:** للتحقق من ثبات المقياس على عينة الدراسة، تراوحت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه بين ٠,٢٠ و ٠,٦٦، وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ أو ٠,٠٥، مما يدل على أن البنود مشبعة مع الأبعاد.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

معامل الارتباط ودلالته	البند	معامل الارتباط ودلالته	البند	معامل الارتباط ودلالته	البند
0.643	٣٢	0.513	١٩	0.383**	١
0.605*	٣٣	0.532**	٢٠	0.523*	٢
0.617*	٣٤	0.470**	٢٦	0.532*	٣
0.47	٣٥	0.361	٢٧	0.479**	٦
0.527*	٣٧	0.460**	١١	0.479*	١٠
-	-	0.595**	١٣	0.688*	١٢

*دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، ** دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١

٣-١-٢ مقياس القلق

تم إعداد هذا المقياس وترجمته إلى العربية بواسطة عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠٠٥)، ويشمل المقياس قسمين منفصلين للتقدير الذاتي:

١. القلق كحالة
٢. القلق كسمة

أ. الخصائص السيكومترية للمقياس

- يُمنح كل عنصر درجة موزونة من ١ إلى ٤، حيث تشير الدرجة ٤ إلى مستوى مرتفع من القلق، والدرجة المنخفضة تشير إلى غيابه.
- تشمل البنود أمثلة مثل: "أشعر بالاضطراب" و"أشعر بالهدوء".
- يتم تصحيح العناصر التي تشير إلى القلق بإعطائها الوزن ذاته الذي اختاره المستجيب، بينما تُعكس أوزان العناصر التي تدل على غياب القلق.

ب. الصدق

- التحقق من مصداقية المقياس من خلال دراسة العلاقة بين القلق كحالة وكسمة.
- تعزيز مصداقية مقياس سمة القلق عبر مقارنته بمقاييس أخرى للقلق كسمة شخصية.
- تحليل الارتباط بين القلق ودرجات مقاييس الشخصية الأخرى لدعم اتساق المقياس وتماسكه النظري.

٣-١-٣ مقياس النهوض الأكاديمي

أعدّه شاهين والخصوصي (٢٠٢٤)، ويتكون من ٣٥ فقرة موزعة على أربعة أبعاد: الثقة، الهدوء، التنسيق، والالتزام.

- اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على نموذج CS الذي طوره مارتن وزملاؤه (٢٠١٠)، والذي يغطي خمسة أبعاد رئيسية: الثقة، التنسيق، الضبط، الهدوء، والالتزام.
- يتميز النموذج بشموليته، حيث يغطي الجوانب النفسية والسلوكية التي تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي، مثل التغلب على القلق، وتنظيم المهام، والاستمرارية في تحقيق الأهداف.

٣-١-٤ مقياس الضغوط النفسية

أ. تعريف المقياس

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعدل والمعرّب ليتناسب مع البيئة العربية، ويهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب والمراهقون في حياتهم الأكاديمية واليومية. ويشمل المقياس مجموعة من البنود التي تعكس الضغوط النفسية الناتجة عن:

١. **الضغوط الأكاديمية:** مثل كثافة الواجبات الدراسية، صعوبة المقررات، وضغط الامتحانات.
٢. **الضغوط الاجتماعية:** المرتبطة بالتفاعلات مع الأسرة والأصدقاء والزملاء.
٣. **الضغوط الذاتية:** تتعلق بالصراعات الداخلية والتوقعات الذاتية والطموحات الشخصية.
٤. **الضغوط البيئية:** مثل الظروف المحيطة بالدراسة، أو الموارد التعليمية المحدودة، أو الظروف الاقتصادية والاجتماعية.

يتكون المقياس من 30 فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وتم اعتماد مقياس ليكرت من ٥ درجات (١ = لا أوافق إطلاقاً، و ٥ = أوافق بشدة).

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

١. **الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وأسفرت النتائج عن قيم عالية تشير إلى اتساق داخلي جيد، حيث تراوحت معاملات ألفا بين ٠,٧٨ و ٠,٨٩ لجميع الأبعاد.
٢. **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي والنفسي للتحقق من مناسبة البنود وقدرتها على قياس الضغوط النفسية، وأكد الخبراء أن جميع البنود واضحة وتعكس البعد المنتمي إليه بدقة.
٣. **الثبات:** تم اختبار الثبات عبر إعادة التطبيق على عينة تجريبية من ٣٠ طالباً خلال فترة أسبوعين، وأسفر التحليل عن معاملات ثبات بلغت ٠,٨٢ لمجموع المقياس، مما يدل على موثوقية النتائج.

تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة، وبلغ متوسط درجات الضغوط النفسية في العينة كالتالي:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الأكاديمية	3.72	0.65
الضغوط الاجتماعية	3.4	0.71
الضغوط الذاتية	3.55	0.68
الضغوط البيئية	3.28	0.73
المجموع الكلي	3.49	0.58

تشير النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى العينة كان متوسطاً إلى مرتفع قليلاً، مع ارتفاع نسبي في الضغوط الأكاديمية مقارنة بالضغوط الأخرى.

٢-٣ إجراءات الدراسة

- بعد التحقق من صدق وثبات المقاييس، وعرضها على المحكمين لإجراء التعديلات اللازمة، تم تطبيق المقاييس على العينة التجريبية.
- تم اختيار أفراد العينة الذين حصلوا على أعلى درجات في مقياس القلق كحالة، لإشراكهم في البرنامج التدريبي بعد تعهدهم بالتطوع.

٤- الاستنتاجات

٤-١ النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، لصالح المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج الإرشادي الجمعي. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أبعاد المقياس: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات

الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية، في القياسين القبلي والبعدى. وأجري تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) لمقارنة متوسط درجات المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدى. ويوضح الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد و الدرجة الكلية للمقياس في القياسين القبلي والبعدى.

جدول (١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدى وفقاً لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة)

القياس البعدى (الانحراف المعيارى)	القياس البعدى (المتوسط الحسابى)	القياس القبلى (الانحراف المعيارى)	القياس القبلى (المتوسط الحسابى)	العدد	المجموعة	أبعاد المقياس
5.04	33.4	4.63	31.2	١٥	التجريبية	الملاحظة
3.14	26.87	4.56	20.78	١٥	الضابطة	الملاحظة
3.14	30.8	4.61	25.87	١٥	التجريبية	الوصف
3.9	26.2	4.61	23.73	١٥	الضابطة	الوصف
4.62	33.27	4.97	24.87	١٥	التجريبية	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
2.73	23.8	7.35	27.67	١٥	الضابطة	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
7.35	27.67	3.29	20.76	١٥	التجريبية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
4.19	22.2	3.42	22.67	١٥	الضابطة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
4.72	141.92	7.46	120.7	١٥	التجريبية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
4.72	125	4.72	115.8	١٥	الضابطة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يوضح الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدى. بالنسبة بعدد المشاركين، فقد شملت كل مجموعة ١٥ فرداً. يظهر من خلال مقارنة المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدى أن هناك تحسناً ملحوظاً في أداء المجموعة التجريبية في جميع الأبعاد مقارنة بالمجموعة الضابطة. على سبيل المثال، حققت المجموعة التجريبية في بعد الملاحظة متوسطاً قدره ٣١,٢ في القياس القبلي، ارتفع إلى ٣٣,٤ في القياس البعدى، بينما ارتفع متوسط المجموعة الضابطة من ٢٠,٧٨ إلى ٢٦,٨٧ فقط. وبالمثل، أظهرت أبعاد الوصف والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تحسناً أكبر لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، ما يشير إلى تأثير البرنامج أو المعالجة المقدمة للمجموعة التجريبية في تعزيز مستويات اليقظة العقلية. بشكل عام، تدل هذه النتائج على أن التدخل كان له أثر إيجابي على جميع أبعاد المقياس، ما انعكس على الدرجة الكلية أيضاً.

يتضح من الجدول أعلاه وجود فرق واضح بين متوسطات الأداء المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى، حيث تميل النتائج لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والدرجة الكلية.

٤-٢ النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق كحالة، لصالح المجموعة التجريبية، تم اتباع الخطوات التالية:

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة في القياس القبلي والبعدي لمقياس القلق كحالة. وإجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (One-way ANCOVA) لتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية، مع اعتبار متغير المجموعة (تجريبية / ضابطة)

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على مقياس القلق كحالة في القياسين القبلي والبعدي وفقاً لنوع المجموعة

المجموعة	العدد	القياس القبلي	القياس البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	١٥	17.60	71.89	15.67	10.728
الضابطة	١٥	22.87	71.20	24.50	6.247

يعرض الجدول (٢) نتائج مقياس القلق كحالة لكل من المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي، وبين الفرق في متوسطات الأداء والانحرافات المعيارية. فقد كان متوسط المجموعة التجريبية في القياس القبلي ١٧,٦٠ بانحراف معياري قدره ١٠,٧٢٨، وانخفض هذا المتوسط في القياس البعدي إلى ١٥,٦٧ مع زيادة الانحراف المعياري إلى ١٠,٧٢٨، مما يشير إلى تحسن واضح في مستويات القلق. في المقابل، أظهرت المجموعة الضابطة ارتفاعاً في المتوسط من ٢٢,٨٧ في القياس القبلي إلى ٢٤,٥٠ في القياس البعدي، مع انخفاض طفيف في الانحراف المعياري، مما يعكس عدم استفادة المجموعة الضابطة من أي تدخل علاجي. هذه البيانات تلمح إلى أن التدخل المقدم للمجموعة التجريبية كان فعالاً في خفض مستويات القلق كحالة.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والأخطاء المعيارية المعدلة لمقياس القلق كحالة في القياس البعدي وفقاً لنوع المجموعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	١٥	14.25	2.15
الضابطة	١٥	35.22	2.15

تشير النتائج إلى وجود فرق واضح لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية 14,95 مقابل 26,22 للمجموعة الضابطة.

يوضح الجدول (٣) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لمقياس القلق كحالة في القياس البعدي بعد ضبط الفروق الأولية في القياس القبلي. تشير النتائج إلى وجود فرق واضح بين المجموعتين، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية ١٤,٢٥ بخطأ معياري ٢,١٥، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها المعدل ٣٥,٢٢ بنفس الخطأ المعياري. تعكس هذه البيانات فروقاً إحصائية ملموسة لصالح المجموعة التجريبية، مما يعزز صحة الفرضية الثانية للدراسة التي تنص على أن التدخل المقدم يمكن أن يقلل من مستويات القلق كحالة.

٤-٣ النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس التهؤوس الأكاديمي، لصالح المجموعة

التجريبية، وذلك نتيجة تطبيق مبادئ اليقظة العقلية. كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحليل العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وكانت النتائج موضحة في الجدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي (ن=٦٠)

المتغير	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظة الحاسمة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
الثقة	0.309	0.28	0.303**	0.482	0.589
التنسيق	0.335	0.314	0.251**	0.43	0.325
الضبط	0.335	0.243	0.329**	0.385	0.338
الهدوء	0.338	0.245	0.269**	0.392	0.337
الالتزام	0.339	0.239	0.256	0.375	0.339
الدرجة الكلية	0.282**	0.243	0.128	0.387**	0.338**

يعرض الجدول (٤) نتائج تحليل معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، باستخدام معامل ارتباط بيرسون. تُظهر النتائج وجود ارتباطات إيجابية متفاوتة بين معظم أبعاد اليقظة العقلية وعناصر النهوض الأكاديمي، حيث كان أعلى ارتباط بين بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي ($r = 0.338^{**}$)، بينما سجل بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة ارتباطاً منخفضاً نسبياً مع الدرجة الكلية ($r = 0.128$). كما ظهر أن الأبعاد الفرعية مثل الثقة والتنسيق والضبط والهدوء والالتزام ارتبطت إيجابياً مع معظم أبعاد اليقظة العقلية، ما يشير إلى أن الأفراد الأكثر يقظة عقلية يميلون إلى تحقيق أداء أكاديمي أفضل. وبذلك تدعم هذه النتائج الفرضية الثالثة التي تنص على وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي.

٤-٤ النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية، لصالح المجموعة التجريبية، تم اتباع الخطوات التالية:

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية (الأكاديمية، الاجتماعية، الذاتية، والبيئية) بالإضافة إلى الدرجة الكلية، لكل من المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي. وإجراء تحليل التباين الأحادي المشترك (ANCOVA) لتحديد الفروق الإحصائية بين المتوسطات بعد ضبط القياس القبلي.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية

القياس المقياس	المجموعة	العدد	القياس القبلي (المتوسط الحسابي)	القياس القبلي (الانحراف المعياري)	القياس البعدي (المتوسط الحسابي)	القياس البعدي (الانحراف المعياري)
الضغوط الأكاديمية	التجريبية	١٥	3.82	0.62	2.74	0.54
	الضابطة	١٥	3.77	0.65	3.8	0.61
الضغوط الاجتماعية	التجريبية	١٥	3.55	0.71	2.9	0.59
	الضابطة	١٥	3.48	0.68	3.5	0.66
الضغوط الذاتية	التجريبية	١٥	3.62	0.68	2.8	0.57
	الضابطة	١٥	3.58	0.7	3.6	0.63
الضغوط البيئية	التجريبية	١٥	3.4	0.73	2.85	0.6
	الضابطة	١٥	3.35	0.71	3.38	0.68
المجموع الكل	التجريبية	١٥	3.6	0.58	2.82	0.53
	الضابطة	١٥	3.55	0.59	3.57	0.57

ب- المتوسطات الحسابية المعدلة والاختلاف المعيارية بعد ضبط القياس القبلي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	2.8	0.12
الضابطة	3.55	0.12

يوضح الجدول (٥) أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الضغوط النفسية في جميع الأبعاد مقارنة بالقياس القبلي، حيث انخفضت الضغوط الأكاديمية من ٣,٨٢ إلى ٢,٧٤، والضغوط الاجتماعية من ٣,٥٥ إلى ٢,٩٠، والضغوط الذاتية من ٣,٦٢ إلى ٢,٨٠، والضغوط البيئية من ٣,٤٠ إلى ٢,٨٥. في المقابل، لم تظهر المجموعة الضابطة أي تحسن ملحوظ في القياس البعدي، حيث بقيت مستويات الضغوط مرتفعة تقريباً في جميع الأبعاد. ويظهر تحليل ANCOVA وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطات المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للضغوط النفسية، مما يشير إلى أن التدخل الإرشادي المعتمد على مبادئ اليقظة العقلية ساهم في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى الطلاب.

الاستنتاج الرئيسي هو أن تعزيز اليقظة العقلية والتدريب على التعامل مع الضغوط النفسية يحقق تأثيراً إيجابياً على قدرة الطلاب على إدارة التوتر والتحديات اليومية، بما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية.

٥- تحليل النتائج

تشير النتائج الموضحة في الجدول (٤) إلى وجود علاقات إيجابية قوية بين أبعاد اليقظة العقلية المختلفة والنهوض الأكاديمي، مما يدعم فرضية الدراسة القائلة بأن ممارسات اليقظة العقلية تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي للطلاب. يمكن تلخيص أهم النتائج كما يلي:

١. أظهرت جميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية ارتباطاً إيجابياً

- بالملاحظة، مما يدل على دور هذه المهارة في تعزيز الأداء الأكاديمي. مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) يؤكد قوة هذه العلاقة.
٢. **الوصف:** يرتبط الوصف الإيجابي للتجارب والمواقف بالدرجة الكلية للنهوض الأكاديمي، مما يعني أن قدرة الطلاب على وصف خبراتهم تساعدهم في تحسين أدائهم الأكاديمي.
 ٣. **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** تشير النتائج إلى أن التركيز والانتباه للحظة الحالية يؤثر إيجاباً على جميع أبعاد النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية، مما يعكس أهمية الانتباه والوجود الواعي في العملية التعليمية.
 ٤. **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يوضح الجدول أن عدم إصدار أحكام مسبقة على الخبرات الداخلية يرتبط إيجابياً بأداء الطلاب الأكاديمي، حيث يسمح لهم بالتركيز على التعلم دون انحياز أو تقييم مسبق.
 ٥. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** تظهر النتائج أن الحد من التفاعل المفرط مع الخبرات الداخلية يعزز الأداء الأكاديمي، ويبدو أن ذلك يساعد الطلاب على الحفاظ على الموضوعية وتجنب التأثير بالعواطف الداخلية غير الضرورية.
- تتفق هذه النتائج بشكل كبير مع نظرية اليقظة الذهنية (Kabat-Zinn) التي تؤكد أن التركيز على اللحظة الحالية بوعي وبدون إصدار أحكام (وهو ما تم تدريب الطلاب عليه في البرنامج الإرشادي) يؤدي إلى كسر دائرة الاجترار الفكري والقلق المستقبلي، مما يفسر الانخفاض الكبير في مستويات القلق كحالة والضغط النفسية. كما تتماشى النتائج مع نموذج النهوض الأكاديمي (Martin & Marsh)، حيث ساهم تعزيز اليقظة في زيادة "الهدوء" و"الثقة" لدى الطلاب، مما منحهم المرونة النفسية اللازمة للارتداد من الانتكاسات الأكاديمية اليومية والتعامل مع التحديات الدراسية بكفاءة أعلى.

٦- التوصيات والمقترحات

١. **تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية:** يُنصح بتطبيق البرامج التدريبية المستندة إلى اليقظة العقلية في المؤسسات التعليمية لتعزيز مهارات اليقظة وتقليل القلق الأكاديمي.
٢. **الاستفادة من مكونات وتقنيات اليقظة العقلية:** ينبغي توظيف مهارات اليقظة العقلية لمساعدة الطلاب على التعامل مع الضغوط الأكاديمية، بما يساهم في تحسين الأداء والتحصيل الدراسي.
٣. **إجراء دراسات تجريبية موسعة:** يُستحسن توسيع الدراسات التجريبية لتقييم تأثير برامج اليقظة العقلية على مجموعة متنوعة من متغيرات الصحة النفسية والعافية، مع استخدام منهجية البحث النوعي للحصول على بيانات تفصيلية حول الفاعلية.
٤. **توسيع نطاق الدراسات على شرائح متنوعة:** ينبغي تطبيق برامج اليقظة العقلية على عينات مختلفة تشمل الطلاب في مراحل عمرية متعددة، وكذلك المعلمين وأولياء الأمور، للتحقق من شمولية الفائدة وتأثيرها على مستويات مختلفة.
٥. **تصميم برامج تدريبية مكثفة ومركزة:** يُنصح بتطوير برامج إرشاد جماعي تعتمد على تدخلات اليقظة العقلية الشاملة، بحيث تكون مكثفة زمنياً ومحتواً غني لضمان تحقيق أقصى استفادة للطلاب.

المصادر العربية

- إبراهيم، أ. إ. (٢٠١٤) أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد*، ١٦، ١-٣٦.
- البحيري، ع. أ. إ. (٢٠٠٥) *اختبار حالة وسمة القلق*. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية، الطبعة الثانية.
- البحيري، ع. أ. إ.، ومحمود، أ. ع. ط. (٢٠١٤) الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي* 39، 119-166.
- الجعفرية، أ. ع. و بدح، أ. م. و الخطيب، ب. ع. و الخرايشة، ع. م. (٢٠١٣) الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* 21(١) 295-325.
- الحارثي، ع. ح. (٢٠٢٠) تحليل مسار العلاقات السلبية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا. *مجلة البحث العلمي في التربية* ٢٢ (٢) ١٧٧-٢٥٤.
- السيد عبده، ع. (٢٠٢٠) *الكفاءة الشخصية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الشاعر، إ. ج. ع. (٢٠٢٤) فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق وتحسين النهوض الأكاديمي لطلاب الجامعة، جامعة مدينة السادات، كلية التربية، *مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية*، ٧ (٤٠) ٣٢٣-٣٤٧.
- الصفار، أ. ف. (٢٠١٨) الوظائف التنفيذية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الدراسات العربية في التربية وجمعية التربويين العرب* 9، 136-159.
- الصفار، ز. م. (٢٠١٨) الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، جامعة بنها، *مجلة كلية التربية*، ٢٩ (١١٤) ٣٧٣-٤٢٢.
- الطيب، ف. ع. (١٩٩٦) *فعالية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغط النفسي المدرك لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية المتوسطة في مدينة الزرقاء*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء.
- العبيدي، خ. (٢٠١٨) *أبحاث في المتغيرات النفسية والتربوية لدى طلبة الجامعة*. الأردن: دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.
- المسما، م. خ. س. و عبدالله، ه. إ. و عجاجة، ص. أ. أ. (٢٠١٩) التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (١١)، ٢٣٣-٢٦٨.
- جبر، ر. ع. ج. (٢٠٢١) قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ٢٢، ١٢٥-١٨٧.
- جودة، أ. ج. إ. و محمد، س. م. ع. و الخصوصي، أ. م. ح. ع. (٢٠٢٤) الخصائص السيكمترية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر. *مجلة التربية* ٤٣ (٢٠١) ٤٥-٨٢.

سيد، ا. ح. (٢٠٢١) الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، ٥، ١٠٢-٦٩٠.

شمبوليه، ه. م. ك. (٢٠٢٠) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والغرفة الدراسية. *جامعة بنها: مجلة كلية التربية*، ٣٠ (١١٩) ١-٢٨.

صادق، م. ص. أ. (٢٠٢٠) تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة (التابلت المدرسي) واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي. *جامعة القاهرة: كلية الدراسات العليا للتربية، مجلة العلوم التربوية*، ٢٨ (٢) ٣٢٣-٤٢٤.

ضاوي، ف. ومعروف ل. (٢٠١٩) مقترح برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) لخفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيًا. *مجلة أنسة للبحوث والدراسات*، ١٠ (٢)، ٥٨-٧٢.

عبد الحميد، م. ح. ف. (٢٠٢١) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، ١٣، ١٢٩-١٧٤.

عبد العظيم، ط. (٢٠٠٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كوفيد لدى طلبة جامعة الإسراء. *دراسات نفسية وتربوية*، ١٤ (١) ٢٧٥-٣٠٠.

علي، م. أ. (٢٠١٨) الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي. *الأنبياء لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، ١١ (٣) ١١٩-١١٨٠.

محمد، إ. (٢٠١٩) برنامج مقترح في ضوء الاتجاهات الحديثة لتدريس العلوم وأثره على تنمية مهارات التقويم والمتابعة لدى معلمي العلوم وتحسين الإنجاز الأكاديمي لدى طلابهم. *جامعة سوهاج، كلية التربية، المجلة التربوية*، ٧٤، ١٣٢٩-١٣٧٧.

محمد، ش. وعادل، ر. إ. (٢٠٢٠) أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية، جامعة بور سعيد، *مجلة كلية التربية*، (١٦) ١-٣٦.

محمد، ص. أ. (٢٠١٩) الإدمان على الإنترنت وعلاقته باليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. *جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الإنسانية* ٢٤ (١٠١) ٥٨٣-٥٧١.

Translated References

Abdel-Azim, T. (2004). Psychological Stress and its Relationship to Satisfaction with E-Learning during the COVID-19 Pandemic among Al-Israa University Students. *Psychological and Educational Studies*, 14(1), 275–300.

Abdel-Hamid, M. H. F. (2021). Mindfulness and its Relationship to Academic Procrastination among Faculty of Education Students in Light of Certain Demographic Variables. *Arab*

-
- Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association, 13, 129–174.*
- Al-Behairy, A. A. I. (2005). *State-Trait Anxiety Inventory*. Cairo: The Anglo-Egyptian Bookshop (2nded.).
- Al-Behairy, A. A. I., & Mahmoud, A. A. T. (2014). The Arabic Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire: A field Study on a Sample of University Students Regarding the Impact of Culture and Gender Variables. *Journal of Psychological Counseling 39, 119–166.*
- Al-Harathi, A. H. (2020). Path Analysis of the Negative Relationships between Psychological Stress, Cognitive Emotion Regulation, Achievement Motivation, and Engagement in Distance Learning among University Students during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Scientific Research in Education, 22(2), 177-254.*
- Ali, M. A. (2018). Hope and its Relationship to Components of Personal Control Beliefs and Present-moment Intentional Awareness among University Students. *Journal of Educational and Human Studies, 11(3), 119–1180.*
- Al-Jaafreh, A. A., Badah, A. M., Al-Khatib, B. A., & Al-Kharabsheh, A. M. (2013). Psychological Burnout among University Students Living in Dormitories and its Relationship to a Number of Variables. *Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, 21(1), 295-325.*
- Al-Saffar, A. F. (2018). Executive Functions and their Relationship to Achievement Motivation and Academic Achievement among Middle School Students with Learning Disabilities. *Journal of Arab Studies in Education and the Arab Educators Association, 9, 136–159.*
- Al-Saffar, Z. M. (2018). Psychological Stress among Gifted and Non-gifted Secondary School Students in the State of Kuwait. Benha University, *Journal of the Faculty of Education, 29(114), 373–422.*
- Al-Sayed Abdo, A. (2020). Personal, Emotional, Social, and Ethical Competence. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- Al-Shaer, I. J. A. (2024). The Effectiveness of a Mindfulness-Based Training Program in Reducing Anxiety and

- improving Academic Thriving among University Students. University of Sadat City, Faculty of Education, *Journal of Education in the 21st Century for Educational and Psychological Studies*, 7(40), 323-347.
- Al-Musamma, M. K. S., Abdullah, H. I., & Ajaja, S. A. A. (2019). Predicting Academic Achievement Motivation from the Level of Psychological Flow among Secondary School Students in the State of Kuwait. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, (11), 233-268.
- Al-Obaidi, K. (2018). *Research on Psychological and Educational Variables among University Students*. Jordan: Dar Al-I'sar Al-Ilmi for Publishing and Distribution.
- Al-Tayeb, F. A. (1996). *The Effectiveness of a Group Counseling Program in Reducing Perceived Psychological Stress among a Sample of Female Students at Intermediate University Colleges in the City of Zarqa*. Unpublished Master's thesis, The Hashemite University, Zarqa.
- Dhawi, F., & Maarouf, L. (2019). A Proposed Counselling Program (Cognitive-Behavioural) to Reduce Psychological Stress among Academically High-achieving Students. *Ansanah Journal for Research and Studies*, 10(2), 58-72.
- Gabr, R. A. G. (2021). Career Future Anxiety and its Relationship to Mindfulness, Academic Self-efficacy, and Achievement Level among Students in Specialized and Regular Programs at the Faculty of Education. Ain Shams University, *Journal of Scientific Research in Education*, 22, 125-187.
- Ibrahim, A. I. (2014). Preferred Teaching Styles and their Relationship to Learning Styles and Social Styles among Students of the Faculty of Education. Port Said University, *Journal of the College of Education*, 16, 1-36.
- Jawda, A. J. I., Mohamed, S. M. A., & Al-Khosousi, A. M. H. A. (2024). Psychometric Properties of the Academic Thriving Scale among a Sample of Student-Teachers at the Faculty of Education in Cairo, Al-Azhar University. *Journal of Education*, 43(201), 45-82.
- Sadeq, M. S. A. (2020). Path Analysis of Direct and Indirect Causal

- Relationships among Attitudes toward Mobile-Based Learning (School Tablets), Mindfulness, Academic Self-regulation, Goal Orientation, and Academic Achievement among Third-Year Middle School Students. Cairo University: Faculty of Graduate Studies for Education, *Journal of Educational Sciences*, 28(2), 323–424.
- Sayed, A. H. (2021). The Five Dimensions of Mindfulness as a Predictor of Occupational Subjective Well-being among Primary School Teachers. *Arab Journal of Arts and Humanities*, 5, 102–690.
- Shamboulieh, H. M. K. (2020). Mindfulness among University Students: A Comparative Study between Typical and High-achieving Students in Light of Gender and Academic Major. Benha University: *Journal of the Faculty of Education*, 30(119), 1–28.
- Mohamed, E. (2019). A Proposed Program Based on Modern Trends in Science Teaching and its Impact on Developing Assessment and Monitoring Skills among Science Teachers and Improving their Students' Academic Achievement. Sohag University, Faculty of Education, *The Educational Journal*, 74, 1329–1377.
- Mohamed, S. A. (2019). Internet Addiction and its Relationship to Mindfulness among Female Students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Women. University of Baghdad, *Journal of the College of Education for Humanities*, 24(101), 571–583.
- Mohamed, Sh., & Adel, R. E. (2020). Preferred Teaching Styles and their Relationship to Learning Styles and Social Styles among Students at the Faculty of Education, Port Said University. *Journal of the Faculty of Education*, (16), 1–36.

Foreign References

- Allen, N., Blashki, G., & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285–294.
- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present:

-
- Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2010). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353-370.
- Shaker, M. (2014). Academic anxiety as a correlate of academic achievement. *Journal of Education and Practice*, 5(10), 29-36.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA*, 300(11), 1350-1352.