



كلية التربية بالغردقة

المجلة التربوية



جامعة جنوب الوادي

القدرةُ التنبؤيَّةُ لليقظة العقلية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

بحث مقدم من الباحثة/

سحر عبد الله زكي

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية بالغردقة - جامعة جنوب الوادي

إشراف

أ.د/ محفوظ عبد الستار أبو الفضل

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية بالغردقة

ونائب رئيس الجامعة

لشئون فرع الجامعة بالغردقة

جامعة جنوب الوادي

أ. د / عادل عبد الله محمد

أستاذ الصحة النفسية

بكلية علوم ذوي الإعاقة والتأهيل

جامعة الزقازيق

أ.م. د / أسامة أحمد عطا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي المساعد

بكلية التربية بالغردقة ووكيل كلية الحاسبات والذكاء الاصناعي بالغردقة

جامعة جنوب الوادي

٢٠٢٣ - ١٤٤٤ هـ

تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٣/٧/١٥

تاريخ استلام المصحح: ٢٠٢٣/٦/٢٤

ملخص الدراسة :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر - أنثى)، والفروق الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)، ومدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالطفو الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٢) طالبا وطالبة من كلية التربية بالگردقة بمتوسط عمري قدره (٢٠.٥) وانحراف معياري (١.١٤)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (تعريب وتقنين/ عبد الرقيب البحيري، فتحي عبد الرحمن، أحمد على، عائدة أحمد، ٢٠١٤)، مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع في اليقظة العقلية، وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الطفو الأكاديمي لصالح الذكور، عدم وجود فروق تعزى لمتغير الفرق الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة) في اليقظة العقلية، بينما وجدت فروق تعزى لمتغير الفرق الدراسية في الطفو الأكاديمي لصالح الفرقة الثانية، كما أسهمت درجات اليقظة العقلية في التنبؤ بالطفو الأكاديمي بنسبة (١١.٧ %).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الطفو الأكاديمي.

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between Mindfulness and academic buoyancy among university students, and to identify the differences in Mindfulness and academic buoyancy in the light of gender variables (male-female), and study teams (first-second-third-fourth). and the extent to which Mindfulness contributes to predicting academic buoyancy among a sample of (432) students from Hurghada Faculty of Education with an average age of (20.5) and a standard deviation (1.14), and the study tools included the scale of the five factors of mindfulness, and the academic buoyancy scale. The study found the following results: There are no statistically significant differences between the male and female in mindfulness. There are statistically significant differences between the male and female in academic buoyancy in favor of males. There are no statistically significant differences in Mindfulness attributed to the variable of study teams, while there are statistically significant differences due to the variable of study teams in academic buoyancy in favor of the second year. The degrees of Mindfulness contributed to predicting academic buoyancy by (11.7%).

key words: Mindfulness, Academic buoyancy

المقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطلاب، حيث تفتح شخصياتهم في وسط أكاديمي واجتماعي في آن واحد، فلم تعد وظيفة الجامعة تحقيق المعرفة وتعلم المعارف والمهارات الأساسية فحسب، بل تعليم الطلاب كيفية الاعتماد على أنفسهم واكسابهم الكفاءة الانفعالية التي تسهم في زيادة قدرتهم على التعايش مع أنفسهم وواقعهم ومواجهة مشكلاتهم بصورة صحيحة.

حيث إن مواجهة الضغوط الأكاديمية الصارمة تجعل الطلاب يشعرون بمجموعة متنوعة من المشاعر المتعلقة بمدى قدرتهم على تخطي هذه الضغوطات والانتكاسات التي يتعرضون لها، فنجد بعض الطلاب لديهم صعوبة في التغلب على هذه الانتكاسات والضغوط وذلك لاستجابتهم للمهام الصعبة بطرق غير تكيفية مثل الاستسلام أو القاء اللوم على الآخرين، وبذلك تفوتهم فرص التعلم، وتؤدي ردود أفعالهم إلى تفاقم الشعور بالضيق أو إثارة ردود فعل سلبية من الآخرين، بينما ينجح بعض الطلاب في التغلب على هذه الضغوطات والانتكاسات بل ويتمكنون من تطوير الموارد المتاحة للتعامل بشكل أكثر فعالية مع العقبات والتحديات في المستقبل (Skinner & Saxton, 2019, p. 2).

وقد أطلق على قدرة الطالب على النجاح والتغلب على هذه الانتكاسات والضغوط مفهوم الطفو الأكاديمي، حيث اقترح (Martin & Marsh, 2008, p.54) هذا المفهوم كطريقة للبحث في الاستجابات البناءة والإيجابية لأنواع الانتكاسات التي يعاني منها الطلاب في المسار الروتيني للحياة الأكاديمية اليومية مثل ضغوط الامتحانات، والحصول على درجات ضعيفة، وتلقيهم تغذية راجعة سلبية عن أدائهم.

وظهر هذا المفهوم كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي باعتباره بناء

^١ اتبع في التوثيق نظام الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإصدار السادس (6th edition of the APA)

يستند على توسيع وتدعيم المشاعر الإيجابية للتكيف النفسي وزيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات (Smith, 2015, p. 719)، حيث أثبتت الدراسات ارتباط الطفو الأكاديمي بالكفاءة الذاتية العالية، والمثابرة، والتخطيط (Martin, Colmar, Davey & Marsh, 2010) (حنان حسين، ٢٠١٨، Olendo, Koinange, & Mugambi, 2019) وكذلك ارتباطه بالتفاعل العاطفي والسلوكي واستراتيجيات التعلم الفعالة (Martin, Yu, Ginns, & Papworth, 2016).

كما يعكس مفهوم الطفو مدى وعى الفرد بذاته وثقته في قدراته ومعرفته بأهدافه في الحياة، مما يمكنه من تحديد وجهة حياته ومسارها ومحتواها دون اهتمام لما يقابله من عقبات وإخفاقات يومية، وامتصاص ما يقابله من مثيرات مزعجة لاستئناف حياته اليومية، ولذلك يعتبر مفهوم الطفو ذات طبيعة انفعالية، حيث أشار (Martin 2008) & Marsh أن العواطف والانفعالات الإيجابية توفر القدرة على توسيع ذخيرة عمل التفكير اللحظي للأفراد وزيادة قدرتهم على تعزيز مواردهم الشخصية، في حين أن الانفعالات السلبية نحو المواقف والأحداث التي يتعرض لها الطلاب تؤدي بهم إلى القلق والمشاعر الأكاديمية غير السارة (الملل واليأس والعار) أو الإخفاق في مواجهة الأحداث.

وقد سعى كثير من الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور الطالب وتزويده بالمهارات والخصائص التي تساعد على التركيز والتفتح العقلي، وزيادة كفاءته الانفعالية للتعامل بشكل سوى مع المواقف المختلفة، ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة العقلية.

حيث تعود اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، والتي لاقت قبولا متزايداً في عالم البحث في علم النفس المعاصر، وهي شكل من أشكال الانتباه الذي يعرف بالانتباه الإرادي، والذي يمكن توجيهه وفقاً لإرادتنا إلى كلا من الخارج والداخل، والذي يساعد على تركيز الفرد على اللحظة الحالية مع الوعي بتجارنا الداخلية والخارجية

بطريقة غير تقييمية دون رفض أي شيء أو التشبث بأي شيء (León, 2008).

وتشمل عنصرى أساسين، يتضمن الأول: التنظيم الذاتي للانتباه بحيث يتم الحفاظ عليه في التجربة المباشرة، مما يسمح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية، والعنصر الثاني ينطوي على تبني توجه معين نحو تجارب المرء في الوقت الحاضر، وهو توجه يتميز بالفضول والانفتاح والقبول (Bishop et.al, 2004)، أي أن مهارات اليقظة العقلية ترتبط بقدرة الفرد على توجيه انتباهه بشكل متعمد وهاذف على اللحظة الحالية والقدرة على الحفاظ على هذا الانتباه، مع اتخاذ موقف القبول تجاه كل لحظة والتصالح معها دون تعلق مرضى بالماضي أو توجه عصابي نحو المستقبل.

ولذلك تعتبر منبئاً قويا بمخرجات الصحة النفسية، حيث أثبتت نتائج الدراسات وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وكل من أساليب المواجهة العقلانية للأحداث الضاغطة، والاستقرار النفسي، والسعادة وتقدير الذات، والرضا عن الحياة كدراسة (Baer & Carmody, 2008) ، (علي بن محمد بن علي الوليدي ، ٢٠١٧)، (هدى جمال محمد، ٢٠١٨)، (Sarah, 2015)، (Cheung, Xie, & Huang, 2020).

ولما كانت الجوانب الإيجابية في الإنسان والسلوك الإيجابي لها أهمية كبيرة في التعرف على الجوانب المضيئة وتحقيق التوازن في النفس البشرية، فقد اهتمت هذه الدراسة بتأول اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي، ودراسة العلاقة بينهما.

مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١- هل يختلف طلاب الجامعة في (اليقظة العقلية، الطفو الأكاديمي) وفقاً لاختلاف

النوع (ذكور - إناث)؟

٢- هل يختلف طلاب الجامعة في (اليقظة العقلية، الطفو الأكاديمي) وفقاً لاختلاف

الفرق الدراسية (الأولي، الثانية، الثالثة، الرابعة)؟

٣- ما الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي لدى طلاب

الجامعة في ضوء متغير النوع (ذكر - أنثى)

٢- التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي لدى طلاب

الجامعة في ضوء متغير الفرقة الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة).

٣- التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب

الجامعة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

١- يعد البحث الحالي استجابة للاتجاهات الحديثة إلى دعت إلى الكشف عن العوامل

التي تمكن الطلاب من الازدهار، والتركيز على محددات الصحة النفسية الإيجابية

كأحد الأمور المهمة والضرورية التي يجب الاهتمام بها أثناء عملية التعلم لتحقيق

التوافق النفسي والأكاديمي للطلاب.

٢- يسهم البحث في تقديم فهم نظري أعمق لطبيعة المتغيرات، مما يساعد في وضع

الخطط والبرامج الإرشادية التي تهدف إلى تنمية هذه المتغيرات.

محددات البحث:

١- المحددات المكانية: تم تطبيق البحث الحالي بكلية التربية جامعة الغردقة فرع

جامعة جنوب الوادي في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

٢- المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

٣- المحددات المنهجية:

- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي.
- عينة البحث: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية بالگردقة

أدوات البحث:

- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (تعريب وتقنين/ عبد الرقيب البحيري، فتحى عبد الرحمن، أحمد على، عائدة أحمد، ٢٠١٤)
- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد / الباحثة)

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية (Mindfulness):

تعرف اليقظة العقلية بأنها: تركيز انتباه الفرد على الخبرات الحالية أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول هذه الخبرات كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام عليها (Baer et al, 2006).

وتتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف إجرائي للدراسة الحالية ونقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

الطفو الأكاديمي (Academic Buoyancy):

يعرف الطفو الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على التعامل بنجاح مع النكسات والتحديات والصعوبات التي تعتبر جزءا من الحياة الأكاديمية اليومية مثل الدرجات الضعيفة، ضغط الامتحان، والواجبات المدرسية الصعبة، الفهم الضعيف لبعض المواد،

التعليقات السلبية على العمل المدرسي، العلاقة السيئة بينه وبين المعلم أو زملائه .
(Martin & Marsh,2008)

ويعرف إجرائيا بمدى وعى وثقة الطالب في ذاته، وقدرته على ضبط مشاعره وسلوكياته وأفكاره وتوجيهها لتخطى بنجاح الضغوطات والصعوبات التي تواجهه أثناء الدراسة ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الطفو الأكاديمي المعد في هذه الدراسة.

أدبيات البحث وإطاره النظري:

أولاً: اليقظة العقلية

مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها:

نشأ مفهوم اليقظة العقلية منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام مع تقنيات التأمل البوذية التي مارسها غواهم بوذا نفسه، واستمد هذا المفهوم جذوره من هذه الروحانيات الشرقية كوسيلة لإكساب الفرد نوعاً من الاسترخاء الذي يصل به لتحقيق معنى الحياة وحقيقة الوجود الإنساني، ومعرفة الذات والحكمة التي تؤدي تدريجاً إلى ما يعرف بأنه التنوير أو التحرر الكامل من المعاناة (Wheeler, Glass, & Arnkoff, 2017) .

وعلى الرغم من أصولها البوذية إلا أن لها ارتباطات تاريخية بالحركات الدينية والممارسات الروحانية في الديانات اليهودية والمسيحية والإسلامية والتي كانت تركز بشكل أساسي على ممارسات التأمل (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤)، كما يشترك في القرابة المفاهيمية مع الأفكار التي قدمتها مجموعة متنوعة من التقاليد الفلسفية والنفسية بما في ذلك الفلسفة اليونانية القديمة، وعلم الظواهر والوجودية والطبيعية في الفكر الأوروبي الغربي، والفلسفة المتعالية والإنسانية في أمريكا والتي تشير إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرة الإنسانية وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور كالانتباه و الوعي (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) .

وتعتبر اليقظة العقلية كما هو مستخدم في النصوص القديمة ترجمة إنجليزية لكلمة بالي ساتي، والتي تشير إلى الوعي والانتباه والتذكر (بالي هي اللغة التي تم تسجيل تعاليم بوذا بها في الأصل)، وتمت ترجمة ساتي إلى اليقظة لأول مرة عام ١٩٢١ على أيدي Davids & stede، وتم تعديل تعريف "اليقظة الذهنية" إلى حد ما لاستخدامه في العلاج النفسي (Siegel, Germer, & endzki, 2009)، والنظر إليه بأنه مفهوم نفسي خالص يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحالية.

وابتداء من منتصف القرن العشرين أصبحت اليقظة مدمجة في العديد من التدخلات النفسية وتم اعتمادها كنهج لزيادة الوعي والاستجابة بمهارة للعمليات العقلية التي تسهم في الاضطراب العاطفي والسلوك غير قادر على التكيف (Bishop, et al., 2004).

ويعزى الاهتمام العلمي في اليقظة الذهنية إلى حد كبير إلى عمل Kabat-Zinn، مؤسس عيادة الحد من الإجهاد بجامعة ماساتشوستس، وينسب إليه الفضل في جلب مفهوم اليقظة إلى الغرب، حيث بدأ Kabat-Zinn البحث في طب العقل والجسم مع التركيز على التطبيق السريري للتأمل الذهني للأفراد المصابين بأمم مزمن وأمراض مرتبطة بالتوتر، ومن خلال هذا البحث طور منهج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة (MBSR) وقد تم استخدامه بنجاح على نطاق واسع الجمهور من مرضى السرطان إلى أولئك الذين يعانون منه الاكتئاب، لرجال الأعمال المجهدين للغاية (Naik, Harris, & Forthun, 2013).

وسرعان ما شقت اليقظة مفهومها إلى الإعدادات السريرية وتمتعت بشعبية كبيرة في أدبيات العلاج النفسي باستخدام العلاج المعرفي القائم على اليقظة MBCT، والعلاج السلوكي الجدلي DBT، بالإضافة للعلاج بالقبول والالتزام وغيره من أنواع العلاج النفسي القائم على اليقظة العقلية، وانتقلت اليقظة من مفهوم بوذي غامض إلى حد كبير إلى بناء العلاج النفسي السائد.

وفي ضوء ذلك تم تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي مرتبط بعلم النفس الإيجابي، بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام (Zinn, 2003)

وأشار Zinn (2003) إلى أنها تستند إلى ثلاث حقائق أساسية، هي: القصد والانتباه والاتجاه، وأنها ليست مفصولة عن بعضها البعض، حيث يمهّد "القصد" الطريق لما هو ممكن، ويعمل على تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات وأخيراً التحرر الذاتي، وتشير المرحلة الثانية للانتباه إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً، ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول.

كما عرفها Bishop, et al (2004) بأنها التنظيم الذاتي للانتباه بحيث يتم الحفاظ عليه في التجربة المباشرة، مما يسمح بالتعرف المتزايد على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية، واعتماد توجه معين تجاه تجربة المرء التي تتميز بالفضول والانفتاح والقبول، وفي ضوء هذا التعريف يرى Bishop, et al أن اليقظة تتكون من مكونين متداخلين يتضمن المكون الأول التنظيم الذاتي للانتباه، فيما يتضمن المكون الثاني الاتجاه والذي يتشكل من حب الاستطلاع والانفتاح والتقبل.

وعرفها أيضاً Baer, et al (2006) بأنها تركيز انتباه الفرد على الخبرات الحالية أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول هذه الخبرات كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام عليها، وصنفها إلى خمسة أبعاد بنى عليها مقياس عرف واشتهر باسم مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية وهي الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وهو التصنيف الذي أخذت به الدراسة الحالية لقياس اليقظة العقلية.

كما تعرف اليقظة العقلية وفقا للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA.org , 2015,p.655) بأنها نوع من التأمل الذي يركز فيه الشخص الانتباه على نفسه ويتم اختبار الأفكار والمشاعر والأحاسيس بحرية عند ظهورها، لتمكين الأفراد من أن يصبحوا منتبهون للغاية للمعلومات الحسية والتركيز على كل لحظة عند حدوثها.

كما عرفها (Davis & Hayes (2011 بأنها وعي لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار حكم، وتتفق التعريفات السابقة في أن اليقظة العقلية حالة وليست سمة وأن بالإمكان تميمتها من خلال الممارسة والتدريب على العديد من الأنشطة وأهمها التأمل، في حين أشار تعريف (Brown & Ryan, 2003) إلى أن اليقظة العقلية حالة وسمه معا وعرف اليقظة العقلية بأنها صفة للوعي المنتبه وحالة تعكس إدراك الإنسان لحالاته النفسية الداخلية والوقائع والأحداث الخارجية إدراكا صحيحا.

١- فوائد اليقظة العقلية

وبالرجوع للدراسات السابقة يلاحظ أن هناك تأكيدا من واقع نتائجها على التأثيرات الفعالة لليقظة العقلية على الأداء والسلوك والتوافق بكافة أشكاله وذلك باعتبارها منبئ قوي بمخرجات الصحة النفسية، حيث أثبتت نتائج بعض الدراسات على ارتباطها الإيجابي بالرضا عن الحياة (هدى جمال، ٢٠١٨) (Rebecca & Elsa, 2021) ، والمرونة والتدفق النفسى (رمضان عاشور، ٢٠٢٠) (النشمى بشير، ٢٠١٩) (أسماء محمد، ٢٠١٩) (إيمان عطية، ٢٠١٧) (هالة خير، ٢٠١٧)، السعادة النفسية (على محمد، ٢٠١٧)، وجودة الحياة (معاذ جمال، ٢٠١٨)، الإبداع التنظيمى (مرام رسمى، ٢٠١٨) ، وأثبتت بعض الدراسات التأثيرات الإيجابية لليقظة العقلية على التحصيل (سلوى فهاد، ٢٠١٩)، الطفو الأكاديمي (عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٨)

ويزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة في هذا المجال تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجي وفاعليتها في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية وفي علاج المشكلات السلوكية والانفعالية وسوء التوافق ، مثل: علاج

القلق (Hoge, et al., 2015) (Randy, Elizabeth, & Lisa, 2005) ،
والاكتئاب (Roemer, (Wang, et al., 2021) (Greeson, et al., 2015) (James, Paula,
Sutton, & Medvedev, 2021) (Sun, et al., 2021) (Geraldine, & Piong, 2021) ،
وخفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة (سامى محسن الختاتنته، ٢٠١٩).

كما تم استخدام نظريات اليقظة الذهنية وتدعمها في السياقات التعليمية
والتربوية، ولوحظ في الآونة الأخير استخدام الممارسات القائمة على اليقظة بشكل متزايد
في البيئات التعليمية مع كل من الطلاب والمعلمين، وأن هناك عددا من البرامج التعليمية
والدراسات التي استخدمت مع معلمي رياض الأطفال حتى الصف الثاني عشر (معلمي
K- 12) واستفادت من التدخلات القائمة على اليقظة لتقليل الإجهاد المهني وتحسين
الرفاهية العاطفية والمعلم الذاتي وزيادة الرضا الوظيفي مثل دراسة (Pinthong, ,
2021) (Markham, 2020) (LaRock, 2014) .

كما أظهرت نتائج دراسة (Kimberly , Lawlor, & Schonert-Reichl,
2010) , فعالية برنامج تعليم اليقظة (ME) والذي يتضمن تدخلًا وقائيًا عالميًا يدرسه
المعلم في تسهيل تنمية كفاءات الطلاب العاطفية والاجتماعية وتعزيز التفاؤل والتأثير
الإيجابي عبر سلسلة من الدروس التي يتم فيها تدريس وممارسة الوعي بالانتباه اليقظ.

ثانيا: الطفو الأكاديمي

ساعد علماء النفس الإيجابيين بظهور الكثير من المفاهيم النفسية التي تمكن
الطالب من تحقيق النمو النفسي السليم من خلال التفاعلات التي توفر فرصا لمعالجة
جوانب حياتهم التي لم تتكيف بعد، ولعل أبرز هذه المفاهيم هو مفهوم المرونة الأكاديمية
والذي يشير إلى قدرة الطلاب على التغلب على الظروف المعاكسة والقاسية المحتملة
التي يمكن أن تؤثر سلبا على تعليمهم مثل الأداء الأكاديمي الضعيف المستمر أو العيش
في فقر (Martin, Colmar, Davey, & Marsh, 2010) وهذا المفهوم مفيد لدراسة

كيفية استجابة الطلاب في مواجهة الشدائد، ولكن في الواقع لا يواجه معظم الطلاب تحديات شديدة أو دراماتيكية خلال حياتهم المدرسية اليومية العادية، لذلك قد تكشف المرونة الأكاديمية فقط عن المعلومات ذات الصلة حول نسبة صغيرة من الطلاب المتأثرين بظروف متكررة وصعبة للغاية (Martin & Marsh, 2008).

من أجل معالجة نطاق أوسع من الطلاب مما تسمح به المرونة الأكاديمية (Martin & Marsh, 2008) ظهر مفهوم الطفو الأكاديمي كمسار جديد من البحث لاستكشاف كيفية استجابة الطلاب للضغوط والنكسات الأكاديمية اليومية، وتم تطويره باعتباره بناء يعكس المرونة الأكاديمية اليومية في سياق علم النفس الإيجابي، وشكل من أشكال المرونة الأكاديمية التي تتعلق بالتحديات اليومية الموجودة في الوضع التعليمي اليومي.

حيث أشار Martin & Marsh (2009) بأن الطفو الأكاديمي يعد بمثابة التذبذب في الحياة الأكاديمية اليومية صعوداً وهبوطاً فهو مختلف عن الصعاب الحادة والمزمنة ذات الصلة أكثر بالمرونة الأكاديمية.

وعلى وجه التحديد يشير الطفو إلى الاستجابة الإيجابية والبناءة والتكيفية لأنواع الصعاب والتحديات والعقبات الموجودة في المواقف الأكاديمية اليومية مثل عدم الاستسلام والجهد والمثابرة والاستمرار في أداء الواجبات المنزلية الصعبة (Putwaina, Connors, Symes, & Douglas, 2012).

ولذلك يتماشى مفهوم الطفو بشكل أكبر مع التوجه النفسي الإيجابي الذي يحاول عادةً فهم الأبعاد الإيجابية لحياة الأفراد لمعالجة جوانب من حياتهم غير قابلة للتكيف بدلاً من المرونة التي غالباً ما تقتصر على الشدائد "الحادة" و "المزمنة" التي يُنظر إليها على أنها "هجمات كبيرة" على العمليات التنموية. (Martin & Marsh, 2008).

والتركيز الإيجابي على هذا المنوال لديه القدرة ليس فقط على عكس حالة نهائية صحية، ولكن أيضًا وسيلة لتحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاهية بمرور الوقت، وهذا ما أكدته نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية (Fredrickson, 2004) بأن المشاعر الإيجابية (مثل المتعة والسعادة والبهجة، وربما الاهتمام والترقب) توسّع وعي الشخص وتشجع الأفكار والأعمال المبتكرة والمتنوعة والاستكشافية، وبمرور الوقت يبني هذا المخزون السلوكي الموسّع المهارات والموارد الشخصية لذلك الفرد ، وبذلك قد يكون الطفو هو نسخة علم النفس الإيجابية من المرونة.

وبذلك من المحتمل أن يكون الطفو الأكاديمي شرطاً من شروط المرونة، ولكنها لا تساوي المرونة، حيث من الناحية العملية يحتاج الطلاب إلى أن يكونوا قادرين أولاً على اجتياز التحديات اليومية (الطفو) إذا كان من المتوقع أن يكونوا قادرين على إدارة المواقف الأكثر خطورة (المرونة).

وهذا ما أكدته (2009, 2008 b, 2008 a) Martin & Marsh في أبحاثه حيث أشار أن معظم الطلاب خلال رحلتهم الجامعية يواجهون تحدياً أكاديمياً أو نكسة تتطلب القدرة على التعافي والمضي قدماً؛ ولكن من المرجح أن يواجه عدد أقل من طلاب الجامعات شكلاً من أشكال المحن الشديدة، مثل تلك التي تتأولها بحث المرونة، وأشار إلى أن هذا لا يعني أن المستوى العالي من الطفو قد لا يشير أيضاً إلى مستوى عالٍ من المرونة، لكن السمتين غير قابلتين للتبادل، وأن البنيات هي أيضاً ليست هرمية، بل هما مفهومان مترابطان لكنهما متميزان قد يلعب كل منهما دوراً في التحصيل الدراسي للطلاب.

وأشار (2008) Martin & Marsh إلى أن هناك مجموعة واسعة من العوامل التي تسهم في رفع قدرات الطلاب على التعامل بفعالية مع الشدائد الأكاديمية والنكسات، حيث تم تصنيف هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل:

- عوامل نفسية وتشمل الكفاءة الذاتية، والتحكم، والشعور بالهدف، والتحفيز.

- عوامل المدرسة والمشاركة وتشمل المشاركة في الفصل، التطلعات التربوية، الاستمتاع بالمدرسة، العلاقة مع المعلمين، استجابة المعلم، ملاحظات المعلم الفعالة، الحضور، القيمة الموضوعية على المدرسة.
- عوامل الأسرة والأقران وتشمل دعم الأسرة، والروابط الإيجابية مع شخص بالغ مؤيد للمجتمع، وشبكة غير رسمية من الأصدقاء، والتزام الأقران بالتعليم، والصلات بالمنظمات المؤيدة للمجتمع.

كما أشار Martin & Marsh (2006) أن هناك عددا من العوامل التحفيزية المرتبطة بشكل كبير بالطفو الأكاديمي للطلاب، ويشار إليها باسم التنبؤات الخمسة للطفو الأكاديمي 5Cs، وتشمل الثقة (يتم تقييمها من خلال الكفاءة الذاتية العالية)، والتنسيق (التخطيط العالي)، والالتزام (المثابرة العالية)، ورباطة الجأش (القلق المنخفض)، والتحكم (التحكم المنخفض غير المؤكد).

كما أشار Yun, Hiver, & Al-Hoorie (2018) إن هناك ستة تنبؤات مفترضة للطفو الأكاديمي تتمثل في الكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والمثابرة، والقلق، والعلاقات بين المعلم والطالب، والذات المثالية.

فروض الدراسة:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقاييس (اليقظة العقلية - الطفو الأكاديمي) وأبعادهم المختلفة وفقاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقاييس (اليقظة العقلية - الطفو الأكاديمي) وفقاً لاختلاف الفرق الدراسية.
- ٣- تسهم درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في التنبؤ بدرجاتهم في الطفو الأكاديمي.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وتستخدم التصميم الارتباطي، لتحديد قوة العلاقات الارتباطية ووجهتها بين متغيرات الدراسة.

ثانياً: عينة البحث وتتضمن:

▪ العينة الاستطلاعية: تكونت من (١٧٠) طالباً وطالبة باجمالى (١٤) طالباً و (١٥٦) طالبة من الفرقة الأولى إلى الرابعة بكلية التربية بالگردقة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١، ويتراوح العمر الزمني لإفراد العينة ما بين ١٨-٢٢ بمتوسط عمري قدره ٢١.٣ سنة، وانحرافاً معيارياً ٠.٨١، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة.

▪ العينة الأساسية: تكونت من (٤٣٢) طالباً وطالبة باجمالى (٤٤) طالباً و (٣٨٨) طالبة من كلية التربية بالگردقة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١، ويتراوح العمر الزمني لإفراد العينة ما بين ١٨-٢٢ بمتوسط عمري قدره (٢٠.٥) وانحرافاً معيارياً (١.١٤).

ثالثاً: أدوات البحث

١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (تعريب وتقنين / عبد الرقيب البحيري، فتحي عبد الرحمن، أحمد على، عائدة أحمد، ٢٠١٤)

يشتمل المقياس على (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على خبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين (ينطبق تمام- لا تنطبق تمام) حيث تحصل الإجابة (تنطبق تماماً) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تماماً) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى

انخفاض اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل عبارة موجبة الاتجاه، لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات العبارات السالبة بشكل عكسي إذ تحصل الإجابة (تتطبق تماما) على درجة واحدة، بينما تحصل الإجابة (لا تتطبق تمام) على خمس درجات، ثم تجمع الأبعاد الخمس لتكون الدرجة الكلية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وذلك عن طريق إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للأبعاد، ودرجة كل بعد رئيسي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون على العينة الاستطلاعية، ويبين جدول (١)، (٢) معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الفرعي التابع له، معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الفرعي التابع له

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		التصرف بوعي في اللحظة الحالية		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
**٠.٥٨٩	٤	**٠.٥٤٩	٣	**٠.٥٨٩	٥	**٠.٦٨١	٢	**٠.٤٠٠	١
**٠.٦٣٠	٩	**٠.٥٥٤	١٠	**٠.٦٣٠	٨	**٠.٦٢٤	٧	**٠.٤٤٦	٦
**٠.٧٤٦	١٩	**٠.٥٣٣	١٤	**٠.٧٤٦	١٣	**٠.٧٠٥	١٢	**٠.٥٢٨	١١
**٠.٧١٢	٢١	**٠.٤٩٩	١٧	**٠.٧١٢	١٨	**٠.٦٩٦	١٦	**٠.٦٥١	١٥
**٠.٦٢٦	٢٤	**٠.٧٢٤	٢٥	**٠.٦٢٦	٢٣	**٠.٤٦١	٢٢	**٠.٥٤٣	٢٠

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		التصرف بوعي في اللحظة الحالية		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
**٠.٥٣٦	٢٩	**٠.٦٧٥	٣٠	**٠.٥٣٦	٢٨	**٠.٧٠٦	٢٧	**٠.٤٥٠	٢٦
**٠.٥٨١	٣٣	**٠.٤٦٠	٣٥	**٠.٥٨١	٣٤	**٠.٥٩٢	٣٢	**٠.٥٧٩	٣١
		**٠.٦٠٤	٣٩	**٠.٧٢٥	٣٨	**٠.٦٨٠	٣٧	**٠.٤٠٣	٣٦

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط بيرسون	الأبعاد الرئيسية
**٠.٣٠٤	الملاحظة
**٠.٦٣٧	الوصف
**٠.٦٣٤	التصرف بوعي في اللحظة الحالية
**٠.٤٥٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠.٤٠٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١)، (٢) أن جميع معاملات الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الفرعي التابع له، وبين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي لجميع عبارات مقياس اليقظة العقلية.

ثبات المقياس:

تم حساب معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ، ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ

جدول (٣)

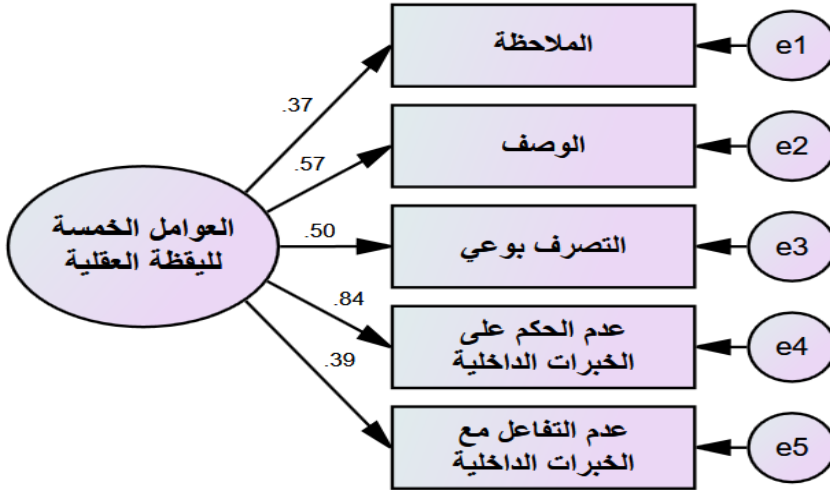
معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية باستخدام معامل α (ن = ١٧٠)

معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد الفرعية
٠.٥٧٣	الانتباه
٠.٧٩٦	الوصف
٠.٨٠٢	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٠.٧١٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠.٥٩١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠.٧١٤	المقياس ككل

يتضح من جدول (٣) أن معاملات ألفا - كرونباخ (α) مرتفعة ما عدا البعد الأول والخامس قيمهم متوسطة، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٧١٤) لاجمالي فقرات المقياس، فيما تراوح ثبات الأبعاد ما بين (٠.٥٧٣، ٠.٨٠٢) وهي جميعا قيم متوسطة إلى جيدة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

صدق المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS.25، وذلك عن طريق اختبار النموذج الكامن الواحد لدى العينة الاستطلاعية (١٧٠ طالب وطالبة)، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة الخمسة Observed Factors لمقياس اليقظة العقلية تنتظم حول عامل كامن واحد، وهو اليقظة العقلية كما يظهر في شكل (١).



شكل (١) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

حيث توصلت نتائج الصدق العاملي التوكيدي الموضحة بشكل (١) إلى مطابقة النموذج الخماسي لدى العينة، حيث كانت قيمة كا^٢ (٤.٢٠) عند درجة حرية (٥)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما كانت قيمة مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) للنموذج (٠.٠٠٥)، وهي قيمة مطابقة أقل من أو تساوي (٠.٠٠٨)، كما بلغ مؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشر الملائمة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لويس (TLI) ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) للنموذج (٠.٩٥٠، ٠.٩٥٦، ٠.٩١٣، ٠.٩٢٣) على التوالي، وهي قيم تقع في الحد القبول (أكبر من ٠.٩٠).

٢- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد / الباحثة)

الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهو ما يشار إليه بقدرة الطالب على التعامل بنجاح مع النكسات والتحديات وتجاوز الصعاب والعقبات الدراسية التي تعتبر جزءاً من الحياة الأكاديمية اليومية مثل الدرجات الضعيفة،

ضغط الامتحان، والواجبات المدرسية الصعبة، الفهم الضعيف لبعض المواد، التغذية الراجعة السلبية، العلاقة السيئة بينه وبين المعلم أو زملائه.

وعلى الرغم من اطلاع الباحثة على المقاييس السابقة للطفو الأكاديمي، إلا أن البحث الحالي يتطلب إعداد مقياس للطفو الأكاديمي وذلك في ضوء المبررات الآتية:

- معظم المقاييس الأجنبية ولم يكن هناك مقاييس مقننة على البيئة العربية في حدود علم الباحثة.
- تناولت المقاييس العربية مراحل عمرية مختلفة عن المرحلة العمرية موضوع الدراسة.

خطوات بناء المقياس وإعداده:

- تمت مراجعة الأدبيات المتوفرة في مجال علم النفس الإيجابي، والمرونة الأكاديمية، والطفو الأكاديمي، والاطلاع على الأطر النظرية والبحوث النفسية المتعلقة بموضوع الدراسة بدقة من قبل الباحثة.

- أجرت الباحثة مسحا على بعض المقاييس والأدوات التي اهتمت بقياس الطفو الأكاديمي ومنها :

☞ مقياس (Academic buoyancy scale (ABS) الذي أعده Martin & Marsh (2006) والذي يتكون من أربعة بنود فقط لقياس الطفو الأكاديمي مستمدة من المرونة الأكاديمية، ويعد هذا المقياس من أول المقاييس التي أعدت لقياس الطفو الأكاديمي.

☞ مقياس (Academic buoyancy scale for Accounting student (ABS-AS) الذي أعده (Piosang, 2016) وتكون من خمسة أبعاد (الكفاءة الذاتية، اهتزاز الثقة، المشاركة الأكاديمية، القلق، العلاقة بين المعلم والطالب).

☞ أما في البيئة العربية فقد قام حسن سعد عابدين (٢٠١٨) بتكوين مقياس مكون من ٢٢ مفردة تعكس مستوى الطفو الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية وقدرتهم على

مواجهة التحديات الأكاديمية وموزعة على ٣ أبعاد هي (مواجهة المواقف الصعبة، مقاومة الضغوط، الدعم الاجتماعي).

وقام أنس أسود شطب (٢٠٢١) بإعداد مقياس للطفو الأكاديمي لطلاب المرحلة الإعدادية تكون من ٣٠ عبارة موزعة بالتساوي على خمسة أبعاد فرعية (فاعلية الذات، القلق، اهتزاز الثقة، المشاركة المدرسية، العلاقة بين الطالب والمعلم).

مقياس أحمد رمضان محمد (٢٠٢٠) الذي تكون من ٢٢ فقرة تتدرج تحت ٣ أبعاد، هي (الكفاءة الأكاديمية، المرونة الأكاديمية، حل المشكلات الأكاديمية).

- في ضوء الخطوتين السابقتين تم حصر الأبعاد المختلفة للطفو الأكاديمي، وإعداد الصورة الأولية للمقياس من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد لكل بعد (١٠) عبارات تعبر عن مدى مواجهة الطلاب وتعاملهم مع التحديات اليومية الأكاديمية وقد روعي عند صياغة المفردات أن تكون واضحة ومحددة للطلاب، وأن تعبر عن فكرة واحدة فقط.

- تم عرض المقياس على (٨) أساتذة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وذلك للتعرف على مدى مناسبته للأهداف المراد تحقيقها، ومدى صلاحية المفردات لقياس المهارات المستهدفة، ومدى سلامة الصياغة اللغوية لأسئلة المقياس، فضلاً عن أي ملاحظات أخرى يرون إضافتها أو حذفها، وقد تم تعديل الاختبار في ضوء آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم.

- تم تطبيق المقياس على مجموعة استطلاعية من طلاب كلية التربية بالغرقة مكونة من (١٧٠) طالباً وطالبة، وقد تم استبعادها من العينة الأساسية، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية إيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس وإعداد الصورة النهائية للمقياس.

- تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٧) بنداً، موزعة على ٣ أبعاد فرعية (وفقاً لصدق التحليل العاملي).

➤ التنظيم الذاتي: وتشير إلى قدرة الطالب على توجيه أفكاره وسلوكياته ومشاعره للوصول إلى أهدافه المنشودة، يتكون من ١٢ بند أرقام: ١، ٢، ٤، ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٧، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٧.

➤ الضبط والتحكم الذاتي: وتشير إلى قدرة الطالب على السيطرة والتحكم على النفس والتصرفات بهدف التطور والتحسين الشخصي، يتكون من ٨ بنود أرقام: ٧، ٨، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩.

➤ الكفاءة الذاتية: وتشير إلى ثقة الطالب في قدرته على إتمام أي مهمة وتحقيق هدفه، ويتكون من ٧ بنود أرقام: ١١، ٦، ٩، ٢٠، ٢٤، ٢٥، ٢٦.

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين (تنطبق تمام - لا تنطبق تمام) حيث تحصل الإجابة (تنطبق تماما) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تماما) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه إذ تحصل الإجابة (تنطبق تماما) على درجة واحدة، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تمام) على خمس درجات ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الطفو الأكاديمي أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الطفو الأكاديمي أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية مع التدوير المتعامد بطريقة تدوير المحاور فاريماحصائياً. ax Rotation وقد تم استخدام محك الجذر الكامن ١.٥، وتم أخذ التشبعات وفقاً لمحك جليفورد ± 0.4 ، وقبل البدء في تحليل البيانات تم التحقق من مدى كفاية العينة للتحليل العاملي ، حيث بلغت قيمة KMO (٠.٨٥٦) وهي قيمة أكبر من (٠.٦٠) ولذلك يعد حجم العينة ملائم للتحليل

العالمي، كما تم التأكد من أن مصفوفة معاملات الارتباط ليست مصفوفة واحدة من خلال اختبار Bartlett's Test of Sphericity والذي بلغت قيمته (٢٠٣٨.٨٥٤) بدرجة حرية (٤٣٥) وهي دالة إحصائياً.

وأُسفرت نتائج التحليل العالمي الاستكشافي عن وجود ثلاثة أبعاد تمثل قيمة (٤١.٦٠٤) من قيمة التباين الكلي لمصفوفة المكونات الأساسية لأبعاد مقياس الطفو الأكاديمي بعد التدوير المائل (ن=١٧٠)، ويبين جدول (٤) تشبعات مقياس الطفو الأكاديمي بالعوامل بعد التدوير وجذورها الكامنة ونسب التباين والشيوخ

جدول (٤)

تشبعات مفردات مقياس الطفو الأكاديمي

بالعوامل بعد التدوير وجذورها الكامنة ونسب التباين والشيوخ ن = ١٧٠

نسب الشيوخ	عوامل الطفو الأكاديمي			البند
	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠.٤٦٤	٠.٤٥٤	٠	٠	١
٠.٢٩١	٠	٠	٠.٤٩٥	٢
٠.٣٨٥	٠	٠	٠.٥٦٩	٣
٠.٤٤٦	٠	٠	٠.٦٦٥	٤
٠.٣١٢	٠	٠	٠.٥٢٨	٥
٠.٥٢٩	٠.٦٠٨	٠	٠	٦
٠.٥٣٤	٠	٠.٧٢٥	٠	٧
٠.٤٨٨	٠	٠.٤٣٦	٠	٨
٠.٣٥٨	٠.٥٧٣	٠	٠	٩
٠.٢٥٢	٠	٠	٠.٥٠٢	١٠
٠.٣٠٧	٠	٠	٠	١١
٠.٣٣٤	٠	٠	٠.٤٨٥	١٢
٠.٢٧٨	٠	٠	٠.٥٢٠	١٣
٠.٥٣٦	٠	٠.٤٣٢	٠	١٤
٠.٦١٣	٠	٠.٧٧١	٠	١٥
٠.١٨٥	٠	٠	٠	١٦

نسب الشيع	عوامل الطفو الأكاديمي			البند
	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠.٤٩	٠	٠.٥٣٤	٠	١٧
٠.٥٢	٠	٠.٥٤٥	٠	١٨
٠.٤٣١	٠	٠	٠.٥١٥	١٩
٠.٥٦٥	٠	٠.٤٧٥	٠	٢٠
٠.٥٧٣	٠	٠.٤٦١	٠	٢١
٠.٤٥٤	٠.٤٣٥	٠	٠	٢٢
٠.٥٨٩	٠	٠	٠.٦٧٧	٢٣
٠.٢٤٢	٠	٠	٠.٤٠٢	٢٤
٠.٤٤٦	٠	٠	٠.٦٤٦	٢٥
٠.٤٣٨	٠.٤٤٦	٠	٠	٢٦
٠.٤٦	٠.٦٦٩	٠	٠	٢٧
٠.٣٢٧	٠.٤٢٦	٠	٠	٢٨
٠.٤٦٩	٠	٠	٠.٥٥٣	٢٩
٠.١٦٤	٠	٠	٠	٣٠
الجذور الكامنة	٢.٧١٣	٣.٨٨٨	٥.٨٨٠	
نسبة التباين الكلي	٩.٠٤٢	١٢.٩٦١	١٩.٦٠١	
نسبة التباين المجمع	٤١.٦٠٤			

يتضح من جدول (٤) أن عدد العبارات المستخلصة ٢٧ عبارة موزعة على ٣ عوامل، وأن العوامل المستخلصة من التحليل العاملي إستوعبت تباين بمقدار ٤١.٦٠٤ من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة.

كما يبين جدول (٥) الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات المقياس بعد التدوير المتعامد.

جدول (٥)

الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة
من التحليل العاملي لعبارات المقياس بعد التدوير المتعامد

م	ترتيب العامل	عدد العبارات	الجزر الكامنة	النسب المئوية لتباين العامل
١	١	١٢	٥.٨٨٠	١٩.٦٠١
٢	٢	٨	٣.٨٨٨	١٢.٩٦١
٣	٣	٧	٢.٧١٣	٩.٠٤٢

النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الأربعة المستخلصة = 41.604%

من الجدول (٤) يمكن استخلاص العوامل التالية:

العامل الأول:

تشبع بهذا العامل ١٢ عبارة، تراوحت تشبعاتها من 0.402 : 0.677 ونسبة تباين مقدارها 19.601% من نسبة التباين الكلي للمصنوفة، والجزر الكامن لهذا العامل 5.88 ، ومعظم عبارات هذا العامل الأكثر تشبعاً تدور حول قدرة الطالب على توجيه أفكاره وسلوكياته ومشاعره للوصول إلى أهدافه المنشودة، لذلك فقد سمي هذا العامل بالتنظيم الذاتي.

العامل الثاني:

تشبع بهذا العامل ٨ عبارات، تراوحت تشبعاتها من 0.436 : 0.771 ونسبة تباين مقدارها 12.961% من نسبة التباين الكلي للمصنوفة، والجزر الكامن لهذا العامل 3.888 ، ومعظم عبارات هذا العامل الأكثر تشبعاً تدور حول قدرة الطالب على السيطرة والتحكم على النفس والتصرفات بهدف التطور والتحسين الشخصي، لذلك فقد سمي هذا العامل بالضبط والتحكم.

العامل الثالث:

تشبع بهذا العامل ٧ عبارة، تراوحت تشبعاتها من 0.426 : 0.669 ونسبة تباين مقدارها 9.042% من نسبة التباين الكلي للمصنوفة، والجزر الكامن لهذا العامل 2.713 ، ومعظم عبارات هذا العامل الأكثر تشبعاً تدور حول ثقة الطالب في قدرته على إتمام أي مهمه وتحقيق هدفه، لذلك فقد سمي هذا العامل بالكفاءة الذاتية.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الطفو الأكاديمي، وذلك عن طريق إيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للأبعاد، ودرجة كل بعد رئيسي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون على العينة الاستطلاعية، ويبين جدول (٦)، (٧) معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الفرعي التابع له، معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية

للبعد الفرعي التابع له (ن=١٧٠)

الكفاءة الذاتية		الضبط والتحكم		التنظيم الذاتي	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
**٠.٦٣٧	١	**٠.٥٢٢	٧	**٠.٥٤٤	٢
**٠.٤٨٢	٦	**٠.٦٤٢	٨	**٠.٦٢٥	٣
**٠.٦١٨	٩	**٠.٧١٥	١٣	**٠.٦٠٢	٤
**٠.٦٤١	٢٠	**٠.٦٩٧	١٤	**٠.٥٨٩	٥
**٠.٦٣٧	٢٤	**٠.٧٤٥	١٥	**٠.٤٨٥	١٠
**٠.٥٤٣	٢٥	**٠.٧١٥	١٦	**٠.٥٧٩	١١
**٠.٥٨٦	٢٦	**٠.٧٥٥	١٨	**٠.٥١٤	١٢
		**٠.٧٨٢	١٩	**٠.٦٤٤	١٧
				**٠.٧٣١	٢١
				**٠.٥٢٦	٢٢
				**٠.٦٥٩	٢٣
				**٠.٦٣١	٢٧

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط بيرسون	الأبعاد الرئيسية
**٠.٩١٢	التنظيم الذاتي
**٠.٨٧٧	الضبط والتحكم
**٠.٧٣٣	الكفاءة الذاتية

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦)، (٧) أن جميع معاملات الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الفرعي التابع له، وبين درجة الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي لجميع عبارات مقياس الطفو الأكاديمي.

ثبات المقياس:

تم حساب معاملات ثبات أبعاد المقياس عن طريق حساب معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا- كرونباك (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٢: ١٦٥). ويوضح جدول (٨) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس باستخدام معامل ألفا- كرونباك.

جدول (٨)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس الطفو الأكاديمي

باستخدام معامل α (ن = ١٧٠)

معامل الفا كرونباخ	الأبعاد الفرعية
٠.٨٣٢	التنظيم الذاتي
٠.٨٤٩	الضبط والتحكم الذاتي
٠.٦٨٥	الكفاءة الذاتية

الأبعاد الفرعية	معامل الفا كرونباخ
المقياس ككل	٠.٩٠٢

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ألفا - كرونباك (α) مرتفعة، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٠٢) لاجمالي فقرات المقياس، فيما تراوحت ثبات الأبعاد ما بين (٠.٦٨٥، ٠.٨٤٩) مما تشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

كما تم حساب ثبات المقياس بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية عن طريق معادلة سيبرمان بروان، يوضح جدول (٩) قيم معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات
الفردية والعبارات الزوجية باستخدام معادلة "سيبرمان بروان"

الأبعاد الفرعية	معامل الارتباط (الثبات) قبل التصحيح	معامل الارتباط (الثبات) بعد التصحيح بمعادلة سيبرمان - بروان
التنظيم الذاتي	٠.٧١٥	٠.٨٣٤
الضبط والتحكم الذاتي	٠.٧٠٦	٠.٨١٥
الكفاءة الذاتية	٠.٥٠٨	٠.٦٧٧
المقياس ككل	٠.٨٥٣	٠.٩٢١

نتائج البحث والتوصيات والمقترحات:

❖ نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقاييس (اليقظة العقلية - الطفو الأكاديمي) وأبعادهم المختلفة وفقاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)", وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Tast لحساب دلالة الفروق للعينتين مستقلتين، وجدول (١٠) توضح نتائج هذا الفرض.

جدول (١٠)

نتائج اختبارات للفروق بين متوسطي

درجات الذكور والإناث على مقاييس الدراسة

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة
اليقظة	ذكر	٤٤	١١٨.٢٠	١٤.٥	١١٧	١.٨٥٨	٠.٠٦٦	
	انثى	٧٥	١١٣.٤٧	١٣.٠٠				
الطفو	ذكر	٤٤	٩٩.١٤	١٧.٤٩	١١٧	٤.٥٧٩	٠.٠٠٠	دالة عند ٠.٠١
	انثى	٧٥	٨٣.٣٧	١٨.٤٩				

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

١- لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لمتغير النوع (الذكور/ الإناث) على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وهو ما يشير الي تحقق الفرض بعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في اليقظة العقلية وفقاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث).

ويمكن تفسير نتيجة هذا بأن حالة اليقظة العقلية التي يمر بها الفرد لا تختلف باختلاف النوع، حيث إن وصول الفرد لليقظة العقلية تتمحور حول البقاء متيقظاً وواعياً بكل التفاصيل التي تحدث الآن، وتركيز ذهنك على اللحظة الراهنة دون التفكير أو القلق حيال الماضي أو المستقبل، وبالتالي هي حالة تتطلب تركيز الانتباه والوعي للحظة

الحالية وتعتبر مهارة حياتية يمكن اكتسابها بممارسة تمارين والتطبيقات اليقظة حتى لو اختلف نوع الجنس حيث أشار Bishop, et al. (2004) بأن اليقظة ليست سمة فطرية متأصلة في الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية ولكنها حالة من الوعي في الوقت الحاضر تكون ناتجة عن ممارسة تمارين وتطبيقات التأمل اليقظ، وبالتالي يستطيع كل من الذكور والإناث أن يمارسها.

كما أن الارتفاع في معايير التعليم والمنافسة المتزايدة بين الطلاب لأداء أفضل جعل كل من الطلاب ذكور وإناث يسعون إلى ممارسة اليقظة الذهنية لأداء أكثر من مهمة في وقت واحد وبنفس الجودة وهذا ما أكدته دراسة (Panwar & Tasneem, 2019) بأن كلا من طلاب الجامعة ذكور وإناث ينظمون انتباههم من أجل تحقيق جودة من الوعي غير التفضيلي لتجربتهم الحالية من أجل القيام بعمل جيد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أحمد فكرى البهنساوي، ٢٠٢٠)، (محمد عبدالفتاح شهين و عادل عطية ريان، ٢٠٢٠) ، (يحي منصورى و نادى بومجان، ٢٠٢٢) ، (هدى جمال محمد، ٢٠١٨) ، (بشرى أحمد العكايشى، ٢٠١٩)، (نجلاء عبدالخالق ناجوانى، ٢٠١٩) ، بينما تختلف مع دراسة كلا من (هالة محمد كمالى، ٢٠١٩) (يسرا شعبان إبراهيم، ٢٠١٩) ، (علي حسين مظلوم و سلام محمد على هادى، ٢٠١٨) (عامر محمد الضبياني، ٢٠٢١) التي أشارت الي أن هناك فروق بين الجنسين لصالح الذكور ، ودراسة (حسنى زكريا السيد ، ٢٠١٩) (علي بن محمد بن علي الوليدى ، ٢٠١٧) (Thirumaran, Vijayaraman, Irfan, Moinuddin, & Shafaque, 2020) التي اثبتت نتائجها ان هناك فروق لصالح الإناث .

٢- يوجد تأثير دال إحصائياً للنوع (الذكور/ الإناث) على مستوى الطفو الأكاديمي حيث بلغت قيمة ت ٤.٥٧٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لصالح الذكور، وعلى ذلك فإنه يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل بوجود

فروق دالة إحصائية في الطفو الأكاديمي وفقاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

ويمكن تفسير نتيجة هذه النتيجة في ضوء المحددات التحفيزية لقدرة الطلاب على التعامل النكسات والصعوبات الأكاديمية اليومية مثل الثقة والسيطرة والكفاءة الذاتية والقلق ، وقد وجد أن القلق يلعب دوراً محورياً في الطفو الأكاديمي حيث إنه يرتبط سلباً بقدرة الطالب على التعامل مع النكسات الأكاديمية اليومية ، حيث أشار (Martin & Marsh, 2008, p. 72) بأن العلاقة الجوهرية بين نوع الجنس والطفو الأكاديمي يتوسطها القلق بالكامل فكلما زاد القلق قلت قدرة الطالب على التعامل بنجاح مع المشكلات والصعوبات الأكاديمية التي يواجهها يومياً، وقد أظهر قدر كبير من الأبحاث أن الإناث يعانين من مستويات أعلى من القلق ، ولديهم استعداد أكثر للاعتراف بقلقهن من الذكور، مثل دراسة (McLean, Asnaani, Litz, & Hofmann, 2011) (ماريان عماد جمعة، محمد إبراهيم عيد، محمد شعبان أحمد، ٢٠١٩) ، (Strand, Fang, & Carlson, 2021) ولذلك يعاني الإناث من مستويات أعلى من المتاعب الأكاديمية والتعامل مع المشاعر، وعندما يتعرضون لضغوط ومواقف صعبة فيكون لديهم صعوبة في ضبط انفعالاتهم وتوظيف استعداداتهم وقدراتهم للتغلب على هذه الصعوبات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Martin & Marsh, 2008) (Martin, Yu, Ginns, & Papworth, 2016) (شيرى مسعد حليم ، ٢٠١٩) (Putwain, Gallard, & Beaumont, 2020)، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج كلٍ من (أحمد فكرى البهنساوي، ٢٠٢٠)، (أحمد رمضان محمد، ٢٠٢٠)، (هدى محمد السيد، ٢٠٢٢) (عبدالعزيز ابراهيم سليم ، ٢٠١٨) .

❖ نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقاييس (اليقظة العقلية - الطفو الأكاديمي) وفقاً

لاختلاف الفرق الدراسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه، وكانت النتائج كما توضحها الجدول التالي:

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للفرق الدراسية في اليقظة العقلية والتجهيز الانفعالي والطفو الأكاديمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحساب	العدد	الفرقة	المتغيرات
١٢.٢٩٨٦٣	١١٤.٩٨٢٥	١١٤	أولى	اليقظة العقلية
١٣.٢٦٥٣٩	١١٥.٧٧٧٨	٩٩	ثانية	
١٣.٨٢٨٢٢	١١٨.٨٥٧١	١٠٥	ثالثة	
١٤.٩٦٧٩٥	١١٧.٨٥٠٩	١١٤	رابعة	
١٣.٦٧٤١١	١١٦.٨٦٣٤	٤٣٢	الكلي	
١٧.٤٩٦٤٩	٨٥.٥٣٥١	١١٤	أولى	الطفو الأكاديمي
١٦.٧١٤٣٤	٩٣.٠٩٠٩	٩٩	ثانية	
١٤.٤٦٤١٧	٨٩.٤٥٧١	١٠٥	ثالثة	
١٧.٩٥٠٨٣	٩٠.٦٩٣٠	١١٤	رابعة	
١٦.٩١٨٦١	٨٩.٥٨١٠	٤٣٢	الكلي	

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لليقظة العقلية والتجهيز الانفعالي والطفو الأكاديمي

المتغيرات	الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة
اليقظة العقلية	بين المجموعات	١٠٤٨.٥٤٤	٣	٣٤٩.٥١٥	١.٨٨١	٠.١٢٣
	داخل المجموعات	٧٩٥٤٠.٣٩٨	٤٢٨	١٥٨.٨٤٢		
	الكل	٨٠٥٨٨.٩٤٢	٤٣١			
الطفو	بين المجموعات	٣٢٢٨.٣١١	٣	١٠٧٦.١٠٤		

٠.٠١٠	٣.٨٣٤	٢٨٠.٧٠٣	٤٢٨	١٢٠.١٤٠.٨٥٣	داخل المجموعات	الأكاديمي
			٤٣١	١٢٣٣٦٩.١٦٤	الكل	

يتضح من جدول (١٢) ما يلي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق الدراسية (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة) في اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة "ف" (١.٨٨١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يعني أن طلاب الفرق الأربعة لديهم نفس مستوى اليقظة العقلية، وقد يرجع ذلك إلى أن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من أحداث والانتباه لتجاربه الداخلية بغض النظر عن مستواه الدراسي، حيث إن جميع طلاب الجامعة بمستوياتها المختلفة لديهم قدرات عقلية متشابهة في الانتباه والوعي والملاحظة والقدرة على التقييم وإصدار الأحكام، واليقظة العقلية تعتمد على كيفية توظيف هذه القدرات في المواقف المختلفة، فهي تعتبر مهارة حياتية يمكن اكتسابها بممارسة بعض التمارين والتطبيقات حتى لو اختلف عمر الفرد، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة (أحمد فكري البهنساوي، ٢٠٢٠) (Singh, Suhas, Naveen, & Nagendra, 2014)، (أمل مهدي جبر، ٢٠١٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للفرقة الدراسية (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة)، وتختلف مع دراسة (فاطمة السيد حسن، ٢٠١٨) (هالة محمد كمال، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الفرق الدراسية (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة، وتختلف أيضاً مع دراسة (فيصل خليل صالح، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الفرقة الثانية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطفو الأكاديمي عند مستوى (٠.٠١) لصالح الفرقة الثانية؛ حيث بلغت قيمة "ف" (٣.٨٣٤)، وهذا يعني أن طلاب الفرقة الثانية لديهم طفو أكاديمي أكثر من الفرق الأخرى، ويرجع ذلك إلى أن طلاب الفرقة الثانية يعكسون نمطاً أكثر تكيفاً من الفرق الدراسية الأخرى حيث إنهم اجتازوا مرحلة صعوبة التأقلم على البيئة الجامعية الجديدة، كما في الفرقة الأولى وما يصاحبها من قلق وتوتر من الفشل

وارتكاب الأخطاء وعدم التكيف، كما أنهم غير قلقين من المستقبل كما في الفرق الأخيرة الثالثة والرابعة، فهم أكثر تأقلمًا ووعيا لبيئتهم الجديدة و أقل قلقًا كما تنتشط لديهم رباطة جأش، والعلاقات الداعمة، والمشاركة الأكاديمية، وذلك يمددهم بثقة أكبر في قدراتهم على تخطي المواقف الضاغطة، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة (Putwain, Gallard, & Beaumont, 2020) ، (Martin, Yu, Ginns, & Papworth, 2016) ، (Putwain, Gallard, & Beaumont, 2020) ، (Martin & Marsh, 2008) ، بينما تختلف مع دراسة (حنان حسين محمود، ٢٠١٨) ، (أحمد فكرى البهنساوي، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الطفو الأكاديمي يرجع لمتغير الفرق الدراسية .

❖ نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "تسهم درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في التنبؤ بدرجاتهم في الطفو الأكاديمي"، تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis بطريقة Enter * والتي يتم فيها عرض كل معاملات انحدار المتغيرات المستقلة على المتغير التابع التي لها تأثير والتي ليس لها تأثير، وعلى اعتبار المتغير التابع هو (الطفو الأكاديمي)، والمتغيرات المستقلة هي (أبعاد اليقظة العقلية)، ويوضح جدول (١٣) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة.

جدول (١٣)

تحليل تباين الانحدار المتعدد للمتغيرات المنبئة بالطفو الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	" ف "	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2
الانحدار	١٥٠٩٠.٨٢٣	٥	٣٠١٨.١٦٥	١١.٨٧٤	٠.٣٥٠	٠.١٢٢
البواقي	١٠٨٢٧٨.٣٤٢	٤٢٦	٢٥٤.١٧٥			
الكل	١٢٣٣٦٩.١٦٤	٤٣١				

يتضح من جدول (١٣): أن معامل الارتباط المتعدد *Coefficient of Multiple Correlation (R)* (٠.٣٥٠) لدرجات حرية (٥ ، ٤٢٦)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، أما معامل التحديد *Coefficient of Determination (R²)* أو قيمة التباين الحادث من المتغيرات المستقلة (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على خبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات) في الطفو الأكاديمي مساوية (٠.١٢٢) ، وهي تدل على نسبة تباين ١٢.٢ % تقريباً من تباين المتغير التابع (الطفو الأكاديمي).

أن قيمة " ف " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجات حرية (٥ ، ٤٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يؤكد أن المتغيرات المستقلة تؤدي دوراً في الإسهام بنسبة ١٢.٢ % في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة كما هو موضح بالمعادلة التالية:

$$ص = ٤٢.٦٠٠ + ١س (٠.٥٣١) + ٢س (٠.٢٢٦) + ٣س (٠.٦١٠) + (٠.٠٥٢ -) س٤ + (٠.٧٠٧) س٥.$$

ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار تم حساب قيمة " ت " لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي كما هو موضح بجدول (١٤).

جدول (١٤)

دلالة معاملات الانحدار الجزئي في المعادلة التنبؤية بالطفو الأكاديمي

المتغير	رمز المتغير	قيمة B	الخطأ المعياري	معامل β	قيمة " ت "
الثابت	أ	٤٢.٦٠٠	٧.٤٦٤		**٥.٧٠٧
الملاحظة	س١	٠.٥٣١	٠.١٦٨	٠.١٦٣	**٣.١٦٢
الوصف	س٢	٠.٢٢٦	٠.١٤١	٠.٠٨٢	١.٦٠٤

التصرف بوعي	س٣	٠.٦١٠	٠.١٩٧	٠.١٧٨	٠.٠٩٣
عدم الحكم على الخبرات	س٤	٠.٠٥٢	٠.١٥٧	٠.٠١٩	٠.٣٣١
عدم التفاعل مع الخبرات	س٥	٠.٧٠٧	٠.١٦١	٠.٢١١	٠.٣٨١

** دالة عند مستوى ٠.٠١

أسفرت النتائج عن أن قيم معاملات الانحدار الجزئي للمتغيرات المستقلة (الملاحظة، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بينما قيم معاملات الانحدار الجزئي غير دالة إحصائياً للمتغيرات المستقلة (الوصف، عدم الحكم على الخبرات).

ومن ثم يمكن القول إن معاملات الانحدار الجزئي للمتغيرات (الملاحظة، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات) تسهم بنسبة ١٢.٢ % تقريباً من التباين في قيمة المتغير التابع (الطفو الأكاديمي)، أما فيما يتعلق بقيم معاملات الانحدار الجزئي الخاصة بباقي المتغيرات المستقلة (الوصف، عدم الحكم على الخبرات) يتم حذفها من معادلة الانحدار المتعدد السابقة نظراً لضعف تأثيرها في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ويوضح جدول (١٥) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة بعد حذف المتغيرات ذات التأثيرات الضعيفة في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

جدول (١٥)

تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغيرات البحث على الطفو الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	" ف "	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2
الانحدار	١٤٤٢٢.٧٦٤	٣	٤٨٠٧.٥٨٨	**١٨.٨٨٧	٠.٣٤٢	٠.١١٧
البواقي	١٠٨٩٤٦.٤٠٠	٤٢٨	٢٥٤.٥٤٨			
الكل	١٢٣٣٦٩.١٦٤	٤٣١				

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٥): أن معامل الارتباط المتعدد Coefficient of Multiple Correlation (R) (٠.٣٤٢) لدرجات حرية (٣، ٤٢٨)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أما معامل التحديد Coefficient of Determination (R²) (٠.١١٧)، وهي تدل على نسبة تباين ١١.٧ % تقريباً من تباين المتغير التابع (الطفو الأكاديمي).

أن قيمة " ف " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجات حرية (٣، ٤٢٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يؤكد أن المتغيرات المستقلة تؤدي دوراً في الإسهام بنسبة ١١.٧% في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار تم حساب قيمة " ت " لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي كما هو موضح بجدول (١٦).

جدول (١٦)

دلالة معاملات الانحدار الجزئي في المعادلة التنبؤية بالطفو الأكاديمي

المتغير	رمز المتغير	قيمة B	الخطأ المعياري	معامل β	قيمة " ت "
الثابت	أ	٤١.٦٨٠	٦.٨٤٩		**٦.٠٥٨
الملاحظة	س١	٠.٦٠٤	٠.١٥٨	٠.١٥٨	**٣.٨٢٠
التصرف بوعي	س٢	٠.٧٠٨	٠.١٦٢	٠.٢٠٧	**٤.٣٣٧
عدم التفاعل مع الخبرات	س٣	٠.٧٥٠	٠.١٥٧	٠.٢٢٤	**٤.٧٥٨

** دالة عند مستوى ٠.٠١

بناءً على ذلك تصبح معادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{الطفو الأكاديمي} = ٤١.٦٨٠ + (٠.٦٠٤) \times \text{الملاحظة} + (٠.٧٠٨) \times \text{التصرف بوعي} + (٠.٧٥٠) \times \text{عدم التفاعل مع الخبرات.}$$

ويتضح من معادلة الانحدار السابقة أن أكثر المتغيرات إسهامًا إيجابيًا في الطفو الأكاديمي، هي عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ثم التصرف بوعي وأخيرًا الملاحظة. وتشير هذه النتيجة إلى أن امتلاك الطالب مهارات اليقظة العقلية المتمثلة في (الملاحظة، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات) يسهم في تشكيل الطفو الأكاديمي لديه، حيث يتعامل الطالب مع المحفزات من حوله باهتمام ووعي فمن خلال ملاحظة أفكاره وعواطفه ومشاعره والعيش معها لحظة بلحظة والانفتاح على تجارب جديدة والتواصل معها، يساعده على تنظيم سلوكه الذاتي للفرد ومنحه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول المواقف الضاغطة.

ويتفق هذا مع كثير من الأبحاث التي أثبتت أن الأفراد الذين يمتلكون اليقظة الذهنية يميلون إلى امتلاك القدرة على التعامل مع الإجهاد والضغوطات بشكل أكثر فعالية مثل دراسة (Shapiro, Brown, & Biegel, (Chang, et al., 2004) (Palmer & Rodger, 2009) (Van Dam, et al., (Kudesia, 2019) (2007) (2018) ، وذلك لما لليقظة العقلية من علاقة قوية بالجوانب الإيجابية للشخصية والتي تعزز الأداء النفسي لدى الأفراد، فقد أثبتت دراسة (Charoensukmongkol & Suthatorn, 2018) أن الأفراد الذين يمتلكون اليقظة العقلية يميلون إلى إظهار مستويات عالية من التفاؤل والمرونة والفعالية الذاتية، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط بشكل أفضل .

كما أن اليقظة العقلية تعزز قدرة الفرد على التعامل مع ضغوطات الحياة بكفاءة ونجاح، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية بإمكانهم مواجهة الأفكار اللاعقلانية والانفعالات غير السارة وتجاوزها بشكل أفضل مما يزيد من مستويات الطفو الأكاديمي لديهم، فمن خلال تركيز الوعي لا يستطيع الطالب مراقبة التجارب

الداخلية والعوامل البيئية فقط ولكن التركيز أيضا على نطاق محدد من الخبرات كما يريد، فيرى وجهة نظره في المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأفكار متضمنة، ويركز على أدائه وأهدافه وهذا يزيد من كفاءته الذاتية، كما أن عدم التفاعل مع الأفكار والخبرات أو تقييمها والحكم عليها، يحرره من المشاعر السلبية التي يشعر بها تجاه هذه الخبرات، وبالتالي يتعامل معها بشكل أكثر كفاءة، وهذا ما أيدته كثير من الدراسات منها دراسة (Lesmana & Bidangan, (Firth, Cavallini, Sütterlin, & Lugo, 2019) (Butts & (Heidari, Morovati, Khanbaba, & Farshchi, 2017) 2021) (Ramasubramanian, 2017) Gutierrez, 2018) (عامر محمدالضبياني، ٢٠٢١)

كما أن التصرف بوعي يقلل من الاستجابات التلقائية للمثيرات، ويجعل الأفراد مدركين وواعيين أكثر بأفعالهم وسلوكياتهم فلا يجترونها بالأوهام المتعلقة بالمستقبل أو الماضي، كما في حالة أحلام اليقظة، ولكن بدلاً من ذلك يأخذون الواقع كما هو ويكونون منفتحين ومتقبلين لما يحدث، وهذا يزيد من التنظيم الذاتي لديهم والذي بدوره يزيد من الطموح الأكاديمي لديهم، حيث أشار (Buro & Howell, 2011) أن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات إثرانية تؤثر على التنظيم الذاتي له كونها تركز على انتباهه لأهدافه، وتزيد من المثابرة مما يزيد من فعالية الطالب في مواجهة الضغوط وتحقيق الأهداف .

فاليقظة العقلية تبني اتجاهات إيجابية نحو الحياة والأهداف التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة أو عمل، وتزيد من مدى إحساسه بأهمية أهدافه وقيمتها ودفاعيته لتتحرك بإيجابية نحو تحقيقها مهما واجه من صعوبات.

وفي إطار هذه العلاقة اتفقت العديد من الدراسات مع نتيجة هذا الفرض منها دراسة (tajoldini & tohidi , 2018) التي أثبتت نتائجها أن التدريب القائم على اليقظة الذهنية - الحد من الإجهاد (MBSR) فعال ولديه القدرة على زيادة الطموح الأكاديمي، والتنظيم الذاتي الأكاديمي للطلاب المعرضين لخطر الإدمان.

كما كشف نتائج دراسة عبد العزيز ابراهيم (٢٠١٨) عن إسهام اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية) والتفكير الإيجابي بنسبة ٨٢% من التباين الكلي لدى طلبة التخصصات العلمية والأدبية من نسبة التباين المفسر في الطفو الأكاديمي، ودراسة أحمد فكرى (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة إيجابية موجبة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالطفو الأكاديمي.

التوصيات البحوث المقترحة:

- ١- ضرورة الاهتمام بتوعية وتدريب طلاب الجامعة على اليقظة العقلية كمتغير هام وحيوي وبارز في الشخصية.
- ٢- توجيه أنظار المعلمين والمسؤولين بضرورة تضمين برامج التدريب على اليقظة العقلية في مناهج الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- إجراء دراسة لفعالية برنامج تدريبي لتنمية الطفو الأكاديمي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.
- ٤- إجراء دراسة برنامج تدريبي قائم على مهارات اليقظة العقلية لخفض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.
- ٥- إجراء دراسة لنمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتجهيز الانفعالي والايقاع المعرفي البطيء

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد رمضان محمد. (٢٠٢٠). الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط يبين ضغط الصدمة الثانوي الأسري والازدهار المعرفي لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية. (٤)، ٥٧-٩١.

أحمد فكرى البهنسأوي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية لكلية التربية- جامعة بني سويف. (٧٨)، ١٢-٢٧.

أمل مهدي جبر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية. أسطنبول. ٨٦٥-٨٧٣.

إيمان عطية حسين. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طالب الجامعة. مجلة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ، ١٧(٥)، ١٩٩-٢٩٦.

بشري أحمد العكايشي. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية- جامعة الإمارات العربية المتحدة، ٤٣(٣)، ٢٦٢-٢٩٠.

حسنى زكريا السيد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية ببنها، ٣(١٣٠)، ٩١-١٥٥.

حنان حسين محمود. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات اهداف الانجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، ٣(٤٢)، ٢٣٧-٢٩٠.

سامي محسن الخنتاتنه. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات العلوم التربوية. ٤٦(١)، ٦١-٧٨.

سلوى فهاد حماد (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي: دراسة مطبقة على عينة من

- طالبات- جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض .المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (٢)، ٣٦-٥٩.
- شيري مسعد حليم. (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١١٢)، ٢٩٥-٣٣٨.
- عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، عائدة أحمد العواملة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.
- عبد العزيز ابراهيم سليم . (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور .مجلة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ، ١٨(٢)، ٣٣٣-٤٤٠.
- عثمان فضل السيد. (٢٠٢٢). نظرية الكفاءة الذاتية المدركة: أرقى نظريات المنحى الاجتماعي المعرفي .مجلة التأصيل جامعة دنقلا، (٣)، ١٨٣-٢١١.
- علي محمد علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد .مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٦٨.
- علي بن محمد بن علي الوليدي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة- جامعة الملك خالد .مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤(١)، ٤١-٦٨.
- علي حسين مظلوم، سلام محمد علي هادي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة بابل، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.

فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر، ١(١٧٩)، ٥٩٨-٤٩٥.

فيصل خليل صالح. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.

محمد عبد الفتاح شهين، عادل عطية ريان. (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، ٨(١٤)، ١-١٣.

مرام رسمى عودة (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخميل وبيت لحم. رسالة ماجستير - جامعة القدس.

معاذ جمال الخماسية. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة-جامعة مؤتة رسالة ماجستير - جامعة مؤتة.

نجلاء عبد الخالق ناجواني. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، ١٣(٢)، ٢٢٠-٢٣٤.

النشمية الرويلي النشمية. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفس ي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٧)، ١١٤-١٣٠.

هالة خيرى سنارى (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٠(٥٠)، ٣٣٥-٢٧٨.

- هالة محمد كمالى. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية- جامعة بنها، ٣٠(١١٩)، ١-٢٨.
- هدى جمال محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة الدراسات النفسية، ٨(٤)، ٨٣٣-٩٤٥.
- هدى محمد السيد. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية- جامعة عين شمس، ٤(٢٣)، ٢٦١-٢٩٧.
- يحي منصورى، نادية بومجان. (٢٠٢٢). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط دراسة ميدانية لمتوسطتين من والية تيارزة. مجلة دفاتر المخبر- جامعة محمد خيضر، ١٧(١)، ٢٩١-٣٠٧.
- يسرا شعبان إبراهيم. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ٦٨(٦٨)، ٢٥٢٠-٢٤٦٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Baer, R., & Carmody, J. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-

- Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211- 237.
- Cheung, S., Xie, X., & Huang, C. (2020). Mind Over Matter: Mindfulness, Income, Resilience, and Life Quality of Vocational High School Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1-13.
- Davis, M., & Hayes, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The royal society*, 359(1449), 1367–1378.
- Greeson, J., Smoski, M., Suarez, E., Brantley, J., Ekblad, A., Lynch, T., & Wolever, R. (2015). Decreased Symptoms of Depression After Mindfulness-Based Stress Reduction: Potential Moderating Effects of Religiosity, Spirituality, Trait Mindfulness, Sex, and Age. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(3), 166-174.
- Hoge, E., Bui, E., Goetter, E., Robinaugh, D., Ojserkis, R., Fresco, D., & Simon, N. (2015). Change in Decentering Mediates Improvement in Anxiety in Mindfulness-Based Stress Reduction for Generalized Anxiety Disorder. *Cogn Ther Res*, 39, 228–235.
- James, M., Paula, M., Geraldine, M., & Piong, C. (2021). Mindfulness based cognitive therapy for recurrent depressive disorder. *BJPsych Open*; London, 7(51),272.
- Kimberly , A., Lawlor, M., & Schonert-Reichl, , K. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Koch, K., Pauly, K., Kellermann, T., Seiferth, N., Reske, M., Backes, V., . . . Habel, U. (2007). Gender differences in the

- cognitive control of emotion: An fMRI study. *Neuropsychologia*, 45, 2744–2754.
- LaRock, B. (2014). *Mindfulness in K-12 education: Transforming students, schools, and educational leadership*. Ph.D, Seattle University: United State Washington.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology*(3), 17–26.
- Markham, M. (2020). *Mindfulness in Education: Modification, Usability, and Acceptability of a Mindfulness-Based Wellness Training for Educators in Rural Schools*. Ph.D. The University of Wisconsin - Madison.
- Martin, A. (2007). Examining a multidimensional model of student motivation and engagement using a construct validation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 413–440.
- Martin, A., & Liem, G. (2012). The Motivation and Engagement Scale: Theoretical Framework, Psychometric Properties, and Applied Yield. *Australian Psychologist*, 47, 3-13.
- Martin, A., & Marsh, H. (2006). Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282.
- Martin, A., & Marsh, H. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83.
- Martin, A., & Marsh, H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Martin, A., Colmar, S., Davey, L., & Marsh, H. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the 5Cs hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80(3), 473-496.

- Martin, A., Yu, K., Ginns, P., & Papworth, B. (2016). Young People's Academic Buoyancy and Adaptability: A Cross-Cultural Comparison of China with North America and the United Kingdom. *Educational Psychology, 37*(8), 1-17.
- McLean, C., Asnaani, A., Litz, B., & Hofmann, S. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *J Psychiatr Res, 45*(8), 1027-1035.
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction. University of Florida IFAS Extension, 8, 1-6. Retrieved from <https://journals.flvc.org/edis/article/view/121111>
- Olendo, R., Koinange, w., & Mugambi, d. (2019). Relationship between Self-efficacy and Academic Buoyancy among form three Students in Selected Secondary Schools in Migori County, Kenya. *International Journal of Research and Scientific Innovation*(4), 161-170.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling, 43*(3), 198-2012.
- Panwar, N., & Tasneem, S. (2019). ACADEMIC CONFIDENCE AND MINDFULNESS: A STUDY ON GENDER DIFFERENCES. *International Journal of Social Science and Economic Research, 4*(6), 4690-4702.
- Pinthong, , U. (2021). Mindfulness in Education: Utilizing Mindfulness as a Tool to Cultivate Stress Coping Skills in K-12 Teachers Through a Mindfulness Virtual Online Course (MVOC). Ph.D .Arizona State University.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, R., Muotka, J., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Kiuru, N. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence, 48*(2), 287-305.

- Putwain, D., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83(84).
- Putwain, D., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83(84).
- Putwain, D., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(3), 349-358.
- Putwain, D., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(3), 349-358.
- Rebecca, Y., & Elsa, N.-S. (2021). Is Mindfulness Linked to Life Satisfaction? Testing Savoring Positive Experiences and Gratitude as Mediators. *frontiers in psychology*, 12,1-7.
- Roemer, A., Sutton, A., & Medvedev, O. (2021). Mindfulness Buffers the Effect of Inauthenticity on Depression. *Psychological Reports*, 125(4), 1977–1987.
- Sarah, P. (2015). The Relationship of Trait Mindfulness and Positive Mental and Physical Health Among College Students. Master of Science, Utah State University.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, R., Germer, C., & endzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-37). New York: pringer Science+Business Media.
- Skinner, E., & Saxton, E. (2019). The development of academic coping in children and youth: A comprehensive review and critique. *Developmental Review*(53), 1-55.
- Smith, M. (2015). "From adversity to buoyancy". *The Psychologist*. *The Psychologist*, 28(9), 718–721.
- Strand, N., Fang, L., & Carlson, J. (2021). Sex Differences in Anxiety: An Investigation of the Moderating Role of Sex

- in Performance Monitoring and Attentional Bias to Threat in High Trait Anxious Individuals. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 1-9.
- Sun, Y., Li, Y., Wang, J., Chen, Q., Bazzano, A., & Cao, F. (2021). Effectiveness of Smartphone-Based Mindfulness Training on Maternal Perinatal Depression: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), 1-24.
- Thirumaran, M., Vijayaraman, M., Irfan, M., Moinuddin, S., & Shafaque, N. (2020). Influence of Age and Gender on Mindfulness-Cognitive Science. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3), 882-886.
- Wang, Y., Fu, C., Liu, Y., Wang, C., Sun, R., & Song, Y. (2021). A study on the effects of mindfulness-based cognitive therapy and loving-kindness mediation on depression, rumination, mindfulness level and quality of life in depressed patients. *American journal of translational research*, 13(5), 4666-4675.
- Wheeler, M., Glass, C., & Arnkoff, D. (2017). The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation. *Mindfulness*, 8, 1471-1487.
- Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. (2018). Academic buoyancy: Exploring learners' everyday resilience in the language classroom. *Studies in Second Language Acquisition*(40), 805-830.
- Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Zinn, J. (2006). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.