



Levels of Mindfulness among Students of Humanities Colleges and its Relationship to Their Level of Academic Performance

Hassan Alomari * 

Department of Educational Psychology, School of Educational Sciences, The University of Jordan, Amman, Jordan

Abstract

Objectives: This study aimed to assess the levels of mental mindfulness among university students in the humanities faculties with respect to gender and level of academic achievement.

Methods: The Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) was utilized, comprising 39 items distributed among five aspects of mindfullness: observation, description, acting with awareness, non-judging, and non-reactivity. The questionnaire was translated into Arabic, tested on a pilot sample of 75 male and female students to assess item characteristics and validate the scale's reliability. The final questionnaire was then administered to a cluster sample of 469 male and female students of humanities faculties in The University of Jordan.

Results: The findings indicated that mindfulness levels were moderate across all five domains, with no statistically significant differences based on gender or academic achievement level.

Additionally, the study revealed a weak relationship between mindfulness and academic achievement, explaining less than 2% of the variance in academic performance.

Conclusions: There are clear contradictions and differences in the results of scientific research regarding the relationship between academic achievement and mindfulness. Therefore, this study suggests conducting additional research, particularly experimental studies, to explore this relationship further, utilizing samples from schools and universities across various scientific and human disciplines.

Keywords: Five-Facet Mindfulness Questionnaire, mindfulness, universities, students, humanities faculties.

Received: 7/2/2023
Revised: 19/6/2023
Accepted: 26/9/2023
Published online: 27/8/2024

* Corresponding author:
Hass.alomari2015@gmail.com

Citation: Alomari, H. (2024). Levels of Mindfulness among Students of Humanities Colleges and its Relationship to Their Level of Academic Performance. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 51(5), 75–85.
<https://doi.org/10.35516/hum.v51i5.4126>

مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي

حسان العمري*

قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى تقدير مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية باختلاف الجنس ومستوى التحصيل الدراسي.

المنهجية: جرى استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) والمكون من (39) فقرة توزعت على خمسة مجالات هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم الفاعل مع الخبرات الداخلية. جرى ترجمة الاستبيان إلى اللغة العربية، ثم تجربته على عينة استطلاعية مكونة من (75) طالباً وطالبة لمعارف خصائص الفقرات والتحقق من صدق وثبات المقياس وبعد إعداد الصورة المائية لاستبيان جرى تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من (469) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية في الجامعة الأردنية.

النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً على نحو عام وعلى جميع المجالات مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق تعزى لمتغير مستوى التحصيل ولصالح ذوي التحصيل المرتفع، كما أظهرت النتائج أن العلاقة بين اليقظة والتحصيل الأكاديمي كانت متذبذبة ولم تفسر اليقظة سوى ما مقداره 2% من التحصيل الأكاديمي.

الخلاصة: هناك تناقضات واختلافات واضحة في نتائج البحث العلمي حول العلاقة بين التحصيل الأكاديمي واليقظة العقلية، لذلك توصي هذه الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات وخصوصاً التجريبية منها لتقسي هذه العلاقة باستخدام عينات مدرسية وجامعية ومن تخصصات مختلفة علمية وإنسانية.

الكلمات الدالة: استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، اليقظة العقلية، الجامعات، الطلبة، الكليات الإنسانية.



© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

تعد اليقظة العقلية من الموضوعات الرئيسية التي ظهر الاهتمام بها على نحو ملحوظ وخصوصاً في العقد الأخير، فقد انتشر هذا المفهوم على مستوى الأفراد والجامعات في المؤسسات والشركات نظراً إلى أهميتها كمهارة أساسية للفرد في بيئته العمل. فاليقظة العقلية تشكل عاماً أساسياً في زيادة تركيز الفرد والتخفيف من مظاهر التشتت وتعمل على الحد من مظاهر التوتر، كونها تنقل الفرد إلى حالة من الصفاء الذهني والهدوء وتحرر الأفكار الإبداعية لديه وتتيح أفكاره السلبية مما يجعله يرکز على اللحظة الحالية دون أن يسمح للمخاوف أن تكبل أفكاره أو إبداعاته وهو ما منحناه إلى تعزيزه لدى الطلبة في الجامعات.

لقد وردت تعريفات كثيرة لليقظة العقلية، فقد أشار (Bear, et al., 2006) إلى أنها الحالة التي يكون الفرد فيها قادراً على التركيز في الحاضر والبيئة المحيطة به والنشاطات التي يقويها في اللحظة الحالية، دون انشغال بالماضي أو المستقبل، مع إشارته إلى ارتباط اليقظة العقلية على نحو كبير بمفهوم التأمل الذي يعني الاهتمام بالأشياء كما هي. أما كابات وفان دام وأخرون (Kabat-Zinn, 1994; Van Dam et al., 2018) فاعتبروا أن اليقظة العقلية هي الانتباه بطريقة معينة بغير قصد إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، فيما اعتبرها والش (Walsh, 1980) بأنها بمثابة نظام للوعي. كما جرى تناول اليقظة العقلية من خلال عدّها حالة نفسية؛ حيث عرّفها براون وريان (Brown & Rayan, 2004) على أنها حالة (status) من الوعي والانتباه اليقظة لكل ما يحدث في اللحظة الحالية. وكذلك عرّفها كارداسيوت وآخرون (Cardaciotto, et al., 2008) على أنها حالة يكون فيها الفرد واعياً بالخبرات الداخلية التي يمر بها، وواعياً بالخبرات الخارجية حيث يتقبلها دون إصدار حكم تجاهها.

وهناك من نظر لليقظة العقلية بعدها سمة (trait) بمعنى الميل والقدرة، وهذا الوصف يجعل منها سمة قابلة للتنمية والتطور (Ritchart & Perkins, 2000)، وهناك من نظر لليقظة العقلية كممارسة وهو الأكثر شيوعاً، وعليه يمكن عدّها مجموعة من التقنيات، الفريدة والمستقلة، أو كجزء من تقنيات أخرى مثل الاسترخاء، والتأمل، واليوغا، وغيرها، وتبعد عنها المنظور يمكن العمل على تنمية اليقظة العقلية من خلال التمرين والممارسة، حيث يمكن زيادة اليقظة العقلية على نحو ملحوظ خلال مدة تقدر بثمانية أسابيع، بعدها مهارة قابلة للتطور مع مرور الوقت (Shapiro, et al., 2008) ولقد عمل جون كابات- زين (kabat-zinn, 2009) على تطبيق ذلك في مجالات الصحة عندما استخدم برنامج تخفيف الضغط النفسي بالاعتماد على اليقظة العقلية (Mindfulness-based stress reduction (MBSR)، وفي مساعدة المرضى على التعامل مع الضغوطات النفسية التي يمررون بها، ووفقاً لهذا النهج تتم ممارسة اليقظة العقلية من خلال التأمل وتصفية العقل.

إضافة لذلك تسهم اليقظة العقلية في حيث زيادة نسبة التركيز لدى الفرد وثقته في نفسه، مما يشعره بالقدرة على ضبط وإدارة البيئة المحيطة به، كما تزيد من شعوره بالتماسك، وتزيد من شعوره بالحياة و معناها، من خلال جعله قادرًا على استكشاف الحياة على نحو أوسع، كما تعمل على تنمية التنظيم الانفعالي من خلال عملها على تنمية الوعي ما وراء المعرفي، وتزيد من القدرة على الانتباه (Davis & hayes, 2011)، وتستخدم علاجاً وقائياً ضد الإكتئاب (الزبيدي، 2012)، وتساعد على ممارسة التنظيم الذاتي الناتج عن تركيز الانتباه، والوعي بالتأثيرات التفاعلية للعمليات العقلية؛ مما يجعل تلك العمليات تخضع لسيطرة العقل (Shapiro, et al., 2008)، كما تسهم في إكساب الفرد نظرة ثاقبة لأنماط التفكير والانفعالات والتفاعل مع الآخرين واختيار الاستجابات المناسبة بدلاً من الاستجابات التقليدية المعتادة (Parto & Besharat, 2011).

اليقظة والأداء الأكاديمي

بعد الأداء الأكاديمي من أهم القضايا في البحوث الأكاديمية (Ruban & Mcccoach, 2005) على المستويين النظري والعملي. لذلك من الضروري الاستمرار في التحقق من العوامل المسئولة فيه. لقد أجريت دراسات كثيرة للتحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي حيث أشارت دراسة كل من لن وهي وسامبل وتوماس وماركو (Lin & Mai, 2018; Sample, Thomas, & Marco, 2017) إلى أن اليقظة تزيد من القدرة على التركيز والانتباه، وتزيد من قدرة الذاكرة، مما يزيد من وظيفة الأداء الأكاديمي. كذلك أشارت دراسة دوكاسي (Docksai, 2013) إلى أن اليقظة لها تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي من خلال تعزيزها لمهارات محددة مثل الافتتاح والاستقصاء والاهتمام وغيرها. كذلك دراسة لانجر ومولديفينو (Langer & Moldoveanu, 2000) التي أكدت ارتباط اليقظة العقلية بمهارة المشاركة الصحفية حيث بين أن اليقظة العقلية تعمل على جعل الطلبة يتذمرون إلى النشاطات والواجبات بطرق جديدة مثيرة للاهتمام، وبالتالي بذل الجهد وتحقيق المزيد من الأداء الأكاديمي في المهام والنشاطات التي ينفذونها. كذلك الدراسة التي اجراها كل من هوانج وبارتلت وجرين وهاند (Hwang, Bartlett, Greben& Hand, 2017) لكشف العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي وأن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية مرتبطة بأداء أكاديمي أفضل وأوصت الدراسة بدمج ممارسات اليقظة العقلية في البيئات التعليمية لتعزيز النتائج الأكاديمية للطلاب.

كذلك توصل البرث وسدلمير (Eberth, Sedlmeier, 2012) إلى وجود علاقة إيجابية صغيرة ولكنها مهمة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي وأن التدخلات القائمة على اليقظة لتعزيز عمليات الانتباه والأداء المعرفي تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي. إضافة لذلك توصل جارسيا وآخرون (Garcia, et.al, 2022) إلى أن الطلبة الذين يحافظون على يقظة عقلية عالية على مدى من الزمن يتحققون تحصيلاً أكاديمياً أعلى ويظهرون تطويراً أكبر

في مهارات التفكير والتحليل. كذلك أجرى ولسون وأخرون (Wilson et.al, 2021) دراسة سلطت الضوء على دور ممارسة النشاط البدني في تعزيز اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي حيث وجد الباحثون أن النشاط البدني المنتظم يساهم في زيادة الانتباه وتعزيز الأداء العقلي، مما ينعكس إيجابياً على التحصيل الأكاديمي. أما دراسة اندرسون ووايت (White, Anderson, 2019) فقد توصلت إلى أن تنمية مهارات إدارة الوقت وتقنيات التركيز والاسترخاء يمكن أن تساعد في تعزيز اليقظة العقلية وبالتالي تحقيق نتائج أكاديمية أفضل.

الدراسات ذات الضبط التجاري العالي أظهرت أن التدخلات المصممة لزيادة اليقظة الذهنية لدى الطلبة قد عززت القدرات المعرفية ذات الصلة بالتحصيل الأكاديمي، مثل فهم القراءة وسعة الذاكرة العاملة (Corbett, 2011)، كما أن هناك بعض الأدلة على أن اليقظة يمكن أن تعزز التحصيل الأكاديمي على نحو عام، ولكن لا يوجد دليل مباشر على أن اليقظة في حد ذاتها مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي على نحو خاص. فالدراسات المباشرة عن ارتباط التحصيل الأكاديمي باليقظة العقلية لم تثبت بعد على نحو قطعي هذه العلاقة، فهناك تناقضات واختلافات واضحة في نتائج البحث العلمي حول هذه العلاقة.

عند التمعن بما سبق، نجد أننا ما زلنا بحاجة إلى المزيد من الدراسات لمعرفة العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي على نحو خاص وليس الأداء الأكاديمي على نحو عام وهو ما تناولته معظم الدراسات السابقة.

مشكلة الدراسة واستلئها

أن معظم المهارات والآثار التي تحدثها اليقظة العقلية لدى الفرد تصب في سلم أولوياتنا كمدرسین في الجامعات لتمكن طلبة جامعاتنا من هذه المهارات، فطلبة الجامعات يحتاجون إلى التركيز العالي في دراستهم، والثقة في أنفسهم وتنظيم انفعالاتهم وزيادة قدراتهم في الانتباه والتفكير ما وراء المعرفة وممارسة التنظيم الذاتي والتفاعل مع الآخرين. لقد برزت مشكلة الدراسة الحالية من ملاحظة الباحث خلال تدريسه للمساقات الدراسية في السنوات الأخيرة أن كثيراً من الطلبة في الكليات الإنسانية يعانون من ضعف التركيز والانتباه وتدن واضح في مستوى القدرة على المتابعة أثناء المحاضرات مع تكرار نسيانهم لأداء الواجبات البيئية وعدم إحضارهم لمستلزمات المحاضرة سواء الأساسية من قلم أو دفتر أو آلة حاسبة وغيرها الكثير وهو نفس الأمر الذي أكدته مجموعة من الزملاء المدرسين، وعند السؤال عن السبب تكون ذريعة الطالب أنه قد نسي، أو أنه لم يكن متى لما جرى قوله أو الإشارة إليه في المحاضرات. هذا الأمر يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وعلى مستويات تحصيلهم على نحو مباشر. الأمر الذي دفع الباحث لعرفة مستويات اليقظة العقلية لديهم لأن اليقظة العقلية تعزز لدى الطلبة المهارات المطلوبة في الأداء الأكاديمي (Corbett, 2011; Napoli, Krech, & Holley, 2005; Zenner, 2014) وعليه تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية؟
2. هل يختلف مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية باختلاف الجنس والتحصيل الأكاديمي؟
3. ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بتحصيل الطلبة في الكليات الإنسانية؟

أهمية الدراسة

تظهر الأهمية النظرية لهذه الدراسة كونها من الدراسات العربية التي تتناول مفهوم اليقظة العقلية ومستوياتها لدى طلبة الجامعة حيث ستسهم في توفير إطار نظري حول مفهوم اليقظة العقلية وتقديم بيانات ومعلومات نظرية حول مستوياتها لدى الطلبة باختلاف الجنس واختلاف مستويات التحصيل إضافة إلى توفيرها معلومات حول العلاقة الارتباطية بينها وبين التحصيل الأكاديمي وما تفسره اليقظة من تباين مفسر في تحصيلهم. كما تظهر الأهمية العملية لهذه الدراسة في أنها ستشكل أساساً في دفع المدرسين في الجامعة للاهتمام باليقظة العقلية لتصبح أحد محاور اهتمامهم في المساقات الدراسية مثلها مثل التفكير الناقد والتفكير الإبداعي كأسلوب في رفع قدرات الطلبة في التركيز والتأمل مما ينعكس على تحصيلهم الأكاديمي. إضافة إلى إمكانية تناول مهارات اليقظة العقلية في برامج الإرشاد الأكاديمي للطلبة كأسلوب لمعالجة ضعاف التحصيل والذين يعانون من مشاكل أكاديمية ويحضرون للمرأبة.

حدود الدراسة

أجريت هذه الدراسة على طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية في الكليات الإنسانية خلال الفصل الأول للعام الدراسي (2022/2023).

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الملتحقين في برنامج البكالوريوس في الجامعة الأردنية في الكليات الإنسانية للفصل الأول من العام الدراسي

(2022/2023) وتكونت عينة الدراسة من 369 طالبًا، 214 طالبًا جرى اختيارهم من مجتمع الدراسة بالطريقة العنقودية المتيسرة متعددة المراحل من عدة كليات إنسانية.

أداة الدراسة:

جرى استخدام استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية FFMQ وهو استبيان جرى إعداده من قبل باير وآخرون (Bear, et al., 2006) بالاعتماد على تحليل عاملی أجراه لمجموعة من مقاييس اليقظة العقلية: مقاييس كنتاكي لليقظة العقلية The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: (KIMS)، وقائمة فيربرج لليقظة العقلية (The Freiburg Mindfulness Inventory: FMI) ومقاييس وعي الانتباه اليقظ (The Mindful Attention Awareness Scale: MAAS) ومقاييس اليقظة العقلية المعرفی الانفعالي المعدل (Cognitive and Affective Mindfulness Scales: CAMS) (Southampton Mindfulness Questionnaire: SMQ).

جرى تقيين هذا الاستبيان على بیئات عدیدة ومختلفة منها البيئة الكورية، والسويدية، والنرويجية، والصینية، والإسبانية، والهولندية، والإيطالية، البرتغالية، والفرنسية، واليابانية، والأرجنتينية، والملکیکیة، وغيرها من البيئات. وقد أشارت جميع هذه الدراسات إلى تتمتع هذا الاستبيان بدللات صدق وثبات جيدة جدیرا بالثقة (Karl, et al., 2020). يتكون الاستبيان من (39) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي:

1. الملاحظة (Observe): وتمثل القدرة على الملاحظة أو الاهتمام بالتجارب الداخلية والخارجية للفرد، مثل المشاهد والأصوات والأحاسيس والعواطف.

2. الوصف (Descriptio): القدرة الفرد على وصف التجارب الداخلية بالكلمات.

3. التصرف بوعي (ActAware): القدرة على التصرف بوعي عوضاً عن التصرف على نحو تلقائي.

4. عدم إصدار الأحكام (Nonjudge): عدم الحكم على التجارب الداخلية، واتخاذ موقف تقييمي تجاه الأفكار والمشاعر.

5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Nonreact): السماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب، دون أن تنشغل بها أو تبتعد عنها.

تم الإجابة عن كل فقرة باختيار أحد الخيارات الخمس التالية: تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً، بحيث تأخذ الدرجات التالية على الترتيب (5, 4, 3, 2, 1) ودرجة كل بعد هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على ذلك البعض، أما الدرجة الكلية على الاستبيان فهي مجموع درجات المفحوص على جميع فقرات الاستبيان.

فيما يتعلق بصدق الاستبيان فقد أوضحت باير وآخرون (Bear, et al., 2006) أن صدق المحتوى للاستبيان متوفّر وذلك لأن فقراته جرى أخذها مباشرة من مقاييس اليقظة السابق ذكرها، وبالتالي فقد تمت مراجعتها سابقاً من قبل محكمي هذه المقاييس (KIMs, SMQ, CAMS, MAAS, FMI). إضافة لذلك جرى استخراج دلالات لصدق بناء استبيان FFMQ من خلال حساب معاملات الارتباط بين هذا الاستبيان وغيره من المقاييس، ولقد ارتبط ارتباطاً إيجابياً مع مقاييس الذكاء العاطفي، ومقاييس التعاطف مع الذات؛ كونها تتشابه مع اليقظة العقلية، كما ارتبط ارتباطاً سلبياً مع مقاييس التفكك، ومقاييس قمع الفكر.

وفيما يتعلق بالثبات فقد جرى حساب ثبات الاتساق الداخلي من خلال استخراج معامل كرونباخ ألفا لأبعاد الاستبيان، حيث بلغ بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (0.75)، ولبعد الملاحظة (0.87). أما بعد التصرف بوعي فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا له (0.87)، والوصف (0.91). وعدم إصدار الأحكام (0.87)، كما جرى إيجاد مؤشرات إضافية للثبات من خلال تطبيق الاستبيان على أربع عينات أخرى (المتأملين، غير المتأملين، عامة السكان، وطلاب جامعيين). كانت معاملات كرونباخ ألفا بين (0.92 – 0.72) (Bear, et al., 2006).

إجراءات التعریب والتحکیم والتجرب لاستبيان FFMQ في الدراسة الحالیة

ثم إعداد الصورة الأولیة المترجمة إلى اللغة العربية ثم عرضت على 3 من المختصين في الترجمة وعلى (9) من الخبراء في علم النفس التربوي بعد ذلك جرى إخضاع الصورة الأولیة للتجرب الاستطلاعی (pilot study) على عينة مكونة من (20) طالبًا وطالبة طلب منهم التتحقق من وضوح الفقرات، والتعليمات، ودقة التعبيرات اللغوية، وتم أيضًا تقدير الزمن اللازم للاستجابة، بعد ذلك جرى تطبيق الصورة المنهائیة على عينة مكونة من (60) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة، وذلك بهدف اشتقاء مؤشرات الصدق والثبات.

مؤشرات الصدق لاستبيان FFMQ في الدراسة الحالیة

تم التتحقق من صدق البناء للاستبيان بحسب ارتباط الفقرة المصحح (corrected item total correlation) بالدرجة الكلية وقد تراوحت بين 0.45 و 0.78 على هذه النتائج تعدّ جميع الفقرات مقبولة لأن ارتباط زاد عن القيمة (0.3) التي حددها ثورندايك (Thorndike, 1982) لقبول الفقرة. كما جرى التتحقق من البناء العاملی للمقياس عن طريق معاملات الارتباط الداخلية بين الأبعاد الخمسة المكونة للاستبيان كما يبيه جدول (1).

جدول 1. مصفوفة معاملات الارتباط الداخلية بين الأبعاد الخمسة المكونة للاستبيان (N=75)

البعد	التصرف بوعي	عدم إصدار الأحكام	الوصف	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الملاحظة	الكلي
التصرف بوعي	-	*.51	*.67	*.43	*.56	*.76
عدم إصدار الأحكام			*.42	*.48	*.45	*.67
الوصف				*.49	*.60	*.71
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية					*.53	*.73
الملاحظة						*.69

* p < 0.05 / جرى عكس التدريج للفقرات السلبية

يتبيّن من الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين جميع الأبعاد المكونة للاستبيان كانت موجبة ودالة إحصائياً، وكان أعلىها معامل الارتباط بين بعد الوصف وبعد والتصرف بوعي ($r=0.67$, $p<0.05$), وكذلك كانت معاملات الارتباط بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان موجبة ودالة على مستوى (0.05) وترواحت بين (0.67-0.76).

تقدير ثبات استبيان FFMQ في الدراسة الحالية

تم التحقق من الثبات بتقدير معامل الاتساق الداخلي باستخدام ثبات الإعادة للمقياس ككل ولكل بعد من الأبعاد إضافة إلى تقدير الثبات بواسطة الإعادة. كما هو في جدول (2).

جدول 2. معامل الثبات ألفا للاستبيان باستخدام معادلة كرونباخ على العينة التجريبية (N=75)

معامل الثبات ألفا	البعد
0.85	الملاحظة
0.87	الوصف
0.86	التصرف بوعي
0.89	عدم إصدار الأحكام
.76	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.89	الاستبيان ككل

ووفقاً لما يشير له هاميلتون (Hambelton, 1985) تعدّ قيم الثبات الواردة في الجدول (2) مقبولة، حيث أشار إلى أن معامل الثبات يجب أن يكون أكبر (0.7) حتى يعدّ مقبولاً.

نتائج الدراسة ومناقشتها

فيما يتعلّق بمستوى اليقظة العقلية (السؤال الأول) جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات اليقظة العقلية الخمسة وللمقياس ككل، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول 3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات اليقظة العقلية وللمقياس ككل (N=369)

المجال	الرتبة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري*	مستوى البقظة*
الملاحظة	1	3.59	.793	متوسط
الوصف	2	3.51	.767	متوسط
التصرف بوعي	4	3.19	.922	متوسط
عدم إصدار الأحكام	5	2.65	.829	متوسط
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	3	3.15	.755	متوسط
الاستبيان ككل		3.11	.565	متوسط

* (2.33 - 1) (2.34 - 3.66) مستوى يقظة متدنى و (3.67 - 5) مستوى يقظة مرتفع.

من الجدول 3 يتضح أن المتosteّطات الحسّابيّة والانحرافات المعياريّة لمجالات اليقطة قد تراوحت بين (3.59- 2.65) وجميّعها متosteّطة، ويظهر أن مجال الملاحظة قد كان الأعلى بمتوسط حسابي قيمته (3.59) بينما أدنى قيمة كانت لمجال عدم إصدار الأحكام (2.65) بينما بلغت اليقطة على المقاييس ككل (3.11) وهي ذات مستوى متosteّط.

هذه النتيجة تشابهت مع ما أشار له وينسترين وبراون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) والهاشم (2017) ودراسة دافييس وهمفري (Davis & Humphrey, 2012) في أن البقطة العقلية تزداد مع زيادة العمر وكون الطلبة في مرحلة البكالوريوس ما زالوا في مقبل العمر، فمن المتوقع أن يكون مستوى اليقظة العقلية لديهم متواصلاً إضافة إلى أنهم في مرحلة مراهقة متاخرة ولديهم من الضغوط الأكademية والحياتية ما يخفف من قدرات التركيز لديهم ووعيهم بذاتهم، فتقل مستوي اليقظة لديهم كما تتفق النتائج مع دراسة كل من الهاشم (2017) التي أشارت إلى مستوى متواسط من اليقظة فيما تعارض مع دراسة كل من الزبيدي (2012) وعبد الله (2012) اللتان توصلتا إلى أن مستوى اليقظة مرتفعاً.

أما فيما يتعلّق بالفارق في متوسطات اليقظة التي يمكن أن تُعزى إلى الجنس ومستوى التحصيل، فقد جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وعلى المجالات حسب متغيري الجنس والتحصيل، وذلك بعد أن جرى توحيد جميع الدرجات على مجالات الاستبيان المختلفة لتصبح من (5) لسوبولة فهمها كما هو موضح في الجدول (4).

جدول 4. المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والأبعاد حسب متغيري الجنس والتحصيل الدراسي

الدرجة الكلية	مجالات اليقظة					المتغير	
	اللماحة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الوصف	عدم إصدار الأحكام	التصريف بوعي		
3.1462	3.2218	2.8483	3.4476	3.7352	3.7227	الذكور	الجنس
3.1263	3.2173	2.7480	3.2179	3.5163	3.6146	الإناث	
3.4602	3.1351	2.5329	2.8421	3.7237	3.5544	ممتاز	
3.2862	3.2218	2.5083	3.4476	3.7352	3.4227	جيد جداً	
3.1009	3.0077	2.4280	3.2637	3.4619	3.4427	جيد	
2.7801	2.9286	2.3801	2.6352	3.1850	3.2582	مقبول	
2.6964	2.9912	2.4375	2.3750	3.1000	3.2667	ضعيف	

يلاحظ من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات اليقطة على الدرجة الكلية وعلى الأبعاد الخمسة وفق متغيري الجنس والتحصيل. وللكشف عن دلالة هذه الفروق في المتوسطات، جرى استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA) باستخدام اختبار (Hotelling's Trace) للجنس واختبار "ولكس لبادا" (Wilks' Lambda) لمستوى التحصيل عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وبين الجدول (5) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات.

جدول 5. نتائج اختبار هوتلنج وويلكس لمبدأ وتحليل التباين متعدد المتغيرات للمتوسطات على أبعاد الاستبيان الخمسة، والعلامة الكلية وفقاً متغيري الجنس والتحصيل

المحض	الافتراض	النوع	القيمة	القيمة	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع
.190	1.725	1	1.057		التصريف بوعي				
.088	2.927	1	1.697		عدم إصدار أحكام				
.087	2.952	1	2.342		الوصف				
.601	11.139	1	7.499	مع الخبرات	عدم التفاعل				
					الداخلية				
.268	1.231	1	.712		المالاحظة				
272	4.948	1	1.524		الدرجة الكلية				
.001*	4.965	4	12.165		التصريف بوعي				
.002*	4.339	4	10.063		عدم إصدار أحكام				
.001*	8.297	4	26.328		الوصف				

الاتحتمالية	قيمة (F)	درجات الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد	المتغير
.013*	3.197	4	8.608	عدم التفاعل مع الخبرات	2.588 P=.001*
.238	1.387	4	3.207	الملاحظة	
*.001	8.163	4	10.056	الدرجة الكلية	

p<=0.05:

يشير الجدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) على الدرجة الكلية لليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس وعلى جميع المجالات ويمكن عزو ذلك إلى أن سياسة القبول الجامعي في الأردن لا تفرق بين الذكور والإناث، إذ يتم القبول وفق التنافس بين الجنسين اعتماداً على المعدل الجامعي مما يجعل تكافؤ المهارات الخاصة بالأداء الأكاديمي بين الجنسين أمراً متوقعاً، وبالتالي يقظة عقلية متكافئة. نتائج هذه الدراسة اتفقت مع نتائج دراسة المعومري (2018) ودراسة صلاحات (2018)، ودراسة شاهين (2019)، ودراسة البجيري وآخرون (2014)، وكذلك دراسة تان ومارتن (2016) التي أظهرت كل منها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسة التحليلية التي أجرتها فان وشونون ودن (Van, Shonin&Dunn,2017) التي كشفت عن أن 88 دراسة منشورة لم تظهر فروقاً بين الذكور والإناث في مستويات اليقظة العقلية. كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الله (2012)، التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة شمبوالية (2019) ودراسة عيسى (2018) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في مستويات اليقظة العقلية.

أما فيما يتعلق بمتغير مستوى التحصيل فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وذلك على الدرجة الكلية للاستبيان، وعلى جميع الأبعاد المكونة له عدا الملاحظة، وكانت جميع هذه الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في كل مقارنة، وهذا يعني أن اليقظة العقلية لذوي التحصيل المرتفع أعلى من ذوي التحصيل المنخفض، وهذا يتفق مع نتائج دراسة شمبوالية (2019)، ودراسة لانجر ومليفينو ودوكسي (2013) وغيرها من الدراسات، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التحصيل عند الفرد، وهذا يعد منطقياً نظراً إلى الجوانب التي تتضمنها اليقظة العقلية، مثل التصرف بوعي وإصدار الأحكام والوصف وجميعها تتطلب مهارات تركيزية عالية، وهذه المهارات التركيزية متوفرة لدى ذوي التحصيل المرتفع. وفيما يتعلق بدرجة العلاقة بين متغيري التحصيل الدراسي ومستوى اليقظة العقلية وبيان نسبة ما تفسره اليقظة العقلية من المعدل التراكمي (التحصيل) للطالب بين الجدول (6) نتائج تحليل الانحدار البسيط لمتغير اليقظة العقلية كمتغير ومتغير التحصيل كمتغير متباين.

جدول 6: نتائج تحليل الانحدار البسيط لمتغير اليقظة العقلية على المعدل التراكمي الجامعي

الاتحتمالية F	التبالين المفسر	معامل الارتباط	قيمة F	قيمة T	المعاملات b المعياري	الخطأ	
0.00	.021	.146	8.161	*54.033	0.091.	-3.418	ثابت الانحدار
					*5.145		اليقظة العقلية
						0.136	

*p<0.05) / المتغير التابع اليقظة العقلية

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة معامل الارتباط بين المعدل التراكمي للطالب واليقظة العقلية قد بلغت ($r = 0.146, p < 0.05$) وبالرغم من الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط إلا أنه يعده معاملًا ضعيفاً وفق تصنيف جلفورد (1973) أما قيمة التبالي المفسر الذي يقدمه المعدل التراكمي في اليقظة العقلية فقد قد بلغت (0.021) وهي قليلة حسب معيار (cohen, 1988) وهذا يعني أن اليقظة العقلية لطلبة الجامعة تفسر فقط ما قيمته (2%) من معلماتهم التراكمية، أما بالنسبة لدلالته معامل الانحدار (b) فقد بلغت قيمة (t) (5.145) وباحتمالية قدرها (0.00) مما يشير إلى دلالة انحدار المعدل التراكمي على اليقظة العقلية وعليه تكون معادلة الانحدار البسيط كما يلي:

$$\text{اليقظة} = 3.418 + 0.136\text{y}$$

هذه النتائج متوافقة مع ما أشارت له نتائج الأبحاث حيث أن العلاقة بين اليقظة والتحصيل الدراسي لم تثبت بعد على نحو قطعي فهناك تناقضات واختلافات واضحة في نتائج البحث العلمي حول هذه العلاقة. نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما توصل له البرث وسدلمير (Eberth, Sedlmeier, 2012) إلى

وجود علاقة إيجابية صغيرة ولكنها مهمة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي. ومع ما توصل له جارسيا وآخرون (Garcia, et.al, 2022) بأن الطلاب الذين يحافظون على يقظة عقلية عالية على مدى من الزمن يحققون تحصيلاً أكاديمياً أعلى. أما دراسة اندرسون ووايت (Anderson, White, 2019) فقد توصلت إلى أن تنمية مهارات إدارة الوقت وتقنيات التركيز والاسترخاء يمكن أن تساعده في تعزيز اليقظة العقلية وبالتالي تحقيق نتائج أكاديمية أفضل. في البحث الذي أجراه شو وماترن (Shaw, et.al, 2009) أشاروا إلى أن الطلبة ذوي اليقظة العالية أو المنخفضة ببالغون أو ببعضهم تحصيلهم الأكاديمي إذا كان مقاساً بتقديراتهم الذاتية، لذلك وأشاروا إلى أهمية إجراء دراسات جديدة لقياس العلاقة بين التحصيل واليقظة في ضوء اختبارات رصينة وليس تقارير ذاتية تجعل من الصعوبة التكهن بعلاقة بين هذين المتغيرين في ظل مثل هذه النتائج، ومثلها دراسة رينشوا (Renshaw 2017) حول اليقظة الأكاديمية والإنجاز حيث جرى حساب التحصيل الدراسي من تقييمات الطلبة أنفسهم عن درجاتهم في المدرسة.

لقد حاولت الأبحاث الحديثة التجريبية سد الفجوة البحثية حول حسم الارتباط بين اليقظة العقلية والتحصيل. فقد أجرى كوهلر وبيل (Kohler & Peal, 2017) بدراسة حول صلة اليقظة بالأداء الأكاديمي في برنامج يوغا مدرسي يتضمن تدريبات على ممارسة اليقظة وقياس الأداء الأكاديمي بالدرجات الفصلية في الرياضيات واللغة الإنجليزية لم تشر النتائج إلى تغيير كبير في الدرجات بعد التدخل؛ ومع ذلك، انخفض تغيب الطلبة عن المحاضرات بدون عنز على نحو ملحوظ لدى الطلاب الذين كانوا في مجموعة التدخل التجريبية. بالإضافة إلى ذلك، البحث الذي أجراه باكوش وآخرون (Bakosh, et.al, 2016) حول الدرجات الأكاديمية قبل وبعد تدخل اليقظة، حيث وجدوا أن تحسيناً في درجات القراءة والعلوم مع 54 في المائة من التباين المفسر في القراءة وخمسة بالمائة إضافية في درجات العلوم. لقد أظهرت بعض الدراسات ذات الضبط التجريبي العالي أن التدخلات المصممة لزيادة اليقظة الذهنية لدى الطلاب قد عززت القدرات المعرفية ذات الصلة بالتحصيل الأكاديمي مثل فهم القراءة وسعة الذاكرة العاملة (Corbett, 2011؛ Napoli, Krech, Holley 2005) كما أن هناك بعض الأدلة على أن اليقظة يمكن أن تعزز التحصيل الأكاديمي، ولكن لا يوجد دليل مباشر على أن اليقظة في حد ذاتها مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي. إضافة لذلك بينت بعض التصميمات العشوائية وشبه التجريبية إلى زيادة في المفردات والدرجات في صف ما قبل الروضة ورياض الأطفال (Thierry, Bryant, Nobles, & Norris, 2016) وزيادة في درجات القراءة في الصف الثالث (Bakosh, Snow, Tobias, Schonert-Reichl et al. 2015). كما أظهرت دراساتان شبه تجريبيتان أن طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة قد تحسنت درجاتهم المعيارية في الرياضيات (Nidich et al., 2011).

بالرغم من وجود بحوث سابقة تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل، إلا أن إجراء المزيد من الدراسات يبقى ضرورياً لتعزيز الأدلة. إن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل معقدة جداً، فالبحوث الإضافية يمكن أن تساعده في توضيح جوانب مختلفة لهذه العلاقة، مثل الكيفية التي يمكن أن تؤثر فيها اليقظة العقلية على التحصيل، والعوامل التي تعدد وسليطية أو تعدل في هذه العلاقة، والتأثيرات طويلة الأمد المحتملة. أن توسيع البحث يمكن أن يقدم صورة أكثر شمولاً للعلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل بتناول مجتمعات طلابية من اعمار مختلفة من المدارس والجامعات. كما يمكن أن يساهم توسيع البحث في تغطية الثغرات الموجودة في الأدبيات، مثل نقص الدراسات طويلة المدى والدراسات التجريبية العشوائية. علاوة على ذلك، فإن توسيع نطاق البحث يمكن أن يساهم استكشاف فوائد المدخلات المبنية على اليقظة في البيانات التعليمية وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي. كما يمكن أن يوجه ذلك المعلمين وصناع السياسات والممارسين في دمج تقنيات اليقظة في المناهج الدراسية والأنظمة الداعمة للتعليم.

الوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة فإن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي ما زالت بحاجة إلى المزيد من الدراسات التجريبية على نحو خاص لتقسي العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي وعبر عينات مختلفة مدرسية وجامعية ومن تخصصات مختلفة علمية وإنسانية.

المصادر والمراجع

- البحيري، إبراهيم وآخرون. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من الطلاب في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس مركز الإرشاد النفسي.
- الزبيدي، صادق. (2012). الإستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي، كلية التربية الأساسية، العراق.
- شاهين، محمد عبد الفتاح، وعادل عطية ريان. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*، 8(14).
- شمبولية، هالة محمد كمال. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة بين العاديين والمتوفقيين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، *مجلة كلية التربية*، 30(119)، 1-28.

- صلاحات، محمد علي محمد، والزغول، رافع عقيل. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 9(25)، 21 – 38.
- عبد الرحمن، محمد السيد، والطائي، إيمان محمد حمдан. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالإكتتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر وال العراق، دراسة عبر ثقافية مقارنة، *دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق*، 32(97)، 5-40.
- عبد الله، أحلام مهدي. (2012). *الكفاية الناتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد/ جامعة بغداد.
- العزى، أحلام. (2013). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. مجلة الأستاذ، 2(205). جامعة ديالي، العراق.
- عيسى، هبة مجید. (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفى وال الحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفه (بناء وتطبيق)*. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43(3)، 229-247.
- المعموري، على حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد علي هادي. (2018). *اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة*. مجلة العلوم الإنسانية، 35(3)، 229-247.
- الهاشم، اماني. (2017). *درجة توافق اليقظة الذهنية لدى مديرى المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الشرق الأوسط. الأردن

References

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: Mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. *Mindfulness*, 7(1), 59-67. doi:10.1007/s12671-015-0387-6
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: Mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. *Mindfulness*, 7, 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). *Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience*.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi:10.1177/1073191107311467
- Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York, NY: Routledge Academic
- Corbett, M. L. (2011). *The effect of a mindfulness meditation intervention on attention, affect, anxiety, mindfulness, and salivary cortisol in school aged children* (Masters of Arts thesis, Florida Atlantic University, Boca Raton, FL). ProQuest database (1507529).
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062
- Davis, S. K., & Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1369-1379. doi:10.1016/j.adolescence.2012.05.007
- Docksai, R. (2013). A mindful approach to learning. *The Futurist*, 47(4), 8–10. Retrieved from <https://www.proquest.com/openview/497c07831e640e25f5f3905a90ddae1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=47758>
- Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A. et al. Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8, 544–553 (2017). <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0628-3>
- Garcia, M., et al. (2022). Cognitive Alertness and Academic Achievement: A Longitudinal Study. *Journal of Educational Research*, 118(1), 78-92.
- Guilford, J. P. (1973). *Fundamental statistics in psychology and education*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). Examining the relationship between mindfulness and academic performance. *Australian Journal of Psychology*, 69(3), 192-199.
- Kabat-Zinn, J. (1994, September). *Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic*

- society. In Meeting of the working group. Retrieved from <https://www.contemplativemind.org/archives/862>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Random House Publishing Group.
- Kabat-Zinn, J., Siegel, D., Hanh, T. N., & Kornfield, J. (2011). *The mindfulness revolution: Leading psychologists, scientists, artists, and meditation teachers on the power of mindfulness in daily life*. Shambhala Publications.
- Karl, J. A., Prado, S. M. M., Gračanin, A., Verhaeghen, P., Ramos, A., Mandal, S. P., Michalak, J., Zhang, C.-Q., Schmidt, C., Tran, U. S., Druica, E., Solem, S., Astani, A., Liu, X., Luciano, J. V., Tkalcic, M., Lilja, J. L., Dundas, I., Wong, S. Y. S., & Fischer, R. (2020). The cross-cultural validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire across 16 countries. *Mindfulness*, 11(5), 1226–1237. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01333-6>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues*, 56(1), 129–139. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00155>
- Lilja, J. L., Falkenström, F., Zelleroth, C., Jacobson, E., Risberg, S., Nissling, L., & Weineland, S. (2019). Psychometric properties and validation of the Swedish Five Facet Mindfulness Questionnaire in a clinical and non-clinical sample among meditators and non-meditators. *Scand J Psychol*.
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55, 366–375. doi:10.1080/14703297.2017.1370679
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., ... Zigler, R. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: A study with at-risk urban middle school students. *Educational Communication Technology Journal*, 131, 556–564
- Parto, M., & Ali Besharat, M. (2011). Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing the Mediating Variables and Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation. *Procedia—Social and Behavioural Sciences*, 30, 578-582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.112>
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Ritchhart, R., & Perkins, D. N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Ruban, L. M., & McCoach, D. B. (2005). Gender Differences in Explaining Grades Using Structural Equation Modeling. *Review of Higher Education: Journal of the Association for the Study of Higher Education*, 28(4), 475–502. <https://doi.org/10.1353/rhe.2005.0049>
- Sample, J., Thomas, M., & Marco, R. F. (2017, April 28). A randomized controlled pilot intervention study of a mindfulness-based self-leadership training (MBSLT) on stress and performance. *Mindfulness*, 8, 1393–1407. DOI: 10.1007/s12671-017-0715-0
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. DOI: 10.1002/jclp.20491.
- Shaw, E. J., Mattern, K. D., & College Board. (2009). Examining the Accuracy of Self-Reported High School Grade Point Average. Research Report No. 2009-5. College Board. College Board. Retrieved from <http://ezproxy.alfred.edu:2061/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED562616&sitehost-live>
- Stoops, T. L. (2005). *Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning*. West Virginia University.

- Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74. DOI: 10.1080/02673843.2012.709174.
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27, 805–821. <https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1141616>
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T. J., et al. (2017). Gender differences in mindfulness: A meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 956–968.
- Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: Questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry*, 137, 663–673. doi:10.1176/ajp.137.6.663
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Wilson, J. M., et al. (2021). The Role of Physical Activity in Enhancing Mental Alertness and Academic Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 43(2), 189–204. doi:10.1080/10413200.2021.1864645
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools- A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>