

## 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

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

\* Corresponding author:  
[Hass.alomari2015@gmail.com](mailto: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>



© 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/>

### 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 mindfulness: 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.

### 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 التفاعل مع الخبرات الداخلية. جرى ترجمة الاستبيان إلى اللغة العربية، ثم تجربته على عينة استطلاعية مكونة من (75) طالباً وطالبة لمعرفة خصائص الفقرات والتحقق من صدق وثبات المقياس وبعد إعداد الصورة النهائية للاستبيان جرى تطبيقه على عينة عنقودية 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 متدنية 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 لتقصي هذه العلاقة باستخدام عينات مدرسية وجامعية ومن تخصصات مختلفة علمية وإنسانية.

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

## المقدمة

تعدّ اليقظة العقلية من الموضوعات الرئيسة 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 بيئة العمل. فاليقظة العقلية تشكل عاملاً 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 وتكبح أفكاره السلبية مما يجعله يركز على اللحظة الحالية دون أن يسمح للمخاوف أن تكبل أفكاره أو إبداعاته وهو ما نحتاج 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 يقوم بها 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 وآخرون (Kabat-Zinn, 1994; Van Dam et al., 2018) فاعتبوا أن اليقظة العقلية هي الانتباه بطريقة معينة بغية 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 & Ryan, 2004) على أنها حالة (status) من الوعي والانتباه اليقظ لكل ما يحدث في اللحظة الحالية. وكذلك عرّفها كارداسيوتو 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 بعدّها 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، وتبعاً لهذا المنظور يمكن العمل على تنمية اليقظة العقلية من خلال التمرين والممارسة، حيث يمكن زيادة اليقظة العقلية على نحو ملحوظ خلال مدة تقدر بثمانية أسابيع، بعدّها 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 (MBSR) Mindfulness-based stress reduction، وفي مساعدة المرضى على التعامل مع الضغوطات النفسية التي يمرون 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 ومعناها، من خلال جعله قادراً 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 ثابتة لأنماط التفكير والانفعالات والتفاعل مع الآخرين واختيار الاستجابات المناسبة بدلاً من الاستجابات التلقائية المعتادة (Parto & Besharat, 2011).

## اليقظة والأداء الأكاديمي

يعد الأداء الأكاديمي من أهم القضايا في البحوث الأكاديمية (Ruban & Mccoach, 2005) على المستويين النظري والعملي. لذلك من الضروري الاستمرار في التحقق من العوامل المسهّمة فيه. لقد أجريت دراسات كثيرة للتحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي حيث أشارت دراسة كل من لن ومي وساميل 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 وتيرة الأداء الأكاديمي. كذلك أشارت دراسة دوكاسي (Docksai, 2013) إلى أن اليقظة لها تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي من خلال تعزيزها لمهارات محددة مثل الانفتاح والاستقصاء والاهتمام وغيرها. كذلك دراسة لانجر ومولديفيانو (Langer & Moldoveanu, 2000) التي أكدت ارتباط اليقظة العقلية بمهارة المشاركة الصفية حيث بين أن اليقظة العقلية تعمل على جعل الطلبة ينظرون إلى النشاطات والواجبات بطرق جديدة مثيرة للاهتمام، وبالتالي بذل الجهد وتحقيق المزيد من الأداء الأكاديمي في المهمات والنشاطات التي ينفذونها. كذلك الدراسة التي أجراها كل من هوانج وبارتل وجرين وهاند (Hwang, Bartlett, Greben & Hand, 2017) لكشف العلاقة بين اليقظة والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين اليقظة والتحصيل الأكاديمي وأن المستويات الأعلى من اليقظة الذهنية مرتبطة بأداء أكاديمي أفضل وإوصت الدراسة بدمج ممارسات اليقظة الذهنية 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 يحققون تحصيلاً أكاديمياً أعلى ويظهرون تطوراً أكبر

في مهارات التفكير والتحليل. كذلك أجرى ولسون وآخرون (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 إيجاباً 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 التجريبي 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 الاداء الأكاديمي على نحو عام وهو ما تناولته معظم الدراسات السابقة.

### مشكلة الدراسة واسئلتها

أن معظم المهارات والآثار التي تحدثها اليقظة العقلية لدى الفرد تصب في سلم أولوياتنا كمدرسين في الجامعات لتمكين 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 المعرفي وممارسة التنظيم الذاتي والتفاعل مع الآخرين. لقد برزت مشكلة الدراسة الحالية من ملاحظة الباحث خلال تدريسه للمسابقات 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 البيتية 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 منتبها 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 لمعرفة مستويات اليقظة العقلية لديهم لأن اليقظة العقلية تعزز لدى الطلبة المهارات المطلوبة في الأداء الأكاديمي (Corbett, 2011; Napoli, Krech, & Holley, 2005; Zenner, 2014; Herrleben-Kurz, & Walach, 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 ضعف التحصيل والذين يعانون من مشاكل أكاديمية ويخضعون للمراقبة.

### حدود الدراسة

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

### الطريقة والإجراءات

#### مجتمع الدراسة:

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

(2023/2022) وتكونت عينة الدراسة من 369 (155 طالبًا، 214 طالبة) 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 عاملي أجراه لمجموعة من مقاييس اليقظة العقلية: مقياس كنتاكي لليقظة العقلية: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)، وقائمة فيريبرج لليقظة العقلية (The Freiburg Mindfulness Inventory: FMI) ومقياس وعي الانتباه اليقظ (The Mindful Attention Awareness Scale: MAAS)، ومقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل (Cognitive and Affective Mindfulness Scales: CAMS) ومقياس (Southampton Mindfulness Questionnaire: SMQ).

جرى تقنين هذا الاستبيان على بيئات عديدة ومختلفة منها البيئة الكورية، والسويدية، والنرويجية، والصينية، والإسبانية، والهولندية، والإيطالية، البرتغالية، والفرنسية، واليابانية، والأرجنتينية، والمكسيكية، وغيرها من البيئات. وقد أشارت جميع هذه الدراسات إلى تمتع هذا الاستبيان بدلالات صدق وثبات جيدة جعلته جديرًا 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 (Act/Aware): القدرة على التصرف بوعي عوضًا 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 تشغل بها أو تبتعد عنها.

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

فيما يتعلق بصدق الاستبيان فقد أوضحت باير وآخرون (Bear, et al., 2006) أن صدق المحتوى للاستبيان متوفر وذلك لأن فقراته جرى أخذها مباشرة من مقاييس اليقظة السابق ذكرها، وبالتالي فقد تمت مراجعتها سابقًا 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 ارتباطًا إيجابيًا مع مقاييس الذكاء العاطفي، ومقاييس التعاطف مع الذات؛ كونها تتشابه مع اليقظة العقلية، كما ارتبط ارتباطًا سلبيًا مع مقاييس التفكير، ومقاييس قمع الفكر.

وفيما يتعلق بالثبات فقد جرى حساب ثبات الاتساق الداخلي من خلال استخراج معامل كرونباخ ألفا لأبعاد الاستبيان، حيث بلغ لبعد 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 (0.72 – 0.92) (Bear, et al., 2006).

#### إجراءات التعريب والتحكيم والتجريب لاستبيان FFMQ في الدراسة الحالية

ثم إعداد الصورة الأولية 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 الأولية للتجريب الاستطلاعي (pilot study) على عينة مكونة من (20) طالبًا وطالبة طلب منهم التحقق من وضوح الفقرات، والتعليمات، ودقة التعبيرات اللغوية، وتم أيضًا تقدير الزمن اللازم للاستجابة، بعد ذلك جرى تطبيق الصورة النهائية على عينة مكونة من (60) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة، وذلك بهدف اشتقاق مؤشرات الصدق والثبات.

#### مؤشرات الصدق لاستبيان FFMQ في الدراسة الحالية

تم التحقق من صدق البناء للاستبيان بحساب ارتباط الفقرة المصحح (corrected item total correlation) بالدرجة الكلية وقد تراوحت بين (0.45 و 0.78) وبناءً على هذه النتائج تعدّ جميع الفقرات مقبولة لأن معامل الارتباط زاد عن القيمة (0.3) التي حددها ثورندايك (Thorndike, 1982) لقبول الفقرة. كما جرى التحقق من البناء العاملي للمقياس عن طريق معاملات الارتباط الداخلية بين الأبعاد الخمسة المكونة للاستبيان كما يبينها 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	الكل
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 التدرج للفرقات السلبية

يتبين من الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين جميع الأبعاد المكونة للاستبيان كانت موجبة ودالة إحصائية، وكان أعلاها معامل الارتباط بين بعد الوصف وبعد التصرف بوعي ( $r=0.67, p<0.05$ )، وكذلك كانت معاملات الارتباط بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان موجبة ودالة على مستوى (0.05) وتراوح بين (0.67–0.76).

تقدير ثبات استبيان FFMQ في الدراسة الحالية

تم التحقق من الثبات بتقدير معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وباستخدام 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)

البعد	معامل الثبات ألفا
الملاحظة	0.85
الوصف	0.87
التصرف بوعي	0.86
عدم إصدار الأحكام	0.89
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.76
الاستبيان ككل	0.89

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

نتائج الدراسة ومناقشتها

فيما يتعلق 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 الحسابية*	الانحراف المعياري	مستوى اليقظة*
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

\* (1 - 2.33) مستوى يقظة متدني و(2.34 - 3.66) مستوى يقظة متوسط و(3.67 - 5) مستوى يقظة مرتفع.

من الجدول 3 يتضح أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات اليقظة قد تراوحت بين (2.65- 3.59) وجميعها متوسطة، ويظهر أن مجال الملاحظة قد كان الأعلى بمتوسط حسابي قيمته (3.59) بينما أدنى قيمة كانت لمجال عدم إصدار الأحكام (2.65) بينما بلغت اليقظة على المقياس ككل (3.11) وهي ذات مستوى متوسط.

هذه النتيجة تشابهت مع ما أشار له وينستين وبراون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) والهاشم (2017) ودراسة ودافيس وهمفري (Davis & Humphery, 2012) في أن اليقظة العقلية تزداد مع زيادة العمر وكون الطلبة في مرحلة البكالوريوس ما زالوا في مقتبل العمر، فمن المتوقع أن يكون مستوى اليقظة العقلية لديهم متوسطاً إضافة إلى أنهم في مرحلة مراهقة متأخرة ولديهم من الضغوط الأكاديمية والحياتية ما يخفف من قدرات التركيز لديهم ووعيمهم بذاتهم، فتقل مستوى اليقظة لديهم كما تتفق النتائج مع دراسة كل من الهاشم (2017) التي أشارت إلى مستوى متوسط من اليقظة فيما تتعارض مع دراسة كل من الزبيدي (2012) وعبد الله (2012) اللتان توصلتا إلى أن مستوى اليقظة مرتفعاً.

أما فيما يتعلق بالفروق في متوسطات اليقظة التي يمكن أن تعزى 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) لسهولة فهمها كما هو موضح في الجدول (4).

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

الدرجة الكلية	مجالات اليقظة					المتغير	
	الملاحظة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الوصف	عدم إصدار الأحكام	التصرف 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	مستوى التحصيل
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 اليقظة 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 (Hote'ling's Trace) للجنس واختبار "ولكس لمبدأ" (Wilk's Lambda) لمستوى التحصيل عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، وبين الجدول (5) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات.

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

المتغير	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الاحتمالية
الجنس Hote'ling's 4.427 Trace= P=0.07*	التصرف بوعي	1.057	1	1.725	.190
	عدم إصدار أحكام	1.697	1	2.927	.088
	الوصف	2.342	1	2.952	.087
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	7.499	1	11.139	.601
	الملاحظة	.712	1	1.231	.268
مستوى التحصيل 'ilks' Lambda=	الدرجة الكلية	1.524	1	4.948	.272
	التصرف بوعي	12.165	4	4.965	.001*
	عدم إصدار أحكام	10.063	4	4.339	.002*
	الوصف	26.328	4	8.297	.001*

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

\*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 المعموري (2018) ودراسة صلاحات (2018)، ودراسة شاهين (2019)، ودراسة البحيري وآخرون (2014)، وكذلك دراسة تان ومارتن (Tan & martin, 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 أجراها فان وشونن 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 شمبولية (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 شمبولية (2019)، ودراسة لانجر وملديفينو ودوكسي (Langer & Moldoveanu, 2000;Docksai, 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) للطلاب يبين الجدول (6) نتائج تحليل الانحدار البسيط لمتغير اليقظة العقلية كمتنبئ ومتغير التحصيل كمتغير متنبأ به.

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

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

\*p<(0.05) / المتغير التابع اليقظة العقلية

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة معامل الارتباط بين المعدل التراكمي للطلاب واليقظة العقلية قد بلغت ( $r = 0.146, p < 0.05$ ) وبالرغم من الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط إلا أنه يعدّ معاملاً ضعيفاً وفق تصنيف جلفورد (Guilford 1973) أما قيمة التباين المفسر الذي يقدمه المعدل التراكمي في اليقظة العقلية فقد بلغت (0.021) وهي قليلة حسب معيار (Cohen, 1988) وهذا يعني أن اليقظة العقلية لطلبة الجامعة تفسر فقط ما قيمته (2%) من معدلاتهم التراكمية، أما بالنسبة لدلالة 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:

$$\hat{y} = -3.418 + 0.136x$$

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 تساعد 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 يبذلون أو يبخلون بتحصيلهم الأكاديمي إذا كان مقاساً بتقديراتهم الذاتية، لذلك أشاروا 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 رينشو (Renshaw 2017) حول اليقظة الأكاديمية والإنجاز حيث جرى حساب التحصيل الدراسي من تقديرات الطلبة أنفسهم عن درجاتهم في المدرسة.

لقد حاولت الأبحاث الحديثة التجريبية سد الفجوة البحثية حول حسم الارتباط بين اليقظة العقلية والتحصيل. فقد أجرى كوهلر وبيبل (2017) (Kohler & Peal) دراسة 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 عذر 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 تحسناً 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, 2016). وتحسن في تحصيل الرياضيات في الصفين الرابع والخامس (Schonert-Reichl et al. 2015) كما أظهرت دراستان 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 لتعميق الفهم وتعزيز الأدلة. إن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل معقدة جداً، فالبحوث الإضافية يمكن أن تساعد في توضيح جوانب مختلفة لهذه العلاقة، مثل الكيفية التي يمكن أن تؤثر فيها اليقظة العقلية على التحصيل، والعوامل التي تعدّ وسيطية 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 أعمار 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 المداخلات المبنية على اليقظة في البيئات التعليمية وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي. كما يمكن أن يوجه ذلك المعلمين وصنّاع السياسات والممارسين في دمج تقنيات اليقظة في المناهج الدراسية والأنظمة الداعمة للتعليم.

### التوصيات:

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

### المصادر والمراجع

- البحري، 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). *الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، 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 والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، *مجلة كلية التربية*، 30(119)، 1-28.



- صالحات، 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 حمدان. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق، دراسة عبر ثقافية مقارنة، *دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالقزاق، (97)32*، 5-40.
- عبدالله، أحلام مهدي. (2012). *الكفائية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة*، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية ابن رشد/ جامعة بغداد.
- العزي، أحلام. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ*، 2(205). جامعة ديالى، العراق
- عيسى، هبة مجيد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 43(3).
- المعموري، على حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد علي هادي. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم الإنسانية*، 35(3)، 229-247.
- الهاشم، امانى. (2017). *درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان و علاقتها 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/497c07831e640e25f5f3905a90ddaed1/1?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., Tkalčić, 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., Zellerroth, 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](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>