Doi:10.34120/0085-038-150-003

علاقة الانفعالات الأكاديمية باليقظة العقلية ودورهما في التنبؤ بالتحصيل لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت

د. يوسف راشد المرتجي[1] د. أحمد سعيدان العازمي[2]

كلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

دولة الكويت

الملخص

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف على الانفعالات الأكاديمية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الأساسية، والعلاقة بينها وبين اليقظة العقلية، والفروق بينهما تبعا للجنس، ودورهما في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي. **المنهج:** تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي. طبقت الدراسة على 506 طالبا من الجنسين من طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، طبق عليهم مقياس الانفعالات الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية. **النتائج:** بينت النتائج ارتفاع الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى الطلاب وانخفاض الانفعالات السلبية. وكانت الانفعالات الأكاديمية الإيجابية على الترتيب: الفخر ثم الأمل ثم الاستمتاع؛ ترتفع بصورة دالة احصائيا لدى الطلاب مقارنة بالانفعالات السلبية، وتبين ارتباط اليقظة بصورة دالة إيجابيا بالانفعالات الإيجابية وعكسيا مع الانفعالات السلبية، ووجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في كل من انفعالات الغضب والقلق والخزي واليأس؛ في اتجاه الإناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية وانفعالات الاستمتاع والفخر والأمل والملل، وتبين أن انفعالات الفخر والقلق واليأس تتنبأ بصورة دالة إحصائيا بالمعدل التحصيلي. **الخاتمة:** أكدت الدراسة ارتفاع الانفعالات الأكاديمية

1 أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية الاساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. **الاهتمامات البحثية:** الفروق الفردية، المشكلات السلوكية، التعلم والتعليم، الدافعية للتعلم.

الإيميل: dr.almurtaji@hotmail.com

2 أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية الاساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. **الاهتمامات البحثية:** الصحة النفسية، الارشاد النفسي، الإرشاد التربوي، الاضطرابات النفسية.

الإيميل: dr.ahmadalazmi@gmail.com

- **سُلم البحث في 17/12/2022، أجيز للنشر في 13/2/2023.**

الإيجابية، وعلاقة هذه الانفعالات باليقظة العقلية لدى عينة البحث، وأشارت إلى وجوب اعتماد ذلك في تنمية المناخ النفسي الإيجابي في المؤسسة.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات الأكاديمية، اليقظة العقلية، التنبؤ بالتحصيل.

المقدمة

تعد الانفعالات والمشاعر تعبيراً عن نجاح الإنسان أو محنته، فهي تقع في كل من العقل والجسد، والمشاعر ليست مجرد حلية تضاف على الانفعالات يمكن للمرء الاحتفاظ بها أو إخفاؤها أو نبذها، بل غالباً ما تكون المشاعر أمراً كاشفاً لحال الحياة الداخلية للفرد باعتباره وحدة كاملة (فروش، 2015)، كما أن الانفعالات رد فعل وظيفي عام لحدث مثير خارجي يُحدث تكاملاً مؤقتاً للقنوات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية لتيسير الاستجابة الملائمة والمشكّلة للبيئة في الموقف الحالي (شيوتا وكالات، 2014). وتنتج الانفعالات عن عوامل ذاتية وموضوعية، وتتفاعل داخل أنظمة عصبية وغدد صماء لتثير الشعور بالسرور أو التجنب، وتؤثر في العمليات المعرفية المختلفة مثل الذاكرة أو الانتباه، وتسبب تغيرات فسيولوجية جسمانية مثل: زيادة في عدد ضربات القلب والتعرق، وتؤثر في السلوك بما يساعد الشخص على التكيف مع الظروف التي سببتها (بيتشون وفولمبير، 2017)، ويتطلب حدوث الانفعال تفاعلا تكامليا من المكونات المعرفية والبيولوجية من جهة ومع العوامل المادية والاجتماعية من جهة أخرى (بني يونس، 2014) فعندما تكون على اتصال بمشاعرك تستطيع أن تحيا حياة متوازنة انفعالياً وكاملة موجهاً طاقتك النفسية تجاه غايات بناءة، وتظل يقظاً متنبهاً لكل ما يحدث لحظة بلحظة بكل تعقيداته وتناقضاته (فروش، 2015). وتعتبر الانفعالات المرتبطة بالتحصيل Achievement-related Emotions حاليا أحد أهم المتغيرات في الدراسات والبحوث المهتمة بالجوانب الوجدانية في السياق الأكاديمي؛ وذلك من منطلق أن الطلاب يمرون بالعديد من الانفعالات أثناء وجودهم في قاعات الدراسة، وأثناء أداء الواجبات المنزلية، والاختبارات الشهرية والفصلية والنهائية، وأن هذه الانفعالات تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الأداء (Peterson, Brown & Jun, 2015).

وقد بدأ الاهتمام بدراسة الانفعالات الإيجابية وعلاقتها بالتعلم والأداء الأكاديمي مع بداية ظهور علم النفس الإيجابي على يد سليجمان وزملائه في بدايات القرن الحادي والعشرين، فحتى وقت قريب كانت هناك ندرة واضحة في الاهتمام بعلاقة

الخبرات الانفعالية بالتعلم والإنجاز الأكاديمي في الدراسات والبحوث التربوية وبصفة خاصة الانفعالات الإيجابية كالاستمتاع بالتعلم، والفخر، والأمل، حيث كان تركيز معظم الدراسات والبحوث على الانفعالات السلبية مثل قلق الاختبار (Acee et al., 2010, 17).

ويرى (Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld & Perry, 2011, 37) أن التصور البنائي الهرمي متعدد المكونات للانفعالات الأكاديمية هو الأنسب، وفى هذا التصور البنائي تمثل المكونات الوجدانية والمعرفية والدافعية للانفعالات عوامل من الدرجة الأولى، بينما الانفعالات نفسها تمثل عاملا من الدرجة الثانية.

وينظر (Pekrun, 2017, 215) للانفعالات الأكاديمية على أنها عمليات نفسية متعددة الأبعاد، وتشمل العديد من المكونات المتداخلة لها، وتتمثل في المشاعر الذاتية، والمعرفية، والميول، والدافعية، والعمليات الفسيولوجية، والسلوك. وتشير البحوث إلى دور الانفعالات الإيجابية والسلبية في الأداء على المهام بصورة عامة والأكاديمية منها بصورة خاصة، فقد اشارت نتائج العديد من البحوث إلى أن الانفعالات تؤثر في مدى واسع من العمليات المعرفية بطرق مختلفة، ففي حالة الانفعال السلبى يؤدى تركيز الانتباه على موضوع الانفعال وعلى الاحتمالات السلبية للنتائج إلى استهلاك كبير لطاقة الفرد العقلية، وإلى التأثير السلبى على العمليات المعرفية عالية الرتبة مثل حل المشكلات، التذكر، التفكير الاستراتيجي، وعلى جودة الأداء ، بينما تيسر الانفعالات الإيجابية من الأداء المعرفي وتزيد من مرونة الفرد وتساعده على حل المشكلات (Hagenauer & Hascher, 2014)

وأشار (Lajoie, Naismith & Harley, 2015) إلى دور الحالة الانفعالية في السياق الأكاديمي والإنجازي، وأن النجاح والفشل المدرك ينتج عن استجابات انفعالية ذات تأثير قوى في التعلم، والقرارات التعليمية المستقبلية، بالإضافة إلى التأثير في كل من الدافعية والسلوك، وهو ما يتطلب فهم الانفعالات المرتبطة بالإنجاز والسياق الأكاديمي والتي ترتبط بخبرة التحصيل ونواتجه. وقد ميز (Heidig, Muller & Reichelt, 2015, 83) بين الانفعالات الاكاديمية في المواقف التحصيلية وبين النواحي المزاجية في التعلم من حيث الشدة والاستمرارية، فالنواحي المزاجية عادة أطول في فترة التأثير وأكثر عمومية بينما الانفعالات الاكاديمية تتصف بأنها أقصر في فترة التأثير وأكثر خصوصية. وتم تقديم ما يمكن اعتباره تفسيرا نظريا شموليا للانفعالات الأكاديمية من خلال تقديم ربط

بين النظريات والنماذج المفترضة للانفعالات مثل نظرية التوقع والقيمة ونظرية العزو السببي والنماذج التي تم افتراضها لتفسير تأثير الانفعالات على الأداء، وذلك بالتركيز على الانفعالات المصاحبة لأنشطة التعلم ونواتجه، حيث افترض وجود علاقة بين اعتقاد المتعلم بأنه قادر على التحكم بنشاطات التعلم وبين القيمة الشخصية التي يحملها عن تلك النشاطات. ويمكن وصف الانفعالات الأكاديمية من خلال بعدين: القيمة والتنشيط، فبناءً على بُعد القيمة يمكن التمييز بين نوعين من الانفعالات: هما الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية، وبناءً على بُعد التنشيط يمكن التمييز بين الحالة الفسيولوجية النشطة كالإثارة وبين الحالة غير النشطة كالاسترخاء، وكلا من بعدى القيمة والتنشيط بعدين مستقلين عن بعضهما ومتعامدين، فالدرجات المختلفة من المتعة يمكن أن تكون مصاحبة لأي مستوى من التنشيط (Heidig, Muller & Reichelt, 2015, 83).

وترتبط بعض الانفعالات الأكاديمية بأنشطة التعلم مثل زيادة مستوى الاستثارة عند المشاركة في مهام جديدة، والملل عند المشاركة في مهام روتينية متكررة، والغضب عند الشعور بأن مطالب المهام غير معقولة وصعبة التحقيق. فانفعالات الاستمتاع بالتعلم أو الشعور بالملل من الانفعالات المرتبطة بالأنشطة، بينما بعض الانفعالات الأكاديمية ترتبط بنواتج التعلم (النجاح أو الفشل) مثل الأمل والفخر من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم السارة (النجاح) وفي المقابل القلق واليأس والخجل من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم غير السارة (الفشل)، من الضروري التمييز بين الانفعالات المرتبطة بالنواتج السابقة الفخر أو الخجل أو الراحة أو خيبة الأمل وبين الانفعالات المرتبطة بالنواتج المتوقعة كالأمل أو القلق، ويفترض ذلك النموذج أن الانفعالات المرتبطة بأنشطة التعلم لا تقل أهمية وتأثيراً على الإنجاز الأكاديمي من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم (النجاح، الفشل) سواء النواتج السابقة أو النواتج المتوقعة (Mega, Ronconi & Beni, 2014, 121).

ويرى حسن (2017) أن مهام التعلم الأكاديمية تشير إلى نوع من الخبرة المباشرة؛ التي من الممكن أن تتأثر بالانتباه المنظم ذاتيا من خلال القدرة على الانتباه الواعي واليقظة العقلية، وأن القدرة على اليقظة لها دور في تنظيم الذات أثناء المهام الأكاديمية وفى نوع وطبيعة الانفعالات خلالها. وتعود أصول اليقظة العقلية في وجودها إلى الفلسفة البوذية ويشار إليها على أنها: قدرة أو مهارة أو إجراء يشمل على الاهتمام في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، وإلى العيش بالوعي لحظة بلحظة، وأنها حالة

من الحرية النفسية تُجدي عندما يبقى الانتباه هادئا ومرنا (Abenavoli et al., 2014). وتستعمل كلمة اليقظة العقلية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد، وهو يشبه إلى حد كبير عمل شيء معين في وقت معين (Hill & Updegraff, 2012). وتعتبر اليقظة العقلية في علم النفس المعاصر مفهوما ذا أهمية في زيادة الوعي والاستجابة للعملية العقلية بمهارة عالية مما يساهم في حل المشكلات والأزمات العاطفية وسوء التكيف مع المجتمع (Franco, 2010).

وترى (Langer, 2000) اليقظة العقلية على أنها حالة مرنة للذاكرة لكي تكون مرتبطة بشكل فعال للواقع ورؤية الأشياء الجديدة بشكل يتوافق مع الموقف والسياق، وتم تفسيرها بأنها بقاء الإنسان متنبهاً ومرتبطاً بالأحداث التي تدور حوله كي يبقى مرنا ومتقبلا للأحداث دون اتخاذ قرارات غير مناسبة. وعرفت حالة اليقظة العقلية بأنها تقبل النفس والبقاء في تركيز ذهني لتقبل الوضع الحالي وليس لتقييم ونقد الذات؛ فهي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلَّمة التي تثبط الجانب العقلي والعاطفي والبدني والتعلم والأداء ومهارات التواصل. ويرى العاسمي (2014، 27) أن اليقظة العقلية تتطلب من الفرد مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها ، وعدم إطلاق الأحكام السلبية وعدم التشدد على الذات بل تتطلب الشفقة بالذات.

وعرض (Roth & Robbins, 2004) أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:

- الملاحظة: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية وتشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.
- الوصف: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها.
- التصرف بوعي: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.
- عدم إصدار الأحكام: ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
- عدم التفاعل: ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

وتتعدد فوائد اليقظة العقلية لتشمل جميع الجوانب الحياتية والنفسية للفرد، ولاقت اليقظة العقلية اهتماماً كبيراً لدى الباحثين التربويين والنفسين لأهميتها في حياة المتعلم النفسية والصحية وتحسين قدراته في التحصيل العلمي؛ فقد أثبتت الدراسات أن لليقظة العقلية دور فعال في مختلف المجالات. فقد ذهب بعض العلماء والباحثون إلى استخدام اليقظة العقلية كبرنامج علاجي لبعض سلوكيات المتعلمين في الفصول الدراسية ووجدوا أن سلوكهم المدرسي قد تحسن بشكل ملحوظ، وتساهم أيضاً في علاج الحالات السلوكية للأفراد (Franco, 2010). ويرى (Deurr, 2008, 16) أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر، كما أن لها فوائد نفسية كخفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح، ولها فوائد فسيولوجية أيضا تتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثلاً خفض الألم المزمن. ولليقظة العقلية أهمية كبيرة ومفيدة في الفصول المدرسية؛ لأنها تساعد المتعلم على رفع تحصيله الدراسي، فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام: كالتذكر، أو التخطيط، أو مناقشة موضوع ما، فهي تنبيه بسيط لاستخدام عادات العقل هذه هي التي تشارك في التفكير الفعال، فاليقظة العقلية هي رسم للمواقف النشطة وخلق إضافة اجتماعية جديدة، كما تساعد الأفراد على: إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة، واتخاذ القرار، وعدم التسرع في الحكم، وتطوير الذات، وتحسين الثقة بالنفس، والاهتمام بما هو صحيح، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، وقبول الأشياء كما هي، وترك ونسيان الأمور التي تجعل الإنسان أسيرا لماضيه (Langer, 2000). كما أشار (Napora, 2013) في دراسة هدفت لمعرفة تأثير ممارسة اليقظة العقلية ودورها كأداة تعليمية تسهم في رفع الجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لدى الطلبة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي وعدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس، وأن تأثير اليقظة العقلية أفضل من تأثير الجانب المعرفي.

وقد تناولت العديد من الدراسات كذلك دور كل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية في الأداء التعليمي وتأثيرهما في المتغيرات المرتبطة بالتعلم ونواتجه. ففي دراسة (Mega et al., 2014) التي هدفت إلى معرفة دور التنظيم الذاتي للتعلم في العلاقة بين الانفعالات الأكاديمية والتحصيل الدراسي، توصلت نتائجها إلى أن

التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية يتوسطان تأثير الانفعالات الأكاديمية على الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتوجهت دراسة (حسن، 2017) إلى بيان درجة إسهام كل من الفخر الأكاديمي والخجل الأكاديمي عبر الجوانب الأكاديمية المختلفة (المرتبط منها بالمحاضرات، والاستذكار والتعلم، الامتحانات) وأبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل) في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، لدي عينة تكونت من 266 طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية ببنها (تخصصات دراسية مختلفة)، طبقت عليهم أدوات الدراسة. وباستخدام تحليل الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise أشارت النتائج إلى إسهام بعض الأبعاد (للمتغيرات قيد البحث) في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا على نحو دال إحصائيا، وإن تباينت هذه الأبعاد بتباين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. وهدفت دراسة (صلاحات والزغول، 2018) إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس أو التخصص لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من 760 طالباً، وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. وجرى استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية، بعد التحقق من مؤشرات الصدق والثبات. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطاً على الأداة ككل، كما كشفت نتائج الدراسة وجود فرق ذي دلالة إحصائية يعزى لمتغير الجنس في بعد المراقبة لصالح الإناث، وأظهرت النتائج أن هناك أربعة عوامل ساهمت في تفسير 25.4% من اليقظة العقلية وهي: العصابية 17.7%، ويقظة الضمير 6.1%، والاعتدال 0.8%، والانبساطية 0.08%.

وتوجهت دراسة (عبد الحميد، 2018) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية. تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة سوهاج. استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد (Buric, 2016). وأشارت النتائج إلى: ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم

الانفعالي الأكاديمي شيوعا كانت تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية. وسعت دراسة (عبد اللطيف، 2019) إلى دراسة علاقة اليقظة العقلية ومظاهرها بالعصابية. تكونت عينة الدراسة من 99 طالبا جامعيا، وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية. ومقياس العصابية الفرعي من بطارية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. أظهرت النتائج ارتباطا عكسيا دالا بين العصابية والدرجة الكلية لليقظة العقلية، وكان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهاما في التنبؤ بالعصابية، وأشارت النتائج إجمالا إلى أن نقص الوعي والسيطرة على التأثيرات المشتتة للاجترار يفسر سلوك العصابيين المرتبط بعديد من الاضطرابات النفسية. وهدفت دراسة (عوني، 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، وتكونت عينة الدراسة من 350 طالبا من طلاب كلية التربة جامعة الإسكندرية، واستخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الحكمة الاختبارية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية، وعدم وجود فروق في كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع للنوع والتخصص الدراسي، وإسهام اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية في التنبؤ بنسبة مميزة بالحكمة الاختبارية. وبحثت دراسة (بهنساوى، 2020) العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث الأساسية من 836 طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية ومقياس النهوض الأكاديمي، وتوصلت نتائج البحث إلى أن كل من مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث. وهدفت دراسة (عبد السميع ورشوان، 2020) لمعرفة إمكانية التنبؤ بالانفعالات المرتبطة بالتحصيل بمعلومية توجهات أهداف الإنجاز ومهارات التفكير الاستراتيجي، وطبقت الدراسة على عينة من 540 طالباً

وطالبة بكلية التربية بمدينة قنا، طُبّق عليهم مقياس الانفعالات المرتبطة بالتحصيل، ومقياس توجهات أهداف ومقياس التفكير الاستراتيجي. وأشارت النتائج إلى أن انفعال الفخر وأهداف الإقدام المعتمدة على المهمة هي الأكثر شيوعاً بين الطلاب، وإمكانية التنبؤ بالانفعالات المرتبطة بالتحصيل بمعلومية بعض أهداف الإنجاز ومهارة التفكير المنظومي، كما أظهرت النتائج وجود تجمعين يمكن من خلالهما التمييز بين الطلاب المعلمين المشاركين في البحث، تم تسمية الأول بالاحجاميون منخفضي التفكير الاستراتيجي أصحاب الانفعالات السلبية أما الثاني فتم تسميته بالإقداميون مرتفعي التفكير الاستراتيجي أصحاب الانفعالات الإيجابية.

وتوجهت دراسة (شعيب، 2020) إلى بحث قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي، وذلك على عينة من طلبة جامعة المنوفية بمصر عددها 286 طبق عليهم مقياس العوامل الخمس لليقظة، ومقياس المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي، وأشارت النتائج إلى ارتباط اليقظة العقلية بالتعلم الانفعالي والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلاب، وإسهام متغيرات اليقظة والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية في التنبؤ بالتعلم الانفعالي. وهدفت دراسة (عبد الحميد، 2021) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من 157 طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة حلوان، وتم استخدام استبيان اليقظة العقلية، ومقياس التسويف الأكاديمي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، في حين توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسويف الأكاديمي يعزى للنوع. وهدفت دراسة (أبو الليمون والربيع، 2022) لإجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من 1197 طالبا وطالبة من جامعة اليرموك، وتم استخدام مقياس: الحيوية الذاتية، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومقياس اليقظة العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في كل اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية. كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة

إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

أكد العديد من الباحثين على دور الانفعالات الأكاديمية في تنظيم عملية التعلم ونواتج التعلم ووجود العديد من الأدبيات والدراسات والبحوث التي ربطت بين الانفعالات الإيجابية وبين الكفاءة التعليمية، والتحصيل، والدافعية، وربطت بين الانفعالات السلبية وبين القلق والضغوط وانخفاض الدافعية والتسويف (حسن، 2017؛ عبد السميع ورشوان، 2020؛ Heidig et al., 2015; Mega et al., 2014). كما اكدت نتائج العديد من الدراسات الدور الهام لليقظة العقلية في الأداء الاكاديمي وتاثيرها على الدفاعية والمرونة النفسية وبعض الإنفعالات المرتبطة بالتحصيل، فقد أكدت (Leon, 2008) من دراستها على فعالية اليقظة العقلية ودورها في تقييم الأداء الأكاديمي للطلبة في المواد الدراسية، ويذكر (Williams, 2010, 2) أن تقنيات اليقظة العقلية تساعد على تعليم الانتباه ليس فقط للأشياء التي تحدث في اللحظة الراهنة، ولكن أيضا لردود الأفعال لها سواء كانت إيجابية أو سلبية. كما توصلت العديد من الدراسات مثل دراسة (Masuda & Tully, 2012; Pidgeon & Keye, 2014) ودراسة (سناري، 2017) إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أنها ترتبط سلبيا بالقلق والاكتئاب والضغط النفسي، والاضطرابات النفسية، وأكدت دارسة (حسن، 2017) إسهام كل من الفخر الأكاديمي والخجل الأكاديمي وأبعاد اليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة.. وتوصلت دراسة (Tilahun, 2015) إلى أن 95% من الطلبة اعتقدوا بتأثير اليقظة العقلية في خفض مستوى التوتر لديهم، وفى دراسة (Haidari & Morvati, 2016) التي وجدت علاقة موجبة بين اليقظة العقلية، وإدراك الضغوط، ودراسة (الربيع، 2019) التي وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلنة والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

إلا أنه من مراجعة الدراسات التي تمت على طلبة الجامعة بدولة الكويت، تبين قلة الدراسات التي بحثت دور العلاقات بين الانفعالات الأكاديمية وبين اليقظة العقلية ودورهما في التحصيل لدى الطلبة.

أسئلة الدراسة

1 - هل تتباين بصورة دالة إحصائية الانفعالات الأكاديمية السائدة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟.

2 - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟.

3 - هل توجد فروق في كل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟.

4 - هل تسهم بصورة دالة احصائيا كل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟.

أهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- الانفعالات الأكاديمية السائدة لدى طلبة كلية التربية الأساسية.
- العلاقة بين الانفعالات الأكاديمية واليقظة العقلية، والفروق عليها تبعا للجنس.
- دور كل من الانفعالات الأكاديمية واليقظة العقلية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي.
- التعرف على الفروق في كل من اليقظة والانفعالات الأكاديمية التى تعزى للجنس لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت.

أهمية الدراسة

تمثل الدراسة الحالية إثراء المكتبة العربية في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد النفس وعلم النفس الإيجابي، حيث تحاول معرفة دور الانفعالات الإيجابية والسلبية في التحصيل وتأثيرها على نواتجه وعلاقة هذه الانفعالات باليقظة العقلية، وما تخرج به الدراسة من نتائج سيزيد من فهم الأداء الأكاديمي ونواتجه في ضوء تأثير العوامل الانفعالية عليه، ويسهم في وضع البرامج الإرشادية الملائمة لتحسين هذا الأداء الاكاديمي من مدخل اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات.

مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية Mindfulness: تعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي استبصاره بالموقف (Cardaciotto et al., 2008, 205). وتُعرّف إجرائيا بأنها درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم بالدراسة الحالية

الانفعالات الأكاديمية Academic Emotions: يعرفها (Pekrun, 2006, 317) أنها «الانفعالات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بأنشطة ونواتج عملية التحصيل»، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على الأبعاد الفرعية المختلفة للمقياس المستخدم في البحث الحالي.

المنهج

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها، بتطبيق أدوات موضوعية لبحث العلاقات بين المتغيرات المقاسة.

عينة الدراسة: استخدمت طريقة العينة المتيسرة في الحصول على عينة الدراسة الحالية، وطبقت الدراسة على 506 من طلبة الجامعة بدولة الكويت، منهم 172 من الذكور، و395 من الإناث، من مختلف التخصصات والسنوات الدراسية، وتراوح المدى العمري لهم بين 17–28 عاما بمتوسط عمري قدره 20.7 سنة، وانحراف معياري 4.1 سنة، وكان عدد الحاصلين على معدل تراكمي 2 أو أقل 60 طالبا، والحاصلين على معدل بين (2–3) 172 طالبا، والحاصلين على معدل بين (3.1–4) 335 طالبا.

أدوات الدراسة

مقياس الانفعالات الأكاديمية: أستخدم المقياس الذى أعده (Pekrun et al., 2011) وقننه عبد السميع ورشوان (2020). ويتضمن المقياس الانفعالات المرتبطة بعملية

التعلم التي يشعر بها الطلاب خلال حضور المحاضرات في الجامعة، أو المرتبطة بالاختبارات، ويتكون من 42 عبارة، موزعة على ثمانية انفعالات تتمثل في الاستمتاع، والفخر، والأمل، والخزي، والغضب، القلق، الملل، اليأس، وتتم الاستجابة لعبارات المقياس بالاختيار من بين خمسة اختيارات تبدأ بموافق تماما وتنتهي بغير موافق إطلاقا لتقابل الدرجات 5، 4، 3، 2، 1. وقام عبد السميع ورشوان (2020) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتبين لهم أن النموذج المفترض لمقياس الانفعالات الأكاديمية يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة حيث كانت النسبة بين كا2 ودرجات الحرية أقل من 2 وكانت قيم مؤشر حسن المطابقة GFI ومؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI ومؤشر المطابقة المقارن CFI ومؤشر المطابقة المعياري NFI ومؤشر المطابقة المتزايد IFI ومؤشر توكر لويس TLI جميعها قيم مرتفعة وقريبة من حدها الأقصى وهو الواحد صحيح، وكان مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA أقل من 0.05 وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس.

وقام الباحثان في الدراسة الحالية بالتحقق من العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الابعاد بتطبيقه على عينة استطلاعية مقدارها 100 من طلبة الجامعة، وحصل على معامل ثبات كلى بلغ 0.768 وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد الانفعالات بين 0.68–0.75 وهي قيم ثبات تشير إلى توفر الثبات بالمقياس.

مقياس اليقظة العقلية: طبق في الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية FFMQ الذي أعده (Baer et al., 2006) تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري وآخرون (2014)، ويتكون المقياس من 39 عبارة، موزعة على خمسة مكونات رئيسية لليقظة العقلية، وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم إصدار رد فعل تجاه الخبرات الخارجية. وتتم الإجابة عن العبارات وفقا لمقياس ليكرت خماسي الدرجة، تعتبر الأداة الأكثر استخداما من قبل البحوث النفسية، وتمتاز بسهولة تطبيقها، وقلة تكاليفها.

وتحقق مترجمو المقياس من جودة بنائه العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينات مصرية وسعودية وأردنية، وحصلوا على مؤشرات جودة مطابقة مقبولة (CFI=0.98, NNFI=86)، كما تحققوا من صدق البناء الداخلي للأبعاد بحساب العلاقات بين الأبعاد والدرجة الكلية بالعينات المصرية والخليجية والأردنية، وحصلوا

على معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا تراوحت بين 0.48–0.79 بالعينة المصرية، و0.45–0.7 بالعينة الخليجية، و0.44–0.71 بالعينة الأردنية، وتم حساب الثبات بالعينات الثلاث بطريقة كرونباخ ألفا وتراوحت القيم بين 0.52–0.83 بالعينة المصرية، و0.51–0.79 بالعينة الخليجية، و0.8–0.55 بالعينة الأردنية (البحيري وآخرون، 2014، 144–150).

وقام الباحثان في الدراسة الحالية بالتحقق من العلاقات بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الأبعاد وحصل على معاملات ارتباط تراوحت بين 0.33–0.63 وكانت جميعا دالة احصائيا، ومن ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مقدارها 100 من طلبة الجامعة، وحصل على معامل ثبات كلى بلغ 0.72 وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد الانفعالات بين 0.58–0.71 وهي قيم ثبات تشير إلى توافر الثبات للمقياس.

النتائج

السؤال الأول: للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق في درجات أبعاد الانفعالات الأكاديمية، ومعرفة الانفعالات الأكثر شيوعا بصورة دالة احصائيا، ويعرض الجدول 1 لنتائج للمتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين.

جدول 1

المتوسطات والانحرافات المعيارية وتحليل التباين للفروق في قيم الانفعالات الاكاديمية

	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ويلكس لامدا	الدلالة	قيمة ف	الدلالة
الاستمتاع	7.82	1.747	.125	0.001	103.8	0.001
الأمل	8.59	1.587				
الفخر	9.00	1.237				
القلق	4.16	1.933				
الغضب	6.25	1.886				
الخزى	4.40	2.176				
اليأس	3.43	1.849				
الملل	3.50	1.659				

تظهر نتائج الجدول 1 وجود اختلاف واضح بين متوسطات الانفعالات الاكاديمية السائدة بين الطلاب، كانت الفروق بين هذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.001، ويتبين أن الانفعالات الأكاديمية الإيجابية على الترتيب الفخر ثم الأمل ثم الاستمتاع ترتفع بصورة دالة احصائيا لدى الطلاب مقارنة بالانفعالات السلبية. وتؤكد النتائج شيوع وارتفاع الانفعالات الأكاديمية الإيجابية المرتبطة بالتحصيل لدى الطلاب وانخفاض الانفعالات السلبية. والنتائج التي خرجت بها الدراسة من السؤال الأول تبين أن الطلبة بكلية التربية الأساسية يشيع بينهم الانفعالات الإيجابية ويرتفع مستواه لديهم بفرق جوهري ودال عن الانفعالات السلبية، وهو ما يبين أن الحالة الانفعالية للطلاب أثناء عملية التعلم الجامعية سواء داخل قاعات الدرس أو أثناء الاختبارات يغلب عليها الإيجابية ويسودها مشاعر الشعور بالأمل في الأداء في عملية التحصيل والأداء وشعور الفخر بالذات والاعتزاز بالقيمة، والاستمتاع بعملية التعلم. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ربط الانفعالات الأكاديمية بأنشطة التعلم فانفعالات الاستمتاع بالتعلم أو الشعور بالملل من الانفعالات المرتبطة بالأنشطة، بينما الأمل والفخر من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم السارة في المقابل القلق واليأس والخجل من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم غير السارة "الفشل" (Mega et al., 2014, 121)، ويعنى ذلك توافر العوامل الذاتية والتربوية والبيئية التي تيسر ذلك النوع من الانفعال، فقد يكون الطلاب ذاتهم ذوى توجه للانفعال بإيجابية في حياتهم وفى الأداء على المهام ومن بينها المهام الأكاديمية، أو قد يكون لدى الطلاب إدراك لقيمة نمط التعلم الذى يتلقاه والمهنة المرتبطة به وشعورهم بأن هذا التعلم يؤهلهم للعمل مباشرة في مهنة ذات وضع اجتماعي ومادى جيدين وهو ما جعل لديهم شعور الفخر والأمل، حيث يرون في مهنة التعليم مهنة مناسبة وجيدة اجتماعيا وماديا، كذلك ربما لأن كلية التربية الأساسية تحتوى العديد من التخصصات المرتبطة بالميول والهوايات مثل التربية البدنية والتربية الموسيقية والتربية الفنية وعلم النفس وهى تخصصات محببة تيسر للمتعلمين الاستمتاع بها. أما بالنسبة للعوامل التربوية والبيئية فربما ترتبط بما توفره الكلية من تيسيرات للطلاب من حيث الإرشاد التربوي، ومرونة اختيار المواد، وربما طريقة تعامل أساتذة الكلية، وطرق الاختبارات، كذلك حصول الطلاب على إعانة مادية من الدولة أثناء الدراسة بما يخفف عليهم الأعباء الدراسية، جميع هذه العوامل ربما ساهمت في شعور بالطلاب الارتياح والاستمتاع بالدراسة، والأمل في نتائج التعلم والعمل في مهنة جيدة بعد التخرج.

وقد أكدت نتائج دراسة (عبد السميع ورشوان، 2020) ما توصلت إليه نتائج السؤال الأول حيث كان انفعال الفخر هو الأكثر شيوعاً بين الطلاب.

السؤال الثاني: للإجابة عن هذا السؤال، استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين أبعاد مقياس الانفعالات الأكاديمية وبين أبعاد اليقظة العقلية ودرجتها الكلية.

جدول 2

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية

المقياس	اليقظة العقلية	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعى	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم رد الفعل على الخبرات الخارجية
الاستمتاع	.218**	-.012	.186**	.125**	.205**	.027
الأمل	.290**	.030	.259**	.210**	.163**	.056
الفخر	.240**	.083*	.189**	.144**	.097*	.087*
القلق	-.293**	.077*	-.194**	-.343**	-.294**	.050
الغضب	-.205**	.101**	-.084*	-.287**	-.256**	.042
الخزي	-.377**	.133**	-.211**	-.504**	-.397**	.078*
اليأس	-.366**	.017	-.152**	-.426**	-.326**	.004
الملل	-.292**	.032	-.198**	-.271**	-.271**	.011

- ارتبطت درجات المقياس الكلى لليقظة العقلية بصورة دالة احصائيا بجميع الانفعالات الأكاديمية، وكانت ذات علاقات موجبة مع انفعالات الفخر والأمل والاستمتاع، بينما كانت علاقة اليقظة سالبة بانفعالات القلق والغضب واليأس والملل والخزي.
- ارتبط بُعد الملاحظة بصورة موجبة ودالة إحصائيا مع انفعالات الفخر والغضب والقلق والخزي.
- ارتبط بُعد الوصف بصورة دالة احصائيا بجميع الانفعالات الأكاديمية، وكان ذا علاقات موجبة مع انفعالات الفخر والأمل والاستمتاع، بينما كان ذا علاقة سالبة بانفعالات القلق والغضب واليأس والملل والخزي.

- ارتبط بُعد التصرف بوعي بصورة دالة احصائيا بجميع الانفعالات الأكاديمية، وكان ذا علاقات موجبة مع انفعالات الفخر والأمل والاستمتاع، بينما كان ذا علاقة سالبة بانفعالات القلق والغضب واليأس والملل والخزي.
- ارتبط بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية بصورة دالة احصائيا بجميع الانفعالات الأكاديمية، وكان ذا علاقات موجبة مع انفعالات الفخر والأمل والاستمتاع، بينما كان ذا علاقة سالبة بانفعالات القلق والغضب واليأس والملل والخزي.
- ارتبط بُعد عدم التصرف برد الفعل على الخبرات الخارجية بصورة موجبة ودالة إحصائيا مع انفعالات الفخر والخزي.

وتبين هذه النتائج ارتباط اليقظة العقلية بالانفعالات الأكاديمية، حيث ترتفع بارتفاع الانفعالات الإيجابية وتنخفض بارتفاع الانفعالات السلبية، وهو ما تفسره النظريات النفسية من كون الانفعالات تنتج عن عوامل ذاتية وموضوعية، وتتفاعل داخل أنظمة عصبية وغدد صماء لتثير الشعور بالسرور أو التجنب، وتؤثر في العمليات المعرفية المختلفة مثل الذاكرة أو الانتباه، وتسبب تغيرات فسيولوجية جسمانية مثل: ضربات القلب والتعرق، وتؤثر في السلوك بما يساعد الشخص على التكيف مع الظروف التي سببتها، وانه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي من خلال ادراك الأفكار أو المشاعر، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمركز، وانها تسهم فى خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح، وتيسر التغيرات الفسيولوجية التي تعمل على خفض الألم، وفى زيادة الوعي والاستجابة للعملية العقلية بمهارة عالية مما يساهم في حل المشكلات والأزمات الانفعالية وسوء التكيف، كذلك تساعد الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة، واتخاذ القرار، وعدم التسرع في الحكم، وتطوير الذات، وتحسين الثقة بالنفس، والاهتمام بما هو صحيح، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، وقبول الأشياء كما هي، وترك ونسيان الأمور التي تجعل الإنسان أسيراً لماضيه (Deurr, 2008; Franco, 2010).

كما تفسر تلك العلاقة بين الانفعالات الإيجابية وزيادة اليقظة العقلية، وبين الانفعالات السلبية وانخفاض اليقظة العقلية بما أشار إليه حسن (2017) من أن مهام التعلم الأكاديمية تشير إلى نوع من الخبرة المباشرة؛ التي من الممكن أن تتأثر

بالانتباه المنظم ذاتيا من خلال القدرة على الانتباه الواعي واليقظة العقلية، وأن القدرة على اليقظة لها دور في تنظيم الذات أثناء المهام الأكاديمية وفى نوع وطبيعة الانفعالات خلالها. كما وجد أن لليقظة العقلية دورا فعالا في سلوكيات المتعلمين في الفصول الدراسية فهي تحسن بشكل ملحوظ، وتساهم أيضاً في علاج الحالات السلوكية للأفراد. وقد دعمت نتائج العديد من الدراسات النتائج التي حصل عليها الباحثان مثل دراسة (عبد الحميد، 2018) التي أشارت لوجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، ودراسة (عبد اللطيف، 2019) التي أظهرت النتائج ارتباطا عكسيا بين العصابية واليقظة العقلية، ومظاهرها الخمسة، فيما عدا عامل عدم التفاعل مع الخيرات، ودراسة (شعيب، 2020) التي بينت ارتباط اليقظة العقلية بالتعلم الانفعالي والذكاء الانفعالي.

السؤال الثالث: للإجابة عن هذا السؤال، استخدم اختبار ت لحساب الفروق بين المجموعات للتعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية تبعا للفروق في الجنس

جدول 3

المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ت للفروق تبعا للجنس

	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
اليقظة العقلية	ذكور	51.24	7.070	1.174	.241
	إناث	50.42	7.889		
الاستمتاع	ذكور	7.78	1.869	-.348	.728
	إناث	7.84	1.694		
الأمل	ذكور	8.69	1.561	1.035	.301
	إناث	8.54	1.598		
الفخر	ذكور	8.95	1.361	-.709	.478
	إناث	9.03	1.180		
الغضب	ذكور	3.53	1.830	-5.281	.001
	إناث	4.44	1.914		
القلق	ذكور	5.54	1.924	-6.067	.001
	إناث	6.55	1.787		

تابع/ جدول 3

المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ت للفروق تبعا للجنس

	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الخزي	ذكور	3.65	1.984	-5.596	.001
	إناث	4.73	2.176		
اليأس	ذكور	3.12	1.636	-2.653	.008
	إناث	3.56	1.921		
الملل	ذكور	3.33	1.70	-1.55	.062
	إناث	3.57	1.63		

تظهر نتائج الجدول 3 وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في كل من انفعالات الغضب والقلق والخزي واليأس وكانت الفروق في اتجاه الاناث. وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود للجنس في كل من اليقظة العقلية وانفعالات الاستمتاع والفخر والأمل والملل. وتدل هذه النتيجة على ارتفاع الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى الطالبات وهي الغضب والقلق والخزي واليأس مقارنة بالطلاب، وعدم وجود فروق بينهما في اليقظة العقلية والانفعالات الإيجابية والملل. وبينت نتائج السؤال الثالث أن اليقظة العقلية كسمة نفسية لا تختلف باختلاف الجنس، وهو أمر يشير إلى عدم وجود فروق في الانتباه الواعي للحاضر دون إصدار أحكام تعود لاختلاف التكوين البيولوجي، وتكاد تجمع الدراسات السابقة على هذه النتيجة؛ مثل دراسات (صلاحات والزغول، 2018؛ عبد الحميد، 2018؛ عوني، 2019؛ بهنساوى، 2020؛ Napora, 2013). كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في الانفعالات الأكاديمية الإيجابية بين الذكور والإناث، ويمكن تفسير ذلك بكون العوامل المسئولة عن تيسر عملية التعلم والأمل في نواتج التعلم يتشارك فيها الإثنان، فقد كانت الفروق بينهما في مشاعر الغضب والقلق واليأس والخزي دالة؛ وفى اتجاه الإناث، ولتفسير هذه النتيجة الأمر بحاجة لفهم العوامل الشخصية والاجتماعية والأكاديمية التي ترتبط بارتفاع الانفعالات السلبية لدى الإناث، ويرى الباحثان أن ذلك ربما يعود لبعض القيود الاجتماعية على الإناث، أو أن العديد منهن قد يتزوجن أثناء فترة الدراسة مما يخلق لديهن العديد من الضغوط التي قد تزيد من انفعالاتهن السلبية، وقد تحتاج هذه النتيجة لدراسة خاصة بها للتحقق من العوامل المرتبطة بالانفعالات السلبية لدى

الإناث، واتفقت هذه النتيجة جزئيا مع دراسة (عبد الحميد، 2018) التي بينت وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي

السؤال الرابع: للإجابة عن هذا السؤال، استخدم تحليل الانحدار المتعدد لحساب دلالة إسهام كل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية في التنبؤ بالمعدل الدراسي للطلاب.

جدول 4

تحليل الانحدار لدرجات اليقظة والانفعالات الأكاديمية على المعدل الدراسي

	المعامل البائي	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة ت	الدلالة
الثابت	1.287	.369		3.491	.001
اليقظة العقلية	-.003	.004	-.028	-.613	.540
الاستمتاع	-.007	.020	-.017	-.326	.745
الأمل	.017	.024	.040	.737	.462
الفخر	.123	.028	.223	4.406	.001
القلق	.048	.017	.137	2.885	.004
الغضب	.008	.018	.023	.468	.640
الخزي	.004	.017	.014	.257	.798
اليأس	-.058	.018	-.159	-3.220	.001
الملل	.015	.021	.036	.704	.481
	قيمة ف = 5.524		ر2 = 0.8		

بينت نتائج تحليل الانحدار دلالة معادلة انحدار اليقظة والانفعالات الأكاديمية على المعدل التحصيلي للطلاب، حيث كانت قيمة ف لتباين المعادلة ذات دلالة إحصائية، وبلغت نسبة التباين تباعا للمتغيرات المنبئة 8%، وتبين أن المتغيرات المنبئة بصورة دالة إحصائيا بالمعدل التحصيلي هي انفعال الفخر والقلق واليأس. ويمكن التعبير عن ذلك بالمعادلة التالية:

المعدل التحصيلي = +1.287 (الفخر x .123)+ (القلق x .048) + (اليأس x -.058)

وتظهر نتائج هذا السؤال أن ثلاثة من الانفعالات الأكاديمية يمكنها التنبؤ بالأداء التحصيلي هي الفخر والقلق واليأس، بينما لم تكن اليقظة العقلية وباقي

الانفعالات ذات دلالة، وتظهر تلك أن الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم لها دور هام في التنبؤ بالأداء الأكاديمي فقد كان لانفعال الفخر والقلق واليأس الدور الدال في التنبؤ بالتحصيل لدى الطلاب، والفخر من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم السارة "النجاح" وهو من الانفعالات المرتبطة بالنواتج السابقة، وفي المقابل القلق واليأس من الانفعالات المرتبطة بنواتج التعلم غير السارة "الفشل"، وتظهر هذه النتيجة العلاقة بين نمط الانفعال السائد ودوافع الإنجاز. وأشارت دراسة (عبد السميع ورشوان، 2020) إلى أن انفعال الفخر وأهداف الإقدام المعتمدة على المهمة مرتبطان وهما الأكثر شيوعاً بين الطلاب، وإمكان الحصول وجود تجمعين يمكن من خلالهما التمييز بين الطلاب تم تسمية الأول بالإحجاميين منخفضي التفكير الاستراتيجي أصحاب الانفعالات السلبية، أما الثاني فتم تسميته بالإقداميين مرتفعي التفكير الاستراتيجي أصحاب الانفعالات الإيجابية.

وتؤكد هذه النتائج دور الانفعالات الإيجابية والسلبية في الأداء على المهام الأكاديمية فالانفعالات تؤثر في مدى واسع من العمليات المعرفية بطرق مختلفة، ففي حالة الانفعال السلبى يؤدى تركيز الانتباه على موضوع الانفعال وعلى الاحتمالات السلبية للنتائج إلى استهلاك كبير لطاقة الفرد العقلية، وإلى التأثير السلبى على العمليات المعرفية عالية الرتبة مثل حل المشكلات، التذكر، التفكير الاستراتيجي، وعلى جودة الأداء، بينما تيسر الانفعالات الإيجابية من الأداء المعرفي وتزيد من مرونة الفرد وتساعده على حل المشكلات (Hagenauer & Hascher, 2014). وتتسق هذه النتيجة مع ما أكده (Naismith, Lajoie & Harley, 2015) من دور الحالة الانفعالية في السياق الأكاديمي والإنجاز، وأن النجاح والفشل المدرك ينتج عن استجابات انفعالية ذات تأثير قوى في التعلم، والقرارات التعليمية المستقبلية، بالإضافة إلى التأثير في كل من الدافعية والسلوك. ويمكن الافتراض أن تأثير اليقظة العقلية لم يظهر على الأداء الأكاديمي في وجود الانفعالات الأكاديمية، وأن الانفعالات الأكاديمية تلعب دورا وسيطا؛ حيث تسهم اليقظة العقلية في الانفعال الأكاديمي ويسهم الانفعال الأكاديمي بدوره في الأداء التحصيلي الأكاديمي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (عبد الحميد، 2018) حيث أمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، ودراسة (شعيب، 2020) حيث أسهمت اليقظة في التنبؤ بالتعلم الانفعالي.

الخاتمة

التوصيات

ويمكن الخروج بالتوصيات التالية اعتمادا على النتائج المستخرجة:

- تدريب الطلاب على مهارات اليقظة العقلية.
- تدريب الطلاب على مهارات تنظيم الانفعال.
- عمل برامج لخفض القلق الأكاديمي

كما يمكن اقتراح الدراسات التالية:

- علاقة الانفعالات الأكاديمية بالتوافق الجامعي.
- دور بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية في التنبؤ بالانفعالات الأكاديمية.
- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض تحسين الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

المراجع

أبو الليمون، نانس، والربيع، فيصل. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 30*(3)، 139-172.

بني يونس، محمد محمود. (2013). *سيكولوجية الدافعية والانفعالات*، (ط.3). عمّان: دار المسيرة،

بهنساوى، أحمد فكرى. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، 78، 11-73.

بيتشون، سوان، وفولمبير، باتريك. (2017). الدماغ العاطفي. في: ساندر دافيد (محرر). *سطوة العواطف*، (ترجمة: طلعت مطر). القاهرة: دار رؤية للنشر والتوزيع.

حسن، آمال. (2017). الإسهام النسبى لانفعإلى الإنجاز «الفخر»، الخجل الأكاديمي

واليقظة العقلية فى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. *مجلة كلية التربية ببنها*، *28*(109)، 182-107.

الربيع، فيصل. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *15*(1)، 79-97.

شعيب، على محمود. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، *3*(2)، 65-104.

شيوتا، مايكلن، وكالات، جيمس. (2014). *الانفعالات*. (ترجمة: علاء الدين كفافي، ومايسة النيال، وسهير محمد سالم). عمّان: دار الفكر.

صلاحات، محمد، والزغول، رافع. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية: لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، *9*(26)، 21-38.

العاسمى، رياض نايل. (2015). اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، *31*(1)، 1-35.

عبد الحميد، مرفت. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، *130*، 129-174.

عبد الحميد، هبة. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسى*، جامعة عين شمس، 56، 325-396.

عبد السميع، محمد، وربيع، رشوان. (2020). الانفعالات المرتبطة بالتحصيل وعلاقتها بتوجهات أهداف الإنجاز في إطار النموذج السداسي والتفكير الاستراتيجي لدى الطلاب المعلمين. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، *36*(12)، 75-125.

عبد اللطيف، أشرف محمد. (2019). مظاهر اليقظة العقلية وعلاقتها بالعصابية لدى الجامعيين. *مجلة علم النفس*، الهيئة العامة للكتاب، *32*(123)، 117-135.

عونى، نرمين. (2019). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية

لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، 35(10)، 1–95.

فروش، ستيفن. (2015). *المشاعر*. (ترجمة: عبد الله عسكر)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.

Abdel Hamid, M. (2021). Mental alertness and its relationship to academic procrastination among students of the College of Education in the light of some demographic variables (in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology*, Association of Arab Educators, *130*, 129-174.

Abdel Samie, M. & Rabih, R. (2020). Achievement-related emotions and their relationship to achievement goals orientations within the framework of the hexagonal model and strategic thinking among student teachers (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education*, Assiut University, *36*(12), 75-125.

Abdul Hamid, H. (2018). Mental alertness and its relationship to academic emotional regulation among university students (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University, *56*, 325-396.

Abdul Latif, A.M. (2019). Manifestations of mental alertness and its relationship to neuroticism among university students (in Arabic). *Psychology Journal*, Book Puplic Authority, *32*(123), 117-135.

Abenavoli, R.M.; Harris, A.R.; Katz, D.A.; Jennings, P.A., & Greenberg, M.T. (2014). Mindfulness Promotes Educators' Efficacy in the Classroom. *Society for Research on Educational Effectiveness*.

Abu Al-Yamoun, N., & Al-Rabee, F. (2022). The mental image model through self-vitality and vigilance in the mental image (in Arabic). *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, *30*(3), 139-172.

Acee, T.; Kim, H.; Kim, H.J.; Kim, J., Chu, H., Kim, M., Cho, Y., & Wicker, F. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, *35*(1), 17–27. doi:10.1016/j.cedpsych.2009.08.002

Al-Rabee, F. (2019). Emotional intelligence and its relationship to mental

alertness among Yarmouk University students (in Arabic). *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, *15*(1), 79-97.

Awni, N. (2019). Mental alertness and cognitive distortions as predictors of experiential wisdom among students of the Faculty of Education, (in Arabic). University of Alexandria. *Journal of the Faculty of Education* Assiut University, *35*(10), 1-95.

Bahnasawy, A.F. (2020). Mental alertness and its relationship to academic advancement among university students in the light of some demographic variables (in Arabic). *Educational Journal*, Faculty of Education, Sohag University, *78*, 11-73.

Bani Younes, M.M. (2013). *Psychology of motivation and emotions (*3rd ed). (in Arabic) . Amman: Al-Masirah House.

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.

Duerr, M., & Consulting, F. D. (2008). *The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A Prospectus*. Northampton: Center for Contemplative Mind in Society.

El-Asmy, Riad N. (2015). Mental alertness is a mediator of the relationship between resilience, depression, and psychological stress among university students (in Arabic). *Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences*, *31*(1), 1-35.

Franco, C.; Mañas, I.; Cangas, A.J.; Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 655-666.

Frosh, S. (2015). *Emotions*, (Translated by: Abdullah Askar) (in Arabic). Cairo: The National Center for Translation.

Hagenauer, G., & Hascher, T. (2014). Early adolescents' enjoyment experienced in learning situations at school and its relation to students' achievement. *Journal of Education and Training Studies*, *2*(2), 20-30. doi:10.11114/jets.v2i2.254.

Hassan, K. (2017). The relative contribution of the achievement emotion "pride", academic shyness and mental alertness in self-regulated

learning strategies (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education*, Benha, *28* (109), 107-182.

Heidari, M. & Morovati, Z. (2016). The causal relationship between mindfulness & perceived stress with mediating role of self-efficacy, emotional intelligence and personality traits among University Students. *Electronic Journal of Biology, 12*(4), 357-362.

Heidig, S., Muller, J., & Reichelt, M. (2015). Emotional design in multimedia learning: Differentiation on relevant design features and their effects on emotions and learning. *Computers in Human Behavior, 44*, 81–95. doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.009

Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, *12*(1), 81.

Jarrell, A.; Harley, J. M.; Lajoie, S. & Naismith, L. (2015, June). Examining the relationship between performance feedback and emotions in diagnostic reasoning: Toward a predictive framework for emotional support. In: *International Conference on Artificial Intelligence in Education,* (pp. 650-653). Springer, Cham.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, *56*(1), 1-9.

Leon, B. (2008). Mindfulness and Academic Achievement in Students Secondary Education. *European Journal of Education and Psychology*, *1*(3), 17-26.

Masuda, A. & Tully. E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety and general psychological distress in nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *17*(1), 66-71.

Mega, C.; Ronconi, L., Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, *106*(1), 121-131. doi: 10.1037/a0033546

Napora. L. (2013). *The Impact of Classroom Based Meditation Practice on*

Cognitive Engagement Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720)

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, *18*(4), 315–341. doi: 10.1007/s10648-006-9029-9

Pekrun, R. (2017). Emotion and achievement during adolescence. *Child Development Perspectives*, *11*(3), 215–221. doi: 10.1111/cdep.12237

Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A., Barchfeld, P., & Perry, R. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The achievement emotions questionnaire *(AEQ)*. *Contemporary Educational Psychology*, *36*, 36–48. doi:10.1016/j.cedpsych.2010.10.002

Peterson, E., Brown, G., & Jun, M. (2015). Achievement emotions in higher education: A diary study exploring emotions across an assessment event. *Contemporary Educational Psychology*, *42*, 82–96. doi: org/10.1016/j.cedpsych.2015.05.002

Pichon, S. & Vollmeier, P. (2017). The Emotional Brain. In: Sander David (Editor), *The Power of Emotions*, (Translation: Talaat Matar) (in Arabic). Cairo: Dar Roya for Publishing and Distribution.

Pidgeon, A. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, *2*(5), 27-32.

Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: Findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic medicine*, *66*(1), 113-123

Salahat, M., & Al-Zaghoul, R. (2018). The predictive ability of the major factors of personality in mental alertness among Yarmouk University students (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, *9*(26), 21-38.

Shiota, M., & Wakalat, J. (2014). *Agitation* (in Arabic). (Translated by: Aladdin

Kafafi, Maysa Al-Nayal, and Suhair Muhammad Salem). Amman: Dar Al-Fikr.

Shoaib, A.M. (2020). Mental alertness, psychological resilience, and emotional intelligence as predictors of social emotional learning among a sample of students at the College of Education (in Arabic). *International Journal of Research in Educational Sciences*, *3*(2), 65-104.

Tilahun, L. (2015) *The effects of mindfulness training on stress levels of university students*. MAI 55(02) (E),1603758.

Williams, J.M. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, *10*, 1–7.

The Relationship of Academic Emotions with Mindfulness and Their Role in Predicting Achievement Among Students of The College of Basic Education in the State of Kuwait

Dr. Yousuf R. Almurtaji[1] **Dr. Ahmad S. Alazemi**[2]

College of Basic Education - PAAET
State of Kuwait

Abstract

Objectives: The study aims to examine the common academic emotions among the students of the College of Basic Education, the relationship between it and Mindfulness, the differences between them to be attributed to gender, and their role in predicting academic achievement, and using the descriptive approach. **Method:** The descriptive approach was applied to 506 students of both sexes from the College of Basic Education in the State of Kuwait. **Results:** The results showed an increase in positive academic emotions among students and a decrease in negative emotions. The positive academic emotions; respectively: pride, hope, enjoyment, were statistically significant higher among the students compared with the negative emotions. Mindfulness is positively associated with positive emotions and inversely with negative emotions, and there are significant differences between males and females in each of the emotions of anger, anxiety, shame and despair in the direction of females, and there were no differences between the sexes in each of mindfulness and the emotions of enjoyment, pride, hope and boredom,

1 Associate Professor, Department of Psychology - College of Basic Education - Public Authority for Applied Education and Training. **Research interest**: Individual differences, Behavioral problems, Learning and Teaching, Learning Motivation.

e-mail: dr.almurtaji@hotmail.com

2 Assistant Professor, Faculty member of the Department of Psychology. **Research interest**: Mental health, Psychological counseling, Educational counseling, Psychological disorders.

e-mail: dr.ahmadalazmi@gmail.com

- Submitted 17/12/2022, Accepted 13/2/2023.

and it was found that the emotions of pride, anxiety and despair predict in a statistically significant way the achievement rate. **Conclusion**: The study confirms the increase in positive academic emotions, and the relationship of these emotions with mindfulness among the research sample.

Key words: Academic emotions, Mindfulness, Prediction of achievement.

للاستشهاد

المرتجى، يوسف، والعازمي، أحمد. (2024). علاقة الانفعالات الأكاديمية باليقظة العقلية ودورهما في التنبؤ بالتحصيل لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. *المجلة التربوية*، *38*(150)، 83-113.

http://doi.org/10.34120/0085-038-150-003

To Cite:

Al-Murtaji, Y., & Alazemi, A. (2024).The Relationship of Academic Emotions with Mindfulness and Their Role in Predicting Achievement Among Students of The College of Basic Education in the State of Kuwait (in Arabic). *The Educational Journal*, *38*(150), 83 -113.

http://doi.org/10.34120/0085-038-150-003