

[التسويق الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية]

إعداد الباحثتان:

[د. إسماء أحمد ناصر الشبول / د. ختام عقلة الرجوب]

[معلمة في وزارة التربية والتعليم / معلمة في وزارة التربية والتعليم - الاردن]

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية، والتعرف إلى درجة اختلاف التسويق الأكاديمي باختلاف متغيرات الدراسة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التسويق الأكاديمي واليقظة العقلية. تكونت العينة من (230) طالبة. تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط في جميع أبعاد اليقظة العقلية، باستثناء بُعد الملاحظة، فقد جاء مرتفعاً. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس التسويق الأكاديمي، تعزى لمتغيري الصف والفرع الأكاديمي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين أبعاد اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، باستثناء بُعد الملاحظة كانت العلاقة غير دالة.

الكلمات المفتاحية: التسويق الأكاديمي، اليقظة العقلية، طالبات المرحلة الثانوية.



<https://doi.org/10.62690/ijssp2425>

[Academic Procrastination and its Relationship to Mindfulness among Female Secondary School Students in Al-Taybeh and Al-Wasatiya districts]

Abstract:

This study aimed to identify the level of mindfulness of female secondary school students in the Taibeh and Mediocre brigade and to identify the degree of varying academic procrastination according to the different study variables. It also aimed to identify the relationship between academic procrastination and mindfulness. The sample was formed 230 students. The student was selected in the accessible way of the dramatic society and to measure the academic community.

The results showed an average level of all dimensions of mindfulness except after observation was high. The results also showed no high indicative differences. The results also showed no statistically significant differences between the calculated averages of sample responses on the academic procrastination scale. results showed a statistically significant negative correlation between the dimensions of mindfulness vigilance and academic procrastination, except after observation the relationship was irrelevant.

Keywords: Academic procrastination, Mindfulness, Female secondary school students.

المقدمة:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطلبة، فهي تحدد مستقبل الحياة بالنسبة لهم. فكثير من الطلبة يسعون للوصول إلى أهدافهم بتحقيق طموحهم الأكاديمي، إذ يعتبر النجاح في المرحلة الثانوية معيار للقبول في الجامعات والكليات المختلفة.

إن تحقيق الطموح الأكاديمي ليس بالأمر السهل، إذ قد يواجه الطلبة العديد من الضغوطات والإحباطات التي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، كتأخير وتأجيل المهام الدراسية التي يُعرف بالتسويق الأكاديمي؛ إذ يُعد التسويق الأكاديمي من الظواهر السلبية الشائعة بين الطلبة والتي تؤثر على مجرى العملية التعليمية، حيث أظهرت دراسة أوزر وآخرون (Ozer et al, 2009) أن نسبة (52%) من الطلبة لديهم تسويق أكاديمي، وأظهرت بعض الدراسات أن نسبة التسويق الأكاديمي عند طلبة المدارس بلغت من (70-95) %، كما بينّ وانج وآخرون (Wang et al, 2013) أن ما يقارب (60%) من الطلبة لديهم تسويق أكاديمي.

فالتسويق الأكاديمي يُعد من المشاكل الخطيرة التي تبدأ بالتأجيل للمهام الأكاديمية لما يمر الطلبة فيه من ضغوطات مختلفة، وخاصة تلك المهام التي تفوق قدراتهم وطاقاتهم، والتي تحتاج إلى مجهود فكري ومسؤولية كبيرة فبعض الطلبة لا يكملون واجباتهم خوفاً من الفشل، ويظهر التسويق من خلال تأجيل السلوك المرغوب فيه إلى وقت لاحق.

فالتسويق ظاهرة منتشرة بين الأفراد وخصوصاً في المرحلة الثانوية. فمعظم الطلبة هم عرضة للتسويق في حياتهم الأكاديمية من خلال التأخير المتعمد لمهمة لصالح مهمة أخرى؛ فيؤدي تأخير المهمة إلى عرقلة إنجازها ويجعل الفرد أقل إنتاجية. كما يرى شو وجينزي (Shu & Gneez, 2010) أن التسويق الأكاديمي عملية تعيق الطلبة من تحقيق أهدافهم، وهي نوع من أنواع المقاومة لتجنب الأعمال غير الممتعة . ويشير التسويق الأكاديمي على أنه نمط سلوكي يؤدي إلى انخفاض مستويات الأداء وتأخر سلوكيات الدراسة واستنزاف الينا لعدم القدرة على تنظيم العواطف السلبية (Ferrari & Diaz-Morales, 2014).

ويشير كاراتا (Karata, 2015) أن التسويق الأكاديمي هو التأخر في الأنشطة الأكاديمية واتخاذ القرارات المتعلقة بها. كما أشار الباحثون إلى أن التسويق الأكاديمي هو من أشكال فشل التنظيم الذاتي المُقلق والذي يسبب عواقب ونتائج سلبية كبيرة على الطلبة؛ إذ ينطوي على تأجيل وتأخير المهام الأساسية المخطط لها (Soleimani et al., 2023; Sirois & Pychyl, 2016).

كما أظهرت نتائج الأبحاث أن التسويق الأكاديمي يمكن أن يكون له العديد من النتائج المقلقة؛ كإنخفاض الأداء الأكاديمي، وزيادة في الإجهاد والضغط النفسي، وسوء الصحة البدنية وضعف المشاركة في الأنشطة الأكاديمية (Kim & Seo, 2015; Sirois & Pychyl, 2016).

من النظريات المفسرة للتسويق الأكاديمي

نظرية التحليل النفسي : يُعتقد أن فرويد هو أول من حاول شرح ديناميكيات التسويق، ويرى فرويد أننا في الغالب نتجنب المهام التي تشكل تهديداً للأننا، وبهذه الطريقة يحمي الفرد الأننا من مخاطر الفشل (Batoool et, 2017).

نظرية العلاج الانفعالي: يرى إليس وكنائوس (Ellis&Sknaus) أن النقد الذاتي والأفكار اللاعقلانية لها تأثير كبير على التسوية الأكاديمي، وأن أحد المعتقدات اللاعقلانية الرئيسية هي فكرة يجب أن أقوم بعمل جيد لإثبات أنني "شخص ذو قيمة" وعند الفشل ينتج الاعتقاد اللاعقلاني فقدان الثقة بالنفس (Balkis،2013).

النظرية السلوكية: يرى اصحاب النظرية السلوكية أن التسوية يتأثر بالبيئة المحيطة والتجارب السابقة، فعندما تكون المهمة غير سارة يوجهون إنتباههم نحو أنشطة أخرى، وبهذا يكون السلوك عُزَز من قبل الأفراد او أقرانهم أو أقرانهم أو بيئتهم وعلية يصبح السلوك عادة مع مرور الوقت (Jaradat،2004).

إن من أهم الأسباب التي تجعل الأفراد مسوفين كما ذكرها نوران (Noran, 2000) هي قلة التركيز أثناء انجاز المهمات مما يؤدي إلى تشتت الإنتباه؛ إذ أن الانتباه عملية مهمة ليس فقط فيما يخص المجال الأكاديمي بل في جميع المجالات الأخرى، ومن هنا لابد من زيادة الانتباه والوعي اليقظ لحظة بلحظه، فالفرد اليقظ عقليا يكون لديه قدرة على معالجة المثيرات.

فاليقظة العقلية تلعب دورا أساسيا ومهما في تطوير وتعزيز المهارات الدراسية، حيث تساعد في عملية التعلم والتركيز بشكل أفضل (Chiesa& Serretti, 2009).

إذ عرفه هارد وسواليز (Heard& Swales, 2015): أنه عملية انتباه عن قصد للخبرة الحالية. فاليقظة العقلية تجعل الفرد يتقبل وضعه الحالي حتى لو كان يتعرض للضغوطات، فهو قادر على مواجهة المواقف بدلا من تجنبها (الضيق والطلب، 2013).

إذ يرى ميس (Mace, 2008) أن اليقظة العقلية العامل الأساسي للوعي السليم الذي يقوم على الانتباه والتركيز للتخلص من ضغوطات الحياة وتقبلها كما هي دون اصدار حكم عليها، فهي تعمل على تعزيز الوعي بالذات وتنمية الإرادة الذاتية، بالإضافة إلى أنها تعمل على خفض التوتر والقلق والتقليد الآلي للمعتقدات والأفكار السيئة (Perkins & Richhart, 2000). كما أكد فيلدمان وآخرون (Feldman et al., 2007) بأن من يمتلك مستوى مرتفع من اليقظة العقلية يميل إلى ضبط انفعالاته نحو ضغوطاته الأكاديمية والنفسية، إذ ينجز مهامه بشكل منظم دون أي تأجيل لها.

فاليقظة العقلية مهمة جدا في كيفية ادراكنا للمثيرات مما يترتب على هذا الادراك كيفية التعامل معها؛ فالطالب غير اليقظ عقليا يواجه صعوبة في التعامل مع المواقف ويحاول تجنبها (Langer & Molldeveana, 2000).

ومن فوائد اليقظة العقلية للطلبة كما ذكرها (Lisciandro et al., 2015) أنها تعمل على تعديل السلوك السلبي، كما تعمل على تدعيم الصحة العقلية في مواقف الضغط الأكاديمي، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة وزيادة عمليات الانتباه؛ مما يؤدي في رفع التحصيل الأكاديمي.

كما أنها مفيدة للصحة النفسية والجسدية، فالتغيير النفسي الذي يحدث أثناء ممارسة اليقظة العقلية هو زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الراهنة. ومع مرور الوقت يمكن أن تساعدنا ممارسة اليقظة العقلية على ادراك المسافة بين ملاحظة التجارب والرد عليها من خلال إبطاء ومراقبة العمليات المعرفية (Black, 2010).

كما يمكن التدريب على اليقظة العقلية باستخدام أساليب كالتأمل؛ لتحسين الجوانب المختلفة للتنظيم الذاتي، بما في ذلك التنظيم الذاتي العاطفي (Cheung & Ng, 2019). إذ يتضمن تدريب اليقظة العقلية مكونات تركز على التنظيم الجسدي والنفسي (Tang & Tang, 2015)، حيث يركز الفرد على جسده وأفكاره ويتم تشجيعه على تجربة عواطفه بحرية دون إصدار حكم (VandenBos, 2015).

إذ أشارت نتائج الدراسات أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون مفيدة للتنظيم الذاتي، وأن التسويق الأكاديمي يرتبط بمستويات منخفضة من اليقظة العقلية، وأن تدريب الطلبة على اليقظة العقلية قد يكون استراتيجية فعالة لمساعدتهم على التنظيم الذاتي؛ مما يؤدي إلى انخفاض التسويق الأكاديمي (Soleimani et al., 2023). لذا، فإن أحد الأساليب لتعزيز التنظيم الذاتي العاطفي الذي يظهر حلاً بمعالجة التسويق الأكاديمي هو امتلاك الطالب لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، والتدريب على استراتيجيات تعزز من ذلك (Gross & Thompson, 2007).

فيما يتعلق بمكونات اليقظة العقلية؛ تباينت الدراسات في ذكر مكوناتها، فقد أشار شبيرو وآخرون (Shapiro et al., 2006) أن لليقظة أربعة مكونات هي: تنظيم الذات، إدارة الذات، توضيح القيم والاكتشاف. أما هسكر (Hasker, 2010) فذكر مكونين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب الحالية. أما كاينج وآخرون (Kang et al., 2012) حددوا مكونات اليقظة العقلية في أربع: الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة الحالية، والتعايش في الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام.

إذ أشار فاندان وزملائه (Van Dam et al., 2011) أن الجانب المعرفي والسلوكي لليقظة العقلية تجعل الطالب مراقب ويركز على نفسه وعلى إكمال المهام في وقتها المحدد، والقدرة على التعامل مع العادات السلبية التي اعتاد الطلبة عليها؛ وبالتالي يتم التغلب على سلوك التسويق الأكاديمي.

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي ربطت متغير اليقظة العقلية مع العديد من المتغيرات التربوية والنفسية، فقد أجرت السيد (El Said, 2018) دراسة هدفت كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين. إذ تكونت العينة من (250) مراهقاً ومراهقة. توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية. أما الربيع (Al Rabee, 2019) فقد كان الهدف من دراسته كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. فبلغت عينة الدراسة (420) طالباً وطالبة. كشفت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية. وفي دراسة الربابعة والجباعة (2021) التي هدفت كشف القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بفاعلية الذات الإبداعية على عينة مكونة من (591) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية في محافظة إربد. إذ أشارت النتائج وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية ومجالاتها، باستثناء مجال المراقبة (الملاحظة) الذي جاء مرتفعاً.

أما فيما يخص الدراسات التي تتعلق بالتسويق الأكاديمي، هدفت دراسة جويرت (Joubert, 2015) التعرف على العلاقة بين التسويق الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في جنوب أفريقيا، وتكونت عينة الدراسة من (349) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين التسويق الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي.

كما هدفت دراسة عبيدي وشاكورزادا (Ebadi & Shakoorzadeh, 2015) التعرف على علاقة التسويق الأكاديمي مع التنظيم الذاتي ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة طهران. وتكونت عينة الدراسة من (936) طالبة وطالباً، وكشفت نتائج الدراسة أن الذكور والإناث يسوفون بنفس المعدل بشكل عام،

والذكور أكثر من الإناث في التسويف في المهام الأكاديمية. وأظهرت نتيجة تحليل الانحدار أن التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز الأكاديمي تتنبأ بالتسويف الأكاديمي بشكل كبير.

كما أجرى العريشي (2016) دراسة التعرف على العلاقة بين التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار والكمالية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبًا وطالبة، كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين قلق الاختبار والتسويف الأكاديمي، وبين الكمالية والتسويف الأكاديمي.

كما هدفت دراسة المومني وآخرون (Almomani, 2017) إلى معرفة علاقة مفهوم الذات بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة عجلون، تكونت عينة الدراسة من (3445) طالبًا وطالبة، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التسويف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في مستوى التسويف تعزى لمتغير الفرع ولصالح الفرع العلمي، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتسويف الأكاديمي.

أما دراسة الزعبي (2017) التي هدفت الكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي وكل من قلق المستقبل، وفاعلية الذات الأكاديمية، والكشف عن فروق دالة في متوسطات درجات التسويف الأكاديمي، وقلق المستقبل، وفاعلية الذات وفقًا لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (300) طالبًا وطالبة. أشارت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين التسويف الأكاديمي وكل من قلق المستقبل، وفاعلية الذات الأكاديمية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث في التسويف الأكاديمي لصالح الذكور. ولم توجد فروق دالة بين متوسطات الذكور ومتوسطات الإناث في فاعلية الذات الأكاديمية.

أما فيما يخص الدراسات التي بحثت العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي، فقد أجرت (عبد الحميد، 2021) دراسة في مصر هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي، كما هدفت كشف الفروق في متغيري اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي بين طلبة شعبة التعليم العام والفني لدى طلبة كلية التربية في جامعة حلوان. تكونت العينة من (157) طالبًا وطالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الشعب التعليم العام والفني على مقياس التسويف الأكاديمي في الدرجة الكلية تعزى لطلبة شعب التعليم العام.

وفي دراسة سعودية أجرتها الطيب (Eltayeb, 2021) على طلبة جامعة سطاتم بن عبد العزيز، هدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية، وكشف الفروق بين الطلبة في مقياس التسويف الأكاديمي. كما هدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي لدى أفراد العينة. تكونت العينة من (206) طالبًا من كليات الفنون والعلوم. كشفت النتائج وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التسويف الأكاديمي. ووجود علاقة عكسية بين متغير اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي.

وفي مصر أيضا أجرت (الصواف، 2022) دراسة بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية. كان من أهدافها التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية (العام والفني)، كما هدفت التعرف على الفروق بين الطلبة في مقياس التسويف الأكاديمي. بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية. تكونت العينة من (140) طالبًا

وطالبة من طلبة التعليم الثانوي العام والفني. أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مقياس التسويف الأكاديمي لصالح التعليم العام لدى الطالبات. بالإضافة إلى أنه يمكن التنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية.

على الرغم من تعدد أهداف الدراسات السابقة، وتنوع بيئاتها، واختلاف عيناتها؛ إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي هدفت البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي في البيئة العربية عامة والبيئة الأردنية خاصة. إذ لا يوجد على حسب حدود - علم الباحثين- دراسة أردنية بحثت في العلاقة بين المتغيرين على طالبات المرحلة الثانوية أو الجامعية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج دراسات سابقة عن اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي، إذ بينت الدراسات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي أن نسبة انتشاره بين الطلبة نسبة كبيرة؛ كدراسة أوزر وآخرون (Ozer et al, 2009)، ودراسة وانج وآخرون (Wang et al, 2013)، وتحديدًا دراسة (أبو غزال، 2012) التي أشارت أن نسبة التسويف الأكاديمي في الأردن عالية؛ إذ أن النسبة تصل إلى (50%)؛ والتي قد تشكل عبئًا إضافيًا على الطلبة والمعلمين والمرشدين؛ بما ينتج عنها من تأثير سلبي على حياة الطلبة النفسية والاجتماعية لذا تسعى الباحثين إلى دراسة هذه المشكلة التربوية، والبحث في أسبابها، وذلك بهدف التخفيف من انتشارها والبحث في استراتيجيات تساعد على ذلك.

وتحديدًا سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تعزى لمتغيري الصف، والفرع الأكاديمي؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي وأبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة النظرية بتركيزها على متغيرات معرفية وسلوكية على درجة عالية من الأهمية في حياة الطلبة الأكاديمية. كما تكمن أهميتها في أنها من الدراسات الأولى - في حدود علم الباحثين - التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي على البيئة الأردنية، إذ تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة المتغيرات، وأهميتها في حياة الطلبة الأكاديمية.

أما الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية، تتمثل فيما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي والمعرفي، والتي يمكن أن تسهم في تصميم استراتيجيات فعالة في تدريب الطلبة على اليقظة العقلية لمساعدتهم على التنظيم الذاتي؛ مما يؤدي إلى انخفاض التسويف الأكاديمي.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اليقظة العقلية (Mindfulness): تتمثل في الوعي الذي يتشكل من خلال إعطاء الانتباه عن قصد واكتشاف الخبرة لحظة بلحظة دون إصدار الأحكام (Bear, 2003). وله خمسة أبعاد، هي:

الملاحظة (Observing): وتتمثل في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية؛ كالأحاسيس والمشاعر والأصوات، والروائح، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات البعد في المقياس.

الوصف (Describing): وتتمثل بالقدرة على ترجمة ووصف الخبرات الداخلية بالكلمات، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات البعد في المقياس.

العمل بوعي (Acting with awareness): تتمثل بالتعامل الواعي من قبل الطالب وتركيزه على ما يقوم به، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات البعد في المقياس.

عدم إصدار الأحكام (Non Judging): وتتمثل في عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي للمشاعر والأفكار الداخلية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات البعد في المقياس.

عدم التفاعل (Non reactivity): تتمثل بعدم التفاعل مع التجربة الداخلية، أي الميل لسماح الأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات البعد في المقياس.

التسويق الأكاديمي (Academic procrastination): ويعرف بأنه انعكاس للتأجيل اليومي للحياة المدرسية، من خلال تأخير الواجبات والمهام المدرسية حتى اللحظة الأخيرة (Deniz, et 2009)، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويق الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية .

محددات الدراسة

- اقتصرَت الدراسة الحالية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية للفرع الأدبي والعلمي الملتحقَات في المدارس خلال الفصل الأول للعام الدراسي 2023/2022.
- تتحدد نتائج الدراسة الحالية وإمكانية تعميمها بطبيعة المقاييس المستخدمة فيها، وما تحقق لها من دلالات الصديق والثبات وإجراءات تطبيقها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته وتوافقه لطبيعة أغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهنّ (1172) طالبةً. منهنّ (594) ضمن الصف الأول ثانوي،

و(578) ضمن الصف الثاني ثانوي. وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة المتيسرة. حيث تكونت من (230) طالبةً موزعات على متغيرات الدراسة كما يوضحه الجدول (1).

الجدول 1

توزيع عينة الدراسة حسب الصف الدراسي والفرع الأكاديمي

المتغير	المستوى / الفئة	العدد
الفرع	أدبي	121
	علمي	109
الصف	حادي عشر	133
	ثاني عشر	97

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس اليقظة العقلية

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس اليقظة العقلية، والمُعدّ من قبل باير وزملاؤه (Baer et al., 2006)، والذي قام الحموري وأبو غزال (2021) بإعادة التأكد من دلالات صدقه وثباته. وقد تكون المقياس من (28) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي؛ بُعد الملاحظة ويتكون من (5) فقرات، وبُعد الوصف ويتكون من (8) فقرات، وبُعد العمل بوعي ويتكون من (7) فقرات، وبُعد عدم إصدار الأحكام ويتكون من (5) فقرات، وبُعد عدم التفاعل مع التجربة ويتكون من (3) فقرات.

دلالات صدق وثبات المقياس الأصلي

قامت الحموري وأبو غزال (2021) بالتأكد من دلالات صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين، وعن طريق استخراج معاملات الارتباط المصحح للفقرات، والتي تراوحت بين (0.30-0.71). فيما تم التأكد من دلالات ثبات المقياس عن طريق معادلة كرونباخ ألفا التي تراوحت قيمها بين (0.62-0.87).

دلالات صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

الصدق الظاهري

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس اليقظة العقلية؛ فقد تم عرض المقياس على مجموعة من المُحكمين مكونة من (6) مُحكمين في مجالات التربية، وعلم النفس. وقد اعتمدت الباحثتين على التعديلات التي أجمع عليها (6) مُحكمين فأكثر أي ما نسبته أكثر (80%) من المُحكمين. وأشارت ملاحظات المحكمين إلى تعديل الصياغة اللغوية لعدد من الفقرات. وبهذا بقي المقياس في صورته شبه النهائية مكوّنًا من (28) فقرة.

صدق البناء لأداة الدراسة

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مؤلفة من (45) طالبةً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات الارتباط المصحح لفقرات المقياس، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط المصحح بين

(0.61-0.21). وجميعها مقبولة ضمن المعيار الوارد في عودة (2015)، والذي ينصّ على حذف أي فقرة يقل معامل ارتباطها المصحح عن (0.20).

ثبات المقياس

لأغراض حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية؛ فقد تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's α) بالاعتماد على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية. ولأغراض حساب ثبات الإعادة؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة (Test-Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأول بالتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية، وذلك كما هو مبين في الجدول 2.

الجدول 2:

قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي والإعادة لمقياس اليقظة العقلية

عدد الفقرات	معاملات ثبات		أبعاد المقياس
	الإعادة	الاتساق الداخلي	
5	0.68	0.64	الملاحظة
8	0.68	0.82	الوصف
7	0.67	0.86	العمل بوعي
5	0.69	0.78	عدم إصدار الأحكام
3	0.70	0.58	عدم التفاعل مع التجربة

يلاحظ من الجدول 2 أنّ قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.58-0.86)، في حين أنّ قيم معاملات ثبات الإعادة قد تراوحت بين (0.67-0.70). وجميع هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

اشتمل مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية على (28) فقرة، يُجاب عليها بتدرّج خماسي، يشتمل البدائل: موافق بشدة وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة (5)، موافق وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة (4)، محايد وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة (3)، غير موافق وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة (2)، غير موافق بشدة وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة (1)، وبذلك تتراوح الدرجات العليا لأبعاد المقياس بين (15-40) درجة. وكلما ارتفعت الدرجة على البعد كان ذلك مؤشر على ازدياد مستوى هذا البعد. وقد تم عكس تدرّج الفقرات ذوات الأرقام (8، 9، 10، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25). وقد تم تبني النموذج الإحصائي ذي التدرّج النسبي بغرض تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية إلى ثلاثة مستويات على النحو الآتي: مرتفع وتُعطى للحاصلين على درجة أكبر من (3.66)، متوسط وتُعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (2.34) وحتى (3.66)، مُنخفض وتُعطى للحاصلين على درجة أقل من (2.34).

مقياس التسوييف الأكاديمي

استخدم في هذه الدراسة مقياس التسوييف الأكاديمي أبو ازريق وجرادات (2013). وقد تكون المقياس من (15) فقرة موزعة تعامل على أساس الدرجة الكلية.

دلالات صدق وثبات المقياس الأصلي

قام أبو ازريق وجرادات (2013) بالتحقق من دلالات صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين. كما تم استخراج معاملات ارتباط الفقرة مع البعد ومع المقياس ككل، وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية. كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس عن طريق معادلة كرونباخ ألفا، والتي بلغت (0.76).

دلالات صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

الصدق الظاهري

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس التسوييف الأكاديمي؛ فقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين مكونة من (6) محكمين في مجالات التربية، وعلم النفس. وقد اعتمدت الباحثين على التعديلات التي أجمع عليها (6) محكمين فأكثر أي ما نسبته أكثر (80%) من المحكمين. وأشارت ملاحظات المحكمين إلى تعديل الصياغة اللغوية لعدد من الفقرات. وبهذا بقي المقياس في صورته شبه النهائية مكوناً من (15) فقرة.

صدق البناء لأداة الدراسة

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مؤلفة من (45) طالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات الارتباط المصحح لفقرات المقياس، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط المصحح بين (0.43- 0.74). وجميعها مقبولة ضمن المعيار الوارد في عودة (2015)، والذي ينص على حذف أي فقرة يقل معامل ارتباطها المصحح عن (0.20).

ثبات المقياس

بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التسوييف الأكاديمي؛ باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (0.90). في حين بلغ معامل ثبات الإعادة (0.88).

تصحيح المقياس

اشتمل مقياس التسوييف الأكاديمي بصورته النهائية على (15) فقرة، يُجاب عليها بتدريج خماسي، وتصل الدرجة العليا للمقياس ككل إلى (75) درجة، حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على ازدياد مستوى التسوييف الأكاديمي لدى الطلبة والعكس صحيح. وقد تم عكس الفقرات ذوات الأرقام (2، 6، 8، 15). فيما قد تم تبني النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي بغرض تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية إلى ثلاثة مستويات على النحو الآتي: مرتفع وتُعطى للحاصلين على درجة أكبر من (3.66)، متوسط وتُعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (2.34) وحتى (3.66)، مُنخفض وتُعطى للحاصلين على درجة أقل من (2.34).

إجراءات الدّراسة

تم تنفيذ الدّراسة وفقا لما يلي:

- قامت الباحثتين باستخدام مقياسيّ اليقظة العقلية والتسويق الأكاديميّ.
- عرض المقاييس على مجموعة من المحكمين.
- الخروج بالصيغة شبه النهائية للمقاييس بعد انتهاء عملية التحكيم، والأخذ بما اتفق عليه أكثر (80%) منهم.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمّة الباحثتين موجه من مدراء تربية لواءيّ الطيبة والوسطية إلى المدراس ذات العلاقة.
- تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية.
- الخروج بالصيغة النهائية للمقاييس بعد انتهاء عملية الضبط الإحصائي الخاصة بمعاملات الصدق والثبات.
- تحديد حجم مجتمع الدّراسة.
- اختيار عينة الدّراسة بالطريقة المتيسرة.
- جمع البيانات، ثم إدخالها إلى ذاكرة الحاسوب وإجراء التّحليلات الإحصائيّة الملائمة.

متغيرات الدّراسة

المتغير الرئيسيّة: اليقظة العقلية، التسويق الأكاديميّ.

المتغيرات التّصنيفيّة: الفرع الأكاديميّ، الصف الدراسي.

المعالجات الإحصائيّة

- للإجابة عن السّؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة.
- للإجابة عن السّؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة. متبوعة بتحليل التباين الثنائي
- للإجابة عن السّؤال الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية والتسويق الأكاديميّ.

النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول "ما مستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية في لواء الطيبة والوسطية؟"

للإجابة عن السؤال الأول، فقد تم استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية، والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول 3:

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية

الرتبة	أبعاد اليقظة العقلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى البعد
1	الملاحظة	4.13	0.61	مرتفع
2	الوصف	3.26	0.77	متوسط
3	عدم التفاعل مع التجربة	3.19	0.89	متوسط
4	العمل بوعي	3.17	0.88	متوسط
5	عدم إصدار الأحكام	2.91	0.91	متوسط

يلاحظ من الجدول (3) أنّ بُعد الملاحظة جاء ضمن المرتبة الأولى، بوسط حسابي (4.13)، وانحراف معياري (0.61)، ومستوى مرتفع. في حين جاء بُعد عدم إصدار الأحكام بالمرتبة الأخيرة، بوسط حسابي (2.91)، وانحراف معياري (0.91)، ومستوى متوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الخصائص النمائية التي يمر بها عينة هذه الدراسة، إذ أنهم في مرحلة المراهقة المتأخرة ومن أهم مظاهرها التي تتضمن النمو المعرفي هي قوة الملاحظة والانتباه والتركيز (الربابعة، 2015). كما أنّ تشكيل الهوية يكون في هذه المرحلة، وتتمثل بالوعي المدرك للذات وتنظيمها، كما أنّ المعتقدات المعرفية التي تتبناها المراهقة وتختارها طريق ومنهج للحياة، إذ معتقداتها أنّ المرحلة الثانوية هي الطريق التي يحدد مستقبلها. إذ تكون واعي ومدرّكة وتعمل على زيادة تركيزها، كما وتلاحظ أفكارها لتحقيق فلسفتها ورؤيتها في تحديد مستوى دخل، واستقلال معرفي واقتصادي. خصوصاً وأن نظرة المجتمع سلبية للفتاة غير الدارسة.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (السيد، 2018؛ الربيع، 2019؛ الربابعة والجباعة، 2021) اللواتي أشرن إلى مستوى متوسط في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الطيب، 2021) ودراسة (الصواف، 2022) اللتان أشرن إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويق الأكاديمي تعزى لمتغيري الصف، والفرع الأكاديمي؟"

للإجابة عن السؤال الثاني، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسويق الأكاديمي حسب متغيري الصف، والفرع الأكاديمي، وذلك كما في جدول 4

جدول 4:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسوييف الأكاديمي حسب متغيري الصف، والفرع الأكاديمي

الفرع الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أدبي	2.84	0.72
ثاني عشر	2.90	0.76
الكلي	2.87	0.74
علمي	2.84	0.80
ثاني عشر	2.54	1.00
الكلي	2.75	0.87
الكلي	2.84	0.76
ثاني عشر	2.78	0.86
الكلي	2.81	0.80

يلاحظ من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسوييف الأكاديمي حسب متغيري الصف، والفرع الأكاديمي، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Tow-way ANOVA)، والجدول (5) يبين ذلك:

جدول 5:

نتائج تحليل التباين الثنائي لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسوييف الأكاديمي حسب متغيري الصف، والفرع الأكاديمي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الفرع	1 1.064	1.064	0.200	1.652	0.200
الصف	1 0.486	0.486	0.386	0.755	0.386
الخطأ	146.222	227	0.644		
الكلي	147.511	229			

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التسوييف الأكاديمي تعزى لمتغيري الصف، والفرع الأكاديمي.

ويمكن تفسير هذه إلى أن الطلبة في مرحلة الثانوية يدركوا من خلال تجربتهم الدراسية بأن المثابرة هي وسيلة لتحصيل معدلات مرتفعة، تؤهلهم للالتحاق بالمرحلة الجامعية، وحرص الطلبة لبذل مزيد من الجهد والإصرار لتحقيق النجاح وبذل أقصى ما لديهم من جهد كي ينجح في جميع المواد الدراسية، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف طرق تفكير الطلبة في الفرعين وهدفهما النجاح والتفوق لذا يستخدمون استراتيجيات وطرق تفكير عليا لذلك يقومون بعملية التسوييف بشكل أقل . يمكن عزو النتيجة إلى ضغوط الحياة التي تجبر الطلبة على إنجاز المهام بشكل أسرع بسبب الضغوط الإقتصادية التي يتعرض لها الطلبة يفضلون العمل تحت الضغط وفي فترة زمنية كبيرة واحدة بدلاً من فترات زمنية متقطعة (Batool et al., 2017)

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التوقعات العالية التي يتوقعها الأهل من الطلبة وهذا يقود الطلبة الى أداء المهام الأكاديمية بشكل أسرع وجدية في التعامل مع المهام الأكاديمية، وتغير انطباعهم ونظرتهم إلى أنفسهم حيث ينظرون إلى أنفسهم بانهم طلبة قادرين على تحمل المسؤولية ويتسمون بالانضباط وانهاء واجباتهم الأكاديمية بكل دقة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل دراسة جويرت (Joubert, 2015) ودراسة الزعبي (2017) اللواتي كشفن عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التسويق الأكاديمي والفرع.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة المومني (Almomani et al., 2017) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى للفرع الأكاديمي ولصالح الفرع العلمي .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث "هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التسويق الأكاديمي وأبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة عن السؤال الثالث فقد تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويق الأكاديمي وأبعاد اليقظة العقلية، وذلك كما يظهره الجدول (6)

جدول 6:

قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التسويق الأكاديمي وأبعاد اليقظة العقلية

معامل الارتباط بين متغيري الدراسة الملاحظة الوصف العمل بوعي عدم إصدار الأحكام عدم التفاعل مع التجربة

التسويق الأكاديمي	-0.012	-0.297**	-0.496**	-0.364**	-
-------------------	--------	----------	----------	----------	---

*-148.

*. Correlation is significant at the 0.05 level .

**. Correlation is significant at the 0.01 level .

يلاحظ من جدول (6) أنّ العلاقة بين التسويق الأكاديمي والملاحظة علاقة سالبة غير دالة إحصائية. في حين يلاحظ أنّ العلاقة بين التسويق الأكاديمي وكل من الوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع التجربة علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية، بمعنى عندما يزيد التسويق الأكاديمي تقل أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة بالوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع التجربة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن ارتفاع في مستوى التسويق الأكاديمي يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي؛ الذي سببه كما ذكر نوران (Noran, 2000) هو قلة التركيز أثناء انجاز المهمات الذي يؤدي تشتت الانتباه، فالانتباه عملية مهمة ليتم الإدراك الصحيح ومعالجة المثيرات حتى يتم الوعي اليقظ، وترتفع اليقظة العقلية. فاليقظة العقلية لها دور هام في تطوير وتعزيز المهارات الدراسية التي تساعد في عملية التعلم والتركيز بشكل أفضل (Chiesa & Serretti, 2009).

إذ يرى (Gross & Thompson, 2007) إن أحد وأهم الأساليب التي يجب أن يمتلكها الطالب للحد من مشكلة التسويف الأكاديمي هي امتلاكه لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وذلك بالتدريب على الاستراتيجيات التي تعزز من ذلك كالتأمل؛ الذي يعمل على تحسين الجوانب المختلفة للتنظيم الذاتي، حيث يركز الطالب على جسده وأفكاره ويتم تشجيعه على تجربة عواطفه بحرية دون إصدار حكم (Tang & Tang, 2015).

كما تفسر الباحثتان هذا إلى أن المرحلة الثانوية لدى الطالبات تكون مليئة بالضغوط النفسية، إذ أن المرحلة الثانوية تعتبر تحديد مصير للطالب، وعليه فقد يواجه العديد من الضغوطات والإحباطات التي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي (التسويف الأكاديمي)، فالطالب غير اليقظ عقلياً يواجه صعوبة في التعامل مع المواقف ويحاول تجنبها (Langer & Moldeveana, 2000) مما يزيد لديه مستوى التسويف الأكاديمي.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراساتي (عبد الحميد، 2021) ودراسة (الطيب، 2021).

التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثتان بما يلي:

- ضرورة عمل برامج تدريبية لتغلب على التسويف الأكاديمي.
- عمل برامج تدريبية لتعليم استراتيجيات اليقظة العقلية، كالتأمل.
- إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالتسويف الأكاديمي والضغوط الأكاديمية وإدارة وتنظيم الوقت.
- إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية واستراتيجيات التذكر.

المراجع:

- Abu Ghazal, M. (2012). Academic procrastination: its prevalence and causes from the perspective of university students The Jordanian Journal of Educational Sciences, 8(2), 131-149
- AL – Momani, F., AL –Rabadi, W. & Freihat, A. (2017). Self – concept and its relationship With academic procrastination among the secondary stage students at Ajloun governorate “evaluation study “. Journal of Education and practice, 8 (23), 1- 16.
- Al-Rabee, F. (2019). Emotional intelligence and its relation to mindfulness among yarmouk university students. Jordan Journal of Educational Sciences, 15(1), 79-97.
- Al-Zoubi, A. (2017). Academic procrastination and its relationship to both academic self-efficacy and future anxiety among a sample of Damascus University students. Damascus University Journal, 33 (1) 441-448
- Arishi, S. (2016). Academic procrastination and its relationship to perfectionism and test anxiety among stage students Secondary school in Jazan region. Journal of Psychological Counseling, (48), 81-99.
- Balkis, M. (2013). Academic Procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 13(1), 57 – 74.
- Battol, S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product Of Low self – esteem: a meditational role of academic self – efficacy. Pakistan Journal of Psychological Research, 32(1).195 -211.
- Bear, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. Clinical psychology: Science & practice, 10, 125-143. Doi: 10.1093/clipsy/bpg015.

- Bear, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Black, D. S. (2010). A 40-year publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5). Retrieved from <http://www.mindfulexperience.org>
- Cheung R & Ng. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: the underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness* 10 1124–1135. 10.1007/s12671-018-1069.
- Chiesa, A & Serreti, A. (2009). Mindfulness- Based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analyses. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Chu. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: positive effect of “active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. [The Journal of Social Psychology](#) 145(3):245-264.
- Denize, M., Tras, Z., & Aydogan, D. (2009). An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. [Educational Sciences Theory & Practice](#) 9(2), 120- 142.
- Denize, M., Tras, Z., & Aydogan, D. (2009). An Investigation of academic Procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 623 – 632.
- El said, H. (2018). The mindfulness and its relation with life satisfaction in a sample of the teenagers of both sexes. *ASJP*. 28(4), 833-945.
- El-Sawaf, A. (2022). Mental alertness and its relationship to academic procrastination and emotional regulation among secondary school students a comparative study between (general education and technical education). *Journal (JIFe)*, 19(114), 113- 172.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness & emotion regulation: The development & validation of the cognitive & affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of psychology & behavioral assessment*, 29(3), 177- 190.
- Garzon – Umerenkova, A., & Gil – Flores, J. (2017). Academic procrastination in non – traditional college student. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15(43), 510 -532. <http://dx.doi/10.14204/ejrep.43.16134>
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Hammouri, B & Abu Gazal, M. (2021). The Predictive Ability of Goal-Orientations and Mindfulness in Achieving Motivation Among Yarmouk University Students. *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*. 12(37). 146- 167.
- Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness- acceptance- commitment approach for enhancing athletic performance, *DAL-B*, 71(09).
- Heard, H., & Swales. (2015). Problem solving in DBT: principles and pitfalls. New York: Guilford Press.
- Jaradat, A. M. (2004). Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates and treatment. Doctoral dissertation, Philips – University of Marburg, Germany.
- Joubert, C.P. (2015). The Relationship Between Procrastination and Academic Achievement Of High School Learner in North West Provinces, South Africa: Unpublished Master, University of South Africa. Available, online: <http://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/1991/dissertation>
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J.R. (2012). Mindfulness and deautomatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201.
- Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.

- Lisciandro, J., Jones, A., & Strenhow, K. (2015). Addressing social and emotional learning: :Fostering resilience and academic self-efficacy in educationally disadvantaged learners transitioning to university. <https://www.ncsehe.edu.au>
- Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire: Rultledge.
- Noran, F. (2000). Procrastiination among student in institutes of higher learning: Challenges for K-Economy. Available at <http://www.Mahdzan.Com/papers/procrastinate/> Accessed on 19th July 2023.
- Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. The Journal of Social Psychology, 149, 241-257.
- Perkins,D., & Richhart, R. (2000). Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social, Issues, 56, (1) ,1-13.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedom, B. (2006). Mecanisms of mindfulness. Journal of clinical Psychology, 62 (3), 373-386.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. Cambridge, MA: Academic Press.
- Soleimani, R.,Samadi,S., Sirois,F & Goodarzi, H. (2023). Mindfulness intervention for academic procrastination: A randomized. Learning and Individual Differences, 101(3), DOI:[10.1016/j.lindif.2022.10224](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.10224)
- Tang, Y& Tang, R. (2015). Rethinking the future directions of mindfulness field. Psychological Inquiry, 26(4): 368-372. The Jordanian Journal of Educational Sciences, 8(2), 131-149.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-Compassion Is a Better Predictor than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression. Journal of Anxiety Disorders, 25, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Vanden Bos G. R. (Ed.). (2015). APA dictionary of psychology (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Wang, N. He, P. & Li, Q. (2013). The Relationship between Postgraduates' Academic Procrastination and Psychodynamic Variables. ICEMSS, 54-57.