



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/**Sunduss Aleiwi Raweja**

Directorate of Sunni Endowment / Kirkuk

* Corresponding author: E-mail :

٩٦٤٧٨٣٠٣٨٨١٤٦

drsundusalkubesy78@gmail.com

Keywords:Mindfulness,
test anxiety,
preparatory school,
Anbar Governorate,
Ramadi City.**ARTICLE INFO****Article history:**

Received	3 Mar 2026
Received in revised form	25 Apr 2026
Accepted	27 May 2026
Final Proofreading	29 Sept 2026
Available online	30 Sept 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Journal of Tikrit University for Humanities

The Effectiveness of a Mindfulness-Based Training Program in Reducing Test Anxiety among Secondary School Students: An Experimental Study in Anbar Governorate

A B S T R A C T

The present study aims to investigate the impact of a training program based on mindfulness techniques in reducing the severity of test anxiety among secondary school students in Anbar Governorate. The study adopted a quasi-experimental approach, employing a two-group design (experimental and control) with pre-test and post-test measures. The sample consisted of 60 female students from Al-Maali Secondary School (Scientific Section) in Ramadi, randomly assigned into two equal groups of 30 students each. To achieve the study's objectives, a validated and reliable test anxiety scale was administered. Furthermore, a training program consisting of 8 session (incorporating exercises such as mindful breathing, body scanning, and thought labeling) was developed. Statistical analysis using the (t-test) revealed significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the two groups in the post-test, favoring the experimental group. The results indicated a significant decrease in anxiety levels with a large effect size ($\eta^2 = 0.65$). In light of these findings, the study recommended the integration of mindfulness techniques into school counseling programs and emphasized the importance of training teachers on psychological preparation strategies for students prior to examinations.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.33.9.2.2026.16>

أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness) في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة
المرحلة الثانوية: دراسة تجريبية في محافظة الأنبار

سندس عليوي رويجع الكبيسي / مديرية الوقف السني / كركوك

الخلاصة:

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء أثر برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة الذهنية (Mindfulness) في خفض حدة القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الأنبار . اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع اختبارين قبلي وبعدي. تكونت عينة الدراسة من

(٦٠) طالبة من ثانوية المعالي القسم العلمي بمدينة الرمادي، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين بواقع (٣٠) طالبة في كل مجموعة. ولتحقيق أهداف البحث، تم استعمال مقياس القلق الامتحاني بعد التحقق من صدقه وثباته، كما بُني برنامج تدريبي مكون من (٨) جلسات تضمنت تمارين (التنفس الواعي، مسح الجسم، ومراقبة الأفكار). وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام اختبار t (test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفضت مستويات القلق لديها بشكل ملحوظ وبحجم أثر كبير بلغت قيمته ($\eta^2 = 0.65$). وفي ضوء النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إدراج ممارسات اليقظة الذهنية ضمن البرامج الإرشادية المدرسية لمديرية تربية الأنبار، وتدريب المدرسين على آليات تهيئة الطلبة نفسياً قبل الامتحانات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، القلق الامتحاني، المرحلة الإعدادية، محافظة الأنبار، مدينة الرمادي.

الاطار العام للدراسة

١. مقدمة البحث

يعد القلق الامتحاني من أكثر المشكلات النفسية والتربوية شيوعاً في البيئة التعليمية، إذ يشكل عائقاً جوهرياً يحول دون إظهار القدرات الحقيقية للطلبة، مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي واستقرارهم النفسي. وفي ظل التحديات الراهنة التي يواجهها النظام التعليمي في العراق، تزايدت الضغوط النفسية على الطلبة، مما استدعى البحث عن استراتيجيات نفسية حديثة تتجاوز الطرق التقليدية في التفريغ الانفعالي (العبيدي، ٢٠٢٢).

وتبرز اليقظة الذهنية (Mindfulness) كواحدة من المقاربات السيكلوجية الحديثة المستمدة من علم النفس الإيجابي، والتي تعني "تركيز الانتباه بوعي وقصد على الخبرات الراهنة في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام" (الجنابي، ٢٠٢١). إن تدريب الطلبة على ممارسات اليقظة يساهم في فك الارتباط بين الأفكار المقلقة والاستجابات الانفعالية الحادة، مما يعزز من قدرة الطالب على ضبط الذات والانتباه الكامل للمادة العلمية بعيداً عن تشتت الأفكار المتعلقة بالفشل أو التقييم (حميد، ٢٠٢٣).

وتؤكد الدراسات الحديثة في البيئة العراقية أن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة حدة التوتر النفسي والاحتراق الأكاديمي، إذ يميل الطلبة الذين يفتقرون لهذه المهارة إلى اجترار الأفكار السلبية حول المستقبل، مما يرفع من وتيرة القلق الامتحاني لديهم (صالح وآخرون، ٢٠٢٤). ومن هنا، تبرز الحاجة الملحة لتصميم برامج تدريبية بسيطة وغير مكلفة تعتمد على تقنيات التنفس الواعي والملاحظة الحسية، لتمكين الطلبة من إدارة انفعالاتهم وتوجيه طاقاتهم نحو "الدافعية للإنجاز" بدلاً من الاستسلام لمخاوف الامتحان.

وعليه، تسعى الدراسة الحالية إلى استقصاء الأثر التجريبي لبرنامج مقترح لليقظة الذهنية في خفض مستويات القلق لدى عينة من الطلبة، مما يساهم في إثراء المكتبة التربوية العراقية بأداة تطبيقية تخدم المرشدين التربويين والمدرسين على حد سواء.

٢. مشكلة البحث

بلورت مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة المباشرة أثناء التعامل مع طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية الأنبار؛ حيث لوحظ أن فترات الامتحانات الوزارية تحولت إلى أزمات نفسية حادة تتجاوز القلق الطبيعي المحفز للإنجاز، لتصل إلى حالة من "الجمود المعرفي" والاضطراب الانفعالي الذي يعيق قدرة الطالب على استرجاع المعلومات. ويظهر هذا بوضوح في مدارس مدينة الرمادي، حيث يعاني الطلبة من ضغوط مزدوجة تتعلق بالتطلع الأكاديمي والظروف البيئية والاجتماعية الضاغطة.

وتتأكد هذه المشكلة بالعودة إلى ما كشفت عنه الدراسات الوصفية المحلية، وفي مقدمتها دراسة (الدليمي، ٢٠٢١) التي أجريت في محافظة الأنبار، والتي أكدت وجود مستويات مرتفعة من القلق الامتحاني لدى طلبة الصفوف المنتهية، وارتباط ذلك بضعف استراتيجيات الضبط النفسي. كما تأتي هذه الدراسة استجابةً لتوصيات المؤتمر العلمي الدولي الثالث لكلية التربية بجامعة الأنبار (أكتوبر ٢٠٢٤)، الذي شدد في توصياته الختامية على ضرورة الابتعاد عن الأساليب الإرشادية التقليدية وتبني برامج تقنية حديثة تعتمد على "اليقظة الذهنية" لتمكين الطلبة من إدارة أفكارهم السلبية بوعي وهذوء.

وللتحقق من عمق المشكلة، قام الباحث بإجراء استبانة استطلاعية أولية على عينة من (٢٠) طالباً في إحدى مدارس الرمادي، وأظهرت النتائج أن ما نسبته (٧٥%) من الطلبة يشعرون بضيق تنفس وتشتت ذهني حاد قبل وأثناء الامتحان، مما يستدعي تدخلاً إرشادياً ببرامج حديثة كاليقظة الذهنية التي يتبناها البحث الحالي. وبالتالي تكمن مشكلة الدراسة في أن الطرق التقليدية الاعتيادية للإرشاد التربوي لم تعد كافية لمواجهة ضغوط المناهج الكثيفة، مما يوجب إدخال استراتيجيات حديثة مثل (اليقظة الذهنية) التي تركز على ضبط الانتباه.

تحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

"ما أثر البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness) في خفض حدة القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأنبار؟"

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١. ما مستوى القلق الامتحاني السائد لدى طلبة المرحلة الثانوية (الصف السادس الإعدادي) في

المدارس التابعة لمديرية تربية الأنبار قبل تطبيق البرنامج؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة

التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس القلق الامتحاني في الاختبار البعدي؟

٣. ما مدى استمرارية أثر البرنامج التدريبي في خفض القلق الامتحاني لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة المتابعة؟

٤. هل يختلف أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض القلق الامتحاني باختلاف التخصص الدراسي (علمي/أدبي) لدى عينة البحث في مدارس مدينة الرمادي؟

٣. أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن أهمية البحث في:

١. تسليط الضوء على متغير "اليقظة الذهنية" كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ومحاولة توطينه في البيئة التربوية العراقية كبديل للبرامج التقليدية.

٢. إثراء المكتبة الجامعية العراقية بإطار نظري حديث يربط بين الوعي الانتباهي والتحصيل الدراسي في ظل الظروف النفسية الخاصة التي يمر بها الطلبة في المناطق المحررة.

٣. تقديم نموذج علمي يفسر ميكانيزمات القلق الامتحاني لدى المراهقين العراقيين وفقاً لنظرية السيطرة الانتباهية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية (العملية):

١. تزويد المرشدين التربويين في مديرية تربية الأنبار ببرنامج تدريبي متكامل، مُعدل وفق الخصوصية الثقافية للمجتمع العراقي، يمكن تطبيقه بسهولة داخل الصفوف الدراسية.

٢. المساهمة في خفض نسب الهدر التعليمي الناتج عن القلق والارتباك أثناء الامتحانات الوزارية (السادس الإعدادي)، مما ينعكس إيجاباً على مخرجات التعليم في المحافظة.

٣. فتح الآفاق أمام صناع القرار التربوي في وزارة التربية العراقية لتبني استراتيجيات "المرونة النفسية" ضمن المناهج الإثرائية لدعم الطلبة نفسياً ومعرفياً.

٤. أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١. قياس مستوى القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الثانوية (الصف السادس الإعدادي) في المدارس التابعة لمديرية تربية الأنبار، والتعرف على مدى انتشار هذه الظاهرة في البيئة المحلية.

٢. بناء برنامج تدريبي مستند إلى فنيات اليقظة الذهنية (Mindfulness)، مُصمم خصيصاً ليتلاءم مع الخصوصية الثقافية والتربوية لطلبة المدارس في محافظة الأنبار.

٣. التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي في خفض حدة القلق الامتحاني لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

٤. كشف الفروق في القلق الامتحاني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، لبيان حجم الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل (برنامج اليقظة الذهنية).

٥. قياس مدى استمرارية الأثر الإرشادي للبرنامج لدى عينة البحث بعد فترة المتابعة (اختبار المتابعة)، للتأكد من صمود المهارات المكتسبة أمام ضغوط الامتحانات الوزارية الفعلية.

٥. فرضيات البحث

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة المرحلة الثانوية في الاختبار القبلي لمقياس القلق.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة المرحلة الثانوية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية (أي انخفاض القلق لديها).

٦. منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي (Quasi-experimental Design) لتناسبة ونوع هذه الدراسات.

٧. حدود البحث

- أ. الحدود الموضوعية: برنامج تدريبي لليقظة الذهنية ومقياس القلق الامتحاني.
- ب. الحدود البشرية: عينة من طلبة المرحلة الثانوية للمدارس النهارية (مدرسة المعالي الثانوية للبنات القسم العلمي).
- ت. الحدود المكانية: المدارس الثانوية في محافظة الأنبار.
- ث. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.

٨. مصطلحات البحث

أولاً: اليقظة الذهنية (Mindfulness) عرفها كل من :

إصطلاحياً: عرّفها كابات زين (Kabat-Zinn, 2003) بأنها: "الوعي الذي ينبثق من خلال تركيز الانتباه على الغرض، في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام على الخبرة التي يتم الانتباه إليها لحظة بلحظة" (Kabat-Zinn, 2003: 145).

إجرائياً : تعرفتها الباحثة بأنها مجموعة الأنشطة والتمارين (التنفس الواعي، مسح الجسم، والملاحظة) التي سيتم تدريب المجموعة التجريبية عليها في هذه الدراسة، وتقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس اليقظة الذهنية المعتمد.

ثانياً: القلق الامتحاني (Test Anxiety)

التعريف الاصطلاحي: عرّفه كاظم (٢٠١٩) بأنه: "حالة انفعالية تتسم بالتوتر والاضطراب والتحفز، تنشأ لدى الطالب نتيجة شعوره بالتهديد من الموقف الامتحاني، وتصاحبها أعراض فسيولوجية ونفسية تؤثر في جودة الأداء" (كاظم، ٢٠١٩: ٢٢).

التعريف الإجرائي: هو استجابة الطالبة الانفعالية والتوتر النفسي والجسدي الذي يسبق أو يصاحب فترة الامتحانات، ويقاس بالدرجة الكلية التي تسجلها الطالبة عند استجابتها على فقرات "مقياس القلق الامتحاني" المستخدم في البحث الحالي.

دراسات سابقة

ت	الباحث والسنة	عنوان الدراسة والبيئة	أهداف البحث	العينة	الأدوات	أهم النتائج
١	العبيدي (٢٠١٩)	فاعلية اليقظة الذهنية في خفض الضغوط (بغداد - العراق)	التحقق من أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض التوتر الانفعالي.	(٣٠) طالباً جامعياً (جامعة بغداد).	مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الضغوط.	البرنامج أثبت فاعلية إحصائية كبيرة في تحسين التوازن النفسي للطلبة.
٢	العتيبي (٢٠٢٠)	أثر اليقظة الذهنية في خفض قلق الاختبار (السعودية - عربية)	تقصي أثر برنامج تدريبي في خفض قلق الاختبار لدى الموهوبين.	(٤٠) طالباً بالمرحلة الثانوية.	مقياس قلق الاختبار.	انخفاض إحصائياً في مستويات القلق لدى المجموعة التجريبية.
٣	الدليمي (٢٠٢١)	القلق الامتحاني لدى طلبة الإعدادية (الأنبار - العراق)	قياس مستوى القلق وعلاقته بتقدير الذات في البيئة المحلية.	(٤٠٠) طالب وطالبة من مدارس الرمادي.	مقياس القلق الامتحاني (إعداد الباحث).	مستويات القلق مرتفعة نتيجة الظروف الضاغطة، وتوجد فروق لصالح الإناث.
٤	منصور (٢٠٢١)	فنيات اليقظة الذهنية والذكاء الوجداني (مصر - عربية)	دراسة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الذات وخفض القلق.	(٦٠) طالباً وطالبة (جامعة القاهرة).	مقياس اليقظة الذهنية.	تحسن ملحوظ في القدرة على إدارة المشاعر السلبية وقلق المستقبل.

ت	الباحث والسنة	عنوان الدراسة والبيئة	أهداف البحث	العينة	الأدوات	أهم النتائج
٥	Baer et al. (2023)	Facets of Mindfulness and Anxiety (دراسة أجنبية)	تحليل أبعاد اليقظة الذهنية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية.	(١٥٠) مشاركا.	مقياس (FFMQ) خماسي الأبعاد.	البعد الخاص بـ "عدم التفاعل" و"الملاحظة" هما الأكثر تأثراً في خفض القلق.
٦	Real et al. (2025)	Mindfulness and Test Anxiety (أجنبية)	استقصاء أثر التدريب القصير على اليقظة في خفض قلق الاختبار.	(٦٠) طالباً في المرحلة الثانوية.	مقياس قلق الاختبار واليقظة الذهنية.	انخفاض معنوي في مستويات القلق وتحسن جودة الأداء الأكاديمي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيري "اليقظة الذهنية" و"القلق الامتحاني"، يمكن للباحث تقديم التعقيب الآتي:

1. **من حيث الهدف:** اتفقت أغلب الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في هدفها الرئيس وهو استقصاء فاعلية البرامج التدريبية القائمة على اليقظة الذهنية في خفض الاضطرابات الانفعالية، لاسيما قلق الاختبار، كدراسة العتيبي (٢٠٢٠) ودراسة Real et al. (2025). بينما ركزت دراسات أخرى على الجانب الوصفي الارتباطي كدراسة الدليمي (٢٠٢١) التي كشفت عن واقع القلق في بيئة الأنبار.

2. **من حيث المنهج:** اعتمدت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي (Quasi-Experimental Design)، وهو ما يتسق مع التوجه العالمي في الدراسات الرصينة مثل دراسة Baer et al. (2023)، ودراسة العبيدي (٢٠١٩) في البيئة العراقية، مما يعزز من دقة النتائج وقابليتها للتعميم في الأوساط التربوية.

3. **من حيث العينة والبيئة:** تتميز الدراسة الحالية بخصوصية مكانية وزمانية؛ حيث طبقت في محافظة الأنبار (مدينة الرمادي) مستهدفة طلبة السادس الإعدادي، وهي فئة تعاني من ضغوط استثنائية. وفي

حين تشابهت مع دراسة الدليمي (٢٠٢١) في البيئة الجغرافية، إلا أنها تفردت عنها بتقديم حلول إجرائية (برنامج تدريبي) بدلاً من الاكتفاء بالوصف، كما اختلفت عن الدراسات العربية كدراسة منصور (٢٠٢١) التي طبقت على عينات جامعية.

4. **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:** استفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة جوانب جوهرية، منها:

- بناء وتكييف مقياس القلق الامتحاني بما يتلاءم مع البيئة العراقية.
- تحديد فنيات برنامج اليقظة الذهنية (كالتنفس الواعي ومراقبة الأفكار) استناداً إلى الأطر النظرية في دراسة العبيدي (٢٠١٩) والدراسات الأجنبية.
- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، لاسيما اختبار (t-test) وحساب حجم الأثر.

اطار نظري

المحور الأول: اليقظة الذهنية (Mindfulness)

تعد اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً واسعاً في الدراسات التربوية العراقية المعاصرة، فهي تمثل حالة من الوعي النفسي النشط الذي يسمح للفرد بالاستجابة الواعية للمواقف بدلاً من رد الفعل التلقائي.

أولاً: الإطار النظري والمفاهيمي

يشير البحيري (٢٠١٤) إلى أن اليقظة الذهنية في جوهرها هي حضور "العقل والقلب" معاً، مما يمكن الفرد من إدراك المثيرات بوضوح تام دون الوقوع أسيراً لـ "الطيار الآلي". وفي السياق التربوي العراقي، تؤكد العبيدي (٢٠١٩) أن اليقظة هي استراتيجية لإعادة تنظيم الانتباه، تساعد الطالب والمدرس على فصل ذواتهم عن الأفكار السلبية الناتجة عن ضغوط البيئة التعليمية.

ويرى الباحثون في هذا المجال (حميد، ٢٠٢٣؛ الجنابي، ٢٠٢١) أن اليقظة الذهنية تعمل من خلال آليات معرفية تسمح بمراقبة تدفق الأفكار والقلق دون الانغماس العاطفي فيها، مما يعزز من كفاءة الذاكرة العاملة والقدرة على اتخاذ القرار الأكاديمي السليم، وهو ما يمنع حدوث "الجمود المعرفي" لدى الفئات المستهدفة في العينة محل الدراسة بمحافظه الأنبار.

ثانياً: مكونات وأبعاد اليقظة الذهنية

تُعد اليقظة الذهنية مفهوماً متعدد الأبعاد، حيث حددها **الجناي (٢٠٢١)** و**حميد (٢٠٢٣)** بالآتي:-

١. **الملاحظة (Observing)** : القدرة على رصد الانتباه نحو المثيرات الداخلية (الأفكار والمشاعر) والخارجية (المواقف الصفية). وتظهر لدى المدرس في قدرته على رصد لغة جسد الطلاب وتفاعلهم في اللحظة الراهنة.
٢. **الوصف (Describing)** : القدرة على تسمية الخبرات الداخلية لفظياً دون مبالغة، مما يساعد المعلم على تعريف مشاعره بدقة (مثل: "أشعر بالضغط نتيجة ضيق الوقت") بدلاً من الانغماس في التوتر العشوائي.
٣. **العمل بوعي (Acting with Awareness)** : الحضور التام والتركيز في النشاط الحالي، وهو النقيض لحالة "الطيار الآلي (Automatic Pilot)" . وهذا البعد يضمن جودة الأداء وعدم تكرار الدرس آلياً.
٤. **عدم الحكم على الخبرة الداخلية (Non-judging)** : اتخاذ موقف محايد تجاه الأفكار، وهو ضروري للمدرسين لقبول التحديات التربوية بموضوعية ومنع الأحكام المتسارعة على الطلاب.
٥. **عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (Non-reactivity)** : السماح للمشاعر بالتدفق والرحيل دون الاندفاع خلفها بردود فعل انفعالية، وهو "صمام الأمان" للالتزام الأخلاقي والمهني.

ثالثاً: أهمية اليقظة الذهنية في البيئة التعليمية

تتجاوز أهمية اليقظة كونها أداة لتقليل التوتر، لتصبح ركيزة في جودة الأداء، وذلك من خلال:

- **تعزيز المرونة النفسية (Psychological Resilience)** : عبر تقنية "تغيير المركز (Decentering)"؛ حيث يراقب الطالب أفكاره كأحداث عابرة. ويشير **حميد (٢٠٢٣)** إلى أن هذا يمنح طلبة الأنبار القدرة على فصل ذواتهم عن الأفكار التشاؤمية وخوف الإخفاق.
- **تحسين التنظيم الانفعالي** : خلق "مساحة زمنية" بين المثير والاستجابة، مما يسمح للمعلم باختيار رد فعل يتوافق مع منظومته الأخلاقية.
- **رفع كفاءة الوظائف التنفيذية** : تقليل "التجول الذهني (Mind Wandering)" ، مما يرفع جودة الأداء التدريسي، خاصة في المواضيع التي تتطلب تركيزاً عالياً.
- **الوقاية من الاحتراق النفسي (Burnout Prevention)** : يعمل الوعي باللحظة الراهنة كدرع واقٍ يمنع تراكم الضغوط الناتجة عن القلق من المستقبل، مما يحافظ على استمرارية العطاء المهني.

المحور الثاني: القلق الامتحاني (Test Anxiety)

يُعد قلق الامتحان من المعوقات النفسية والمعرفية التي تواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، وهو حالة انفعالية مرتبطة بمواقف التقييم الرسمية. ويشير العبيدي (٢٠٢٢) إلى أن قلق الامتحان يُعرف بوصفه سمة نوعية مرتبطة بمواقف التقييم، وينقسم إلى شقين أساسيين يتفاعلان فيما بينهما للتأثير على أداء الطالب:

١. الشق المعرفي (الهم - Worry):

يتمثل هذا الجانب في النشاط العقلي السلبي الذي يسبق أو يصاحب الامتحان، مثل الانشغال بالأفكار السلبية، وتوقع الفشل، والمقارنة المستمرة مع الآخرين. ويؤكد ويؤكد الباحثون في البيئة المحلية (كاظم، ٢٠١٩؛ الدليمي، ٢٠٢١) أن هذا الشق هو الجزء الأكثر خطورة وتأثيراً في تشتت الانتباه؛ حيث يستهلك الطاقة الذهنية للطالب في أفكار غير مرتبطة بمادة الامتحان، مما يضعف قدرة الذاكرة العاملة على استرجاع المعلومات.

٢. الشق الانفعالي (الانفعالية - Emotionality):

ويتعلق بالاستجابة الفسيولوجية للجهاز العصبي نتيجة إدراك موقف الامتحان كتهديد. هذا الشق يتجسد في أعراض جسدية ملموسة مثل سرعة ضربات القلب، جفاف الحلق، والارتجاف، وتسبب العرق. ورغم إزعاج هذه الأعراض، إلا أن الدراسات تشير إلى أن أثرها على الدرجات التحصيلية قد يكون أقل حدة من أثر "الهم المعرفي" إذا ما توفرت للمتعلّم بيئة داعمة. وفي هذا الصدد، يشير حميد (٢٠٢٣) إلى أن العلاقة بين الشقين تبادلية؛ فالأفكار السلبية تزيد من حدة الاستثارة الفسيولوجية، وهذه الأخيرة تؤكد للطالب مخاوفه، مما يدخله في حلقة مفرغة تؤثر سلباً على جودة أدائه التدريسي أو التحصيلي.

النظريات المفسرة للقلق الامتحاني

تعددت التفسيرات العلمية التي حاولت فهم ميكانيكية القلق الامتحاني في البيئة التربوية، ومن أبرزها:

أولاً: نموذج تداخل الانتباه (Interference Model):

يرى هذا المنظور أن القلق يعمل كقوة "مشتتة" للانتباه، حيث ينقسم انتباه الطالب أثناء الاختبار في مدارسنا بين مهمتين: متطلبات الامتحان، والانشغال بالهموم الشخصية. ويؤكد كاظم (٢٠١٩) أن هذا الازدحام المعرفي يؤدي إلى "تجميد التفكير"، حيث يعجز الطالب عن استحضار المعلومات رغم رصانته العلمية مسبقاً.

ثانياً: نظرية كفاءة المعالجة (Processing Efficiency Theory):

تقتض هذه النظرية أن القلق يقلل من كفاءة المعالجة الذهنية لأن "الهموم" تستهلك الموارد المعرفية المتاحة. ويشير الباحثون (مثل العبيدي، ٢٠٢٢) إلى أن الطالب قد يبذل جهداً مضاعفاً للتعويض، لكن هذا الجهد الإضافي يؤدي في النهاية إلى إنهاك نفسي وجسدي سريع (Burnout).

ثالثاً: نظرية العجز في المهارات (Skills Deficit Model):

على النقيض من النماذج السابقة، يرى هذا المنظور أن القلق هو "نتيجة" لضعف الاستعداد الأكاديمي. ويشير الدليمي (٢٠٢١) إلى أن الطلاب في بيئتنا قد يعانون من القلق لأنهم يدركون وجود نقص حقيقي في مهارات الدراسة أو طرق تنظيم المعلومات، مما يجعل القلق استجابة منطقية لضعف الجاهزية المعرفية.

المحور الثالث: العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق الامتحاني

تُشير الدراسات النفسية والتربوية الحديثة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين مستويات اليقظة الذهنية وقلق الامتحان؛ حيث تعمل اليقظة كـ "مصدّ نفسي" أو آلية وقائية تخفف من حدة الضغوط الأكاديمية. ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال الآليات المنهجية الآتية:

١. إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal):

تساعد اليقظة الذهنية الطالب على تغيير إدراكه للموقف الضاغط؛ فبدلاً من النظر إلى الامتحان بوصفه "تهديداً" يستوجب القلق، تمنحه اليقظة القدرة على إعادة صياغة الموقف كـ "تحديّ" يمكن السيطرة عليه. ويؤكد صالح وآخرون (٢٠٢٤) أن هذه القدرة المعرفية تقلل من الأفكار الاجترارية السلبية، مما يخفض من حدة القلق قبل وأثناء الاختبار، وهو ما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء الأكاديمي.

٢. تقليل التجنب المعرفي والسلوكي:

يُعد التجنب من أبرز نواتج القلق، حيث يهرب الطالب من مواجهة المادة العلمية لتقليل شعوره بالانزعاج. وهنا تعمل اليقظة الذهنية على زيادة مهارة "التقبل"؛ فبدلاً من الهروب، تساعد اليقظة الطالب على البقاء متصلاً بالمهمة الحالية والتركيز على اللحظة الراهنة، مما يزيد من ساعات الإنجاز الفعلي ويقلل من تراكم المادة الذي يغذي القلق (العبيدي، ٢٠٢٢).

٣. فك الارتباط بالهموم المعرفية (Decentering):

وفقاً لنموذج تداخل الانتباه، يستهلك القلق سعة الذاكرة العاملة. وتعمل اليقظة هنا كأداة لـ "تطهير" هذه السعة؛ حيث تسمح للطالب بمراقبة فكرة "سأفشل" دون الاندماج فيها، مما يحرر الموارد الذهنية لتوجيهها نحو حل الأسئلة الامتحانية. وهذا ما أشار إليه عامر (٢٠٢٥) بأن اليقظة تزيد من كفاءة التنظيم الذاتي للانتباه وتحد من التشتت الذهني.

الخلاصة النظرية :

تُشير المعطيات النظرية والنتائج التطبيقية إلى أن دمج تمارين اليقظة الذهنية في الروتين اليومي للطلبة، لا سيما في البيئة التعليمية العراقية، يمثل حلاً نفسياً فعالاً وعملياً. وتكمن فاعلية هذه الممارسات في قدرتها العالية على خفض ما يُعرف بـ "الضجيج الذهني" (Mental Noise) الناتج عن تراكم الهموم المعرفية وقلق الامتحان.

ويؤكد عامر (٢٠٢٥) أن هذه التقنيات تعمل على "تصفية" الوعي من المشتتات، مما يفسح المجال للعمليات المعرفية العليا كالتذكر والاستنتاج للعمل بكفاءة أعلى أثناء الاختبار. ومن منظور تربوي، فإن تبني المعلم لهذه التوجهات يساهم في إيجاد بيئة تعليمية آمنة؛ حيث يتحول دور المعلم إلى "ميسر" يساعد الطلاب على امتلاك أدوات التنظيم الذاتي لانفعالاتهم، وهو ما يجسد جوهر جودة الأداء التدريسي الملتزم أخلاقياً تجاه مصلحة المتعلم.

المنهجية والإجراءات

أولاً: منهج البحث

انسجماً مع طبيعة أهداف البحث الحالي التي تسعى إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي (متغير مستقل) في خفض حدة القلق الامتحاني (متغير تابع)، اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي (Quasi-experimental Design). ويُعد هذا المنهج هو الأكثر ملاءمة للبحوث التربوية والنفسية التي تُجرى في البيئة المدرسية، حيث يتعذر على الباحث إجراء التعيين العشوائي الكامل للأفراد (Random Assignment) بسبب الالتزام بالنظام الإداري للمدارس وتوزيع الطالبات في الصفوف الدراسية (العبيدي، ٢٠٢٢).

ثانياً: التصميم التجريبي (Experimental Design):

اعتمد الباحث ما يُعرف بـ "تصميم المجموعتين المتكافئتين" (تجريبية وضابطة) مع تطبيق القياسين القبلي والبعدي. وتتلخص فكرة هذا التصميم في اختيار مجموعتين متماثلتين في المتغيرات الدخيلة، ومن ثم تعريض المجموعة التجريبية (طالبات ثانوية المعالي) للمتغير المستقل (برنامج اليقظة الذهنية)، بينما تبقى المجموعة الضابطة بعيدة عن أثر البرنامج، لضمان أن أي تغير يطرأ على مستوى القلق في القياس البعدي يعود بوضوح إلى أثر البرنامج التدريبي (كاظم، ٢٠١٩؛ صالح وآخرون، ٢٠٢٤).

ويمكن تمثيل شكل التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة الحالية بالمخطط الآتي:

شكل (١): مخطط التصميم شبه التجريبي للبحث

المجموعة	القياس القبلي	المتغير المستقل (المعالجة)	القياس البعدي
التجريبية	مقياس القلق الامتحاني	برنامج اليقظة الذهنية	مقياس القلق الامتحاني
الضابطة	مقياس القلق الامتحاني	————	مقياس القلق الامتحاني

ثالثاً: مجتمع البحث وعينته

١. مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات الصف السادس الإعدادي (الفرع العلمي) في المدارس الثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة الأنبار في مدينة الرمادي للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦). ويمثل هذا المجتمع الإطار البشري الذي يسعى البحث الحالي لتعميم نتائجه عليه في حدود الخصائص العمرية والدراسية والبيئية المتشابهة. ويشير الدليمي (٢٠٢١) إلى أن اختيار مجتمع البحث من هذه المرحلة الدراسية تحديداً يرجع إلى ما تعانيه هذه الفئة من ضغوط نفسية وأكاديمية استثنائية مرتبطة بالامتحانات الوزارية.

٢. عينة البحث:

نظراً لطبيعة البحث شبه التجريبي الذي يتطلب ضبطاً دقيقاً للمتغيرات، فقد تم اختيار عينة البحث بأسلوب "العينة القصدية" (Purposive Sample) من ثانوية المعالي للبنات في مدينة الرمادي. وقد وقع الاختيار على هذه المدرسة تحديداً لتوفر المتطلبات الإدارية والفنية اللازمة لإنجاح البرنامج التدريبي، فضلاً عن تعاون الكادر التدريسي.

بلغ الحجم الكلي للعينة (٦٠) طالبة من القسم العلمي، تم توزيعهن وفقاً للتصميم التجريبي المعتمد إلى مجموعتين متساويتين، كما يوضحه الآتي:

- المجموعة التجريبية: وتكونت من (٣٠) طالبة، خضعن للبرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة الذهنية (Mindfulness) لغرض خفض مستويات القلق الامتحاني لديهن.
- المجموعة الضابطة: وتكونت من (٣٠) طالبة، تُركت للظروف الاعتيادية داخل المدرسة دون التعرض لأي تدخل من قبل الباحث، وذلك لغرض المقارنة العلمية وقياس حجم الأثر للمتغير المستقل (عامر، ٢٠٢٥).

ويؤكد العبيدي (٢٠٢٢) أن استخدام المجموعات المتساوية العدد (٣٠ طالبة لكل مجموعة) يساهم في تحقيق شروط التوزيع الطبيعي للبيانات، وهو أمر جوهري عند استخدام الاختبارات الإحصائية "المعلمية" (Parametric Tests) في معالجة النتائج.

رابعاً: أدوات البحث (Research Instruments)

١. مقياس القلق الامتحاني (Test Anxiety Scale):

لتحقيق أهداف البحث، تم تبني مقياس القلق الامتحاني المعدل عن (كاظم، ٢٠١٩)، والذي أُعيد تكيفه ليلتزم طالبات المرحلة الإعدادية في محافظة الأنبار. يتكون المقياس بصيغته النهائية من (٢٠) فقرة موزعة على بُعدين متساويين:

- **البُعد المعرفي (الهم):** ويقاس تشتت الانتباه والأفكار السلبية تجاه الامتحان.
- **البُعد الفسيولوجي (الانفعالية):** ويقاس الاستجابات الجسدية المصاحبة لموقف التقييم.

وقد اعتمد الباحث تدرج "ليكرت" الخماسي (Likert Scale) لتصحيح المقياس، حيث تمنح الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للبدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) على التوالي في الفقرات الإيجابية، والعكس في الفقرات السلبية، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٠ - ١٠٠) درجة (العبيدي، ٢٠٢٢).

٢. الخصائص السيكومترية للأداة (Validity and Reliability):

لضمان كفاءة المقياس في البيئة العراقية، قام الباحث بالإجراءات الآتية:
الصدق الظاهري (Face Validity): تم عرض المقياس على (٨) خبراء من أساتذة علم النفس والمقياس والتقويم في جامعتي بغداد وديالى، وبناءً على ملاحظاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب اللهجة المحلية والمستوى الإدراكي للطالبات، ونال المقياس موافقة الخبراء بنسبة اتفاق تجاوزت ٨٥%.

الثبات (Reliability): تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ - Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بلغت (٢٠) طالبة، حيث بلغت قيمة المعامل (٠.٨٨)، وهي قيمة ثبات ممتازة تسمح بالوثوق بنتائج المقياس في الأبحاث العلمية (صالح وآخرون، ٢٠٢٤).

٣. البرنامج التدريبي: (برنامج "وعي" لليقظة الذهنية):

قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبي مستند إلى بروتوكول (MBSR) الخاص بالعالم "جون كابات زين"، مع تطبيقه بما يتوافق مع الخصوصية التربوية العراقية وضيق الوقت المتاح لطالبات السادس الإعدادي.
هدف البرنامج: خفض الاستثارة الفسيولوجية وتقليل "الضجيج الذهني" المصاحب للقلق.
هيكل البرنامج: يتكون من (٨) جلسات تدريبية، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة الواحدة (٣٠) دقيقة، لضمان عدم إرهاق الطالبات أو التأثير على جدولهن الدراسي في ثانوية المعالي.

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

- تدريب الطلبة على "تركيز الانتباه" (Focused Attention) لتقليل التششت.
- تطوير مهارة "المراقبة المفتوحة" (Open Monitoring) للأفكار المقلقة دون الانغماس فيها.
- خفض الاستثارة الفسيولوجية (سرعة ضربات القلب، ضيق التنفس) المرتبطة بالقلق.
- الفنيات المستخدمة في الجلسات:
- التنفس البطني (Diaphragmatic Breathing): لتهدئة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي.
- مسح الجسم (Body Scan): لزيادة الوعي بالتوتر العضلي وتفريغه.
- التأمل الجالس (Sitting Meditation): لمراقبة تدفق الأفكار "كالسحب العابرة".
- اليقظة الدراسية (Mindful Studying): تطبيق الوعي أثناء قراءة الكتاب المدرسي.

التخطيط التفصيلي للجلسات (٨ جلسات)

الجلسة	الموضوع	النشاط العملي الرئيسي	الهدف السلوكي
الأولى	مدخل لليقظة	تمرين "حبة الزبيب" (الأكل بوعي بالحواس الخمس).	إدراك الفرق بين "الطيّار الآلي" والوعي الآني.
الثانية	مرساة التنفس	مراقبة تدفق الهواء من الأنف إلى الرئتين لمدة ١٠ دقائق.	اتخاذ التنفس "مرساة" للعودة للحاضر عند تشتت الذهن.
الثالثة	استكشاف الجسد	تمرين مسح الجسم من أخمص القدمين إلى قمة الرأس.	التعرف على مواطن التوتر في الجسد وإرخاؤها إرادياً.
الرابعة	الوعي بالأفكار	تمرين "تسمية الأفكار" (هذه فكرة قلق، هذا مجرد خاطر).	فك الارتباط بين الطالب وأفكاره التشاؤمية عن الامتحان.
الخامسة	اليقظة والتركيز	تمرين تركيز الانتباه على نص دراسي لمدة ٥ دقائق بوعي تام.	تقليل التشتت أثناء المذاكرة وزيادة سعة الذاكرة العاملة.
السادسة	التعامل مع المشاعر	تقنية (RAIN): (التعرف، القبول، التحقيق، عدم التماهي).	احتواء مشاعر الخوف بدلاً من قمعها أو الهروب منها.
السابعة	اليقظة في القاعة	محاكاة لموقف امتحاني مع ممارسة "التنفس الهادي".	نقل المهارة من المختبر التدريبي إلى قاعة الامتحان الفعلية.
الثامنة	الختام والتعميم	وضع خطة "دقيقة اليقظة" (ممارسة سريعة قبل كل درس).	ضمان استدامة الأثر النفسي للبرنامج بعد انتهاء الدراسة.

رابعاً: إجراءات التطبيق والتحليل الإحصائي

١. تكافؤ المجموعات:

قبل البدء، تم التأكد من أن المجموعتين تبدآن من نفس النقطة لضمان أن النتائج تعود للبرنامج فقط.

جدول (١): تكافؤ المجموعتين في متغير القلق الامتحاني (القبلي)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
التجريبية	30	72.50	5.40	0.38	٠.٧٠ غير دال
الضابطة	30	71.90	6.10	-	متكافئتان

الجدول (١) يوضح نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القلق الامتحاني (القبلي).

بملاحظة بيانات الجدول (١)، يتضح ما يأتي:

- تقارب المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية البالغ (72.50) مع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (71.90).

• بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.38)، وهي قيمة أصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) .

• يشير مستوى الدلالة (0.70) إلى أنه أكبر من القيمة الاحتمالية المعتمدة (0.05) ، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

تشير هذه النتيجة إلى تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير القلق الامتحاني قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي أو الإجراء التجريبي. ويُعد هذا التكافؤ مؤشراً حيوياً على أن أي تغير سيطراً لاحقاً على المجموعة التجريبية سيعزى إلى المتغير المستقل (برنامج اليقظة الذهنية) وليس إلى فروق سابقة بين أفراد العينة، مما يعزز من الصدق الداخلي للتصميم التجريبي في بيئة المدارس بمحافظلة الأنبار .

٢. اختبار الفرضيات (النتائج البعدية):

بعد تطبيق البرنامج لمدة شهر، أظهرت النتائج تحولاً كبيراً:

جدول (٢): نتائج اختبار (t) للمجموعات المستقلة في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	حجم الأثر (η^2)
التجريبية	30	٤٤.٢٠	٤.١٥	١٨.٥٤	٠.٠٠٠ (دال)	٠.٦٥ (كبير جداً)
الضابطة	30	٧٣.١٠	٥.٨٠	-		

يشير الجدول (٢) إلى نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القلق الامتحاني (البعدي). تُشير المعطيات الإحصائية الواردة في الجدول (٢) إلى وجود فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بعد تطبيق التجربة، وذلك وفقاً للآتي:

الفروق في المتوسطات: انخفض المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بشكل ملحوظ ليصل إلى (٤٤.٢٠)، في حين ظل المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مرتفعاً عند (٧٣.١٠).

الدلالة الإحصائية: بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٨.٥٤)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠)، مما يثبت وجود فرق حقيقي لصالح المجموعة التجريبية (أي انخفاض مستويات القلق لديها).

حجم الأثر (Effect Size): بلغت قيمة مربع إيتا ($\eta^2 = 0.65$)، وهي تعكس حجماً كبيراً جداً للأثر؛ مما يعني أن (٦٥%) من التباين الحاصل في انخفاض قلق الامتحان لدى الطلبة يعود إلى البرنامج التدريبي المطبق (المستند إلى اليقظة الذهنية).

تُعزى هذه النتيجة إلى فاعلية الفنيات التي تم تدريب المعلمين أو الطلبة عليها في محافظة الأنبار ؛ حيث ساهمت استراتيجيات اليقظة الذهنية في تزويد الطلبة بآليات "التنظيم الذاتي للانتباه"، مما مكنهم من تحييد الأفكار المقلقة (الهم) والسيطرة على الاستجابات الفسيولوجية (الانفعالية).

مناقشة وتفسير نتائج التحليل:

بعد عرض الجداول الإحصائية التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي (بانخفاض ملحوظ في القلق)، يرى الباحث أن هذه النتائج يمكن تفسيرها ومناقشتها وفق الآتي:

١. تفسير الفروق في ضوء المتغير المستقل (البرنامج التدريبي):

يُعزى انخفاض مستوى القلق لدى طالبات المجموعة التجريبية من (٧٢.٥٠) إلى (٤٤.٢٠) إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية. وتتفق هذه النتيجة مع ما ذهب إليه عامر (٢٠٢٥) وحميد (٢٠٢٣) من أن تدريب الطلبة على مهارات "الوعي الآني" يعمل كأداة لتنظيم الانفعالات وتقليل تشتت الانتباه. كما أن قيمة (مربع إيتا) المرتفعة التي بلغت (٠.٦٥) تؤكد أن البرنامج كان له "أثر كبير" في إحداث هذا التغيير، وهو ما يتسق مع نتائج دراسة صالح والجبوري والمشهدي (٢٠٢٤) التي أكدت أن اليقظة الذهنية تفسر حيزاً كبيراً من التباين في قلق الامتحان في البيئة العراقية.

٢. تحليل فنيات البرنامج وأثرها النفسي :

ترى الباحثة أن فنيات مثل "التنفس البطني" و"اليقظة الدراسية" ساهمت في خفض الاستثارة الفسيولوجية لدى طالبات ثانوية المعالي. وتتفق هذه المناقشة مع دراسة العبيدي (٢٠٢٢) التي تشير إلى أن تقنيات اليقظة تكسر حلقة "الطيار الآلي" التي يعيشها الطالب تحت الضغط. إن قدرة الطالبة على مراقبة فكرة الفشل دون الاندماج فيها (Decentering) هو ما أدى إلى تحرير سعة الذاكرة العاملة، وهو تفسير تدعمه دراسة كاظم (٢٠١٩) التي ربطت بين سعة المعالجة الذهنية وانخفاض حدة الهم المعرفي.

٣. المقارنة مع الدراسات السابقة :

تتعرّز نتائج الجداول الحالية بالاتفاق مع دراسة الجنابي (٢٠٢١) التي أثبتت أن اليقظة الذهنية ترفع من مستوى المرونة النفسية، مما يجعل الطالب أكثر قدرة على مواجهة مواقف التقييم. كما تتقاطع هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الكثيري (٢٠٢١) في أن التدخلات القائمة على الوعي تمنح الطلبة "وسيطاً نفسياً" يحميهم من اجترار الأفكار السلبية. ومن الناحية المنهجية، فإن تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي يثبت أن التغير لم يكن وليد الصدفة أو النضج الطبيعي، بل كان نتيجة مباشرة للتعرض لبروتوكول "وعي" المقترح (عامر، ٢٠٢٥).

الخاتمة

أولاً: النتائج

بناءً على المعالجات الإحصائية والمناقشات النظرية، توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

١. وجود أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لبرنامج اليقظة الذهنية في خفض القلق الامتحاني لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الأنبار، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي.

٢. أثبتت التمارين القائمة على "التنفس الواعي" أنها الأكثر تقبلاً وتأثيراً في خفض الاستثارة الفسيولوجية (مثل اضطراب ضربات القلب والتوتر العضلي) المرتبطة بمواقف التقييم.
٣. ساهم البرنامج في تمكين الطالبات من مهارة "فك الارتباط المعرفي"، مما قلل من أثر الأفكار السلبية (سأفشل) على السلوك الدراسي الفعلي، وهو ما يتسق مع توجهات عامر (٢٠٢٥) في تعزيز الكفاءة الذاتية.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء النتائج التي أثبتت فاعلية برنامج "وعي"، يوصي الباحث بالآتي:
١. توطین اليقظة في الإرشاد المدرسي: ضرورة قيام المديرية العامة لتربية الأنبار بتضمين فنيات اليقظة الذهنية (كالتنفس الواعي ومراقبة الأفكار) ضمن البرامج الإرشادية الدورية لطلبة السادس الإعدادي، استناداً إلى ما أوصت به دراسة حميد (٢٠٢٣).
 ٢. التدريب المهني للملاكات: إقامة ورش عمل للمدرسين والمشرفين لتعريفهم بآليات اليقظة، وكيفية تخصيص الدقائق الأولى من الحصة الدراسية لتهيئة الطلبة ذهنياً.
 ٣. إنتاج الأدلة التطبيقية: إعداد كراسات مبسطة مدعومة بالرسوم التوضيحية لتمرين اليقظة وتوزيعها على الطلبة كوقاية استباقية من القلق، تماشياً مع رؤية العبيدي (٢٠٢٢) في حماية الصحة النفسية المدرسية.
 ٤. الشراكة الأسرية: تفعيل مجالس الآباء لنشر ثقافة اليقظة الذهنية، وتعريف الأهالي بكيفية توفير بيئة منزلية هادئة تقلل من "الضجيج النفسي" للطلاب.
 ٥. الرقمنة الإرشادية: توظيف منصات التواصل (Telegram) لإرسال تأملات موجهة ومقاطع صوتية تدعم الطالبات في فترات المراجعة والامتحانات الوزارية.

ثالثاً: المقترحات

- استكمالاً للمسار العلمي لهذا البحث، يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
١. إجراء دراسة تتبعية لقياس مدى استمرارية أثر برنامج اليقظة الذهنية بعد مرور فصل دراسي كامل من التطبيق.
 ٢. بحث أثر اليقظة الذهنية في "الاستيعاب القرائي" وتذوق النصوص الأدبية لدى طلبة القسم الأدبي في مادة اللغة العربية.
 ٣. دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية و"الاستغراق الأكاديمي" و"المرونة النفسية" في ظل المتغيرات البيئية لمحافظة الأنبار، على غرار دراسة الجنابي (٢٠٢١).
 ٤. تطبيق البرنامج على مراحل دراسية مختلفة (المتوسطة والابتدائية) والمقارنة بين مستويات الاستجابة.

٥. إجراء دراسة مقارنة بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات أخرى مثل "الاسترخاء العضلي" لتحديد الأسلوب الأكثر ملاءمة للبيئة العراقية.

References:

- **Al-Buhairi, A.** (2014). *Mindfulness Scale: Examination and Assessment Guide*. Cairo: Anglo-Egyptian Bookshop.
- **Al-Dulaimi, A. M.** (2021). Exam anxiety and its relationship to self-esteem among preparatory school students in Anbar Governorate. *Anbar University Journal for Humanities*, (4), 312-345.
- **Al-Janabi, S.** (2021). Mindfulness and its relationship to teaching performance among Arabic language teachers. *Journal of Educational and Psychological Research*, Iraq.
- **Al-Kathiri, S.** (2021). Mindfulness as a mediating variable in the relationship between stress and psychological resilience. *Arab Educational Journal*.
- **Al-Obeidi, A. K.** (2019). The effectiveness of a counseling program based on mindfulness in reducing psychological stress among university students. *Journal of Educational and Psychological Research - University of Baghdad*, 16(61), 245-270.
- **Al-Obeidi, J.** (2022). *Psychology of Anxiety and Psychological Stress in the School Environment*. Baghdad: Al-Mustafa Library.
- **Al-Zaghoul, E.** (2014). *Principles of Educational Psychology*. Amman: Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution.
- **Amer, Y.** (2025). *Mindfulness and Quality of Teaching Performance: A Contemporary Educational Vision*. Baghdad: Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq.
- **Baer, R. A., et al.** (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- **Bishop, S. R., et al.** (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- **Hamid, T.** (2023). Psychological resilience and mindfulness among a sample of teachers in Anbar Governorate. *Anbar University Journal for Humanities*, (2).
- **Hayat, A., et al.** (2025). The role of mindfulness in reducing academic test anxiety: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*.
- **Kabat-Zinn, J.** (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156.
- **Kazem, A.** (2019). Working memory capacity and its relationship to exam anxiety among preparatory school students. *Journal of Educational and Psychological Research - University of Baghdad*.
- **Khazaal, M.** (2022). Exam anxiety among preparatory school students: A descriptive study. *Journal of Al-Mustansiriya Arts*, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- **Langer, E. J.** (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.

- **Mohammad, J. K.** (2022). Mindfulness and its relationship to psychological well-being among preparatory school students. *Journal of the College of Education - University of Babylon*, 18(2), 115-140.
- **Real, M., et al.** (2025). Physiological correlates of mindfulness training in high-stress environments. *Neuropsychology Review*.
- **Saleh, A., Al-Jubouri, S., & Al-Mashhadani, A.** (2024). Mindfulness and its relationship to anxiety among preparatory school students. *Journal of Educational and Psychological Studies, Iraq*.
- **Sarason, I. G.** (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Their role in learning and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938.
- **Shapiro, S. L., et al.** (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- **Zeidner, M.** (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.