



فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الامتحان لدى طلبة السادس الاعدادي

م.م. نور قاسم عبد حسين¹

انتساب الباحث

¹ قسم شؤون الاقسام الداخلية، الجامعة
المستنصرية، العراق، بغداد، 10001

¹ Noorqassem200@gmail.com

المؤلف المراسل

معلومات البحث
تأريخ النشر : كانون الاول 2025

Affiliation of Author

¹ Internal departments,
Mustansiriyah university,
Iraq, Baghdad, 10001

¹ Noorqassem200@gmail.com

¹ Corresponding Author

Paper Info.

Published: Dec. 2025

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (Mindfulness) في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي. وتكونت العينة من (40) طالباً من الصف السادس الإعدادي. صُمم البرنامج التدريبي ليتكوّن من 12 جلسة، ورُكّز على تنمية مهارات الانتباه اللحظي، والوعي الذاتي، وتقبل المشاعر المرتبطة بالامتحانات. ولتقييم مستوى القلق الامتحاني، تم تبني مقياس سارسون (1975) المؤلف من (38) فقرة. أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي لصالح الأخير، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض مستوى القلق الامتحاني لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: القلق الامتحاني، اليقظة العقلية، برنامج تدريبي، طلبة السادس الإعدادي، المنهج التجريبي

The Effectiveness of a Mindfulness-Based Program in Reducing Test Anxiety Among Sixth Grade Preparatory Students

Asst. Lec. Noor qassem Abd Hussein¹

Abstract

The current study aimed to investigate the effectiveness of a mindfulness-based training program in reducing test anxiety among sixth-grade preparatory students. The researcher adopted a one-group pre-post experimental design. The study sample consisted of 40 students from the sixth preparatory grade. A training program was developed and implemented over the course of 12 sessions, focusing on enhancing present-moment awareness, emotional regulation, and acceptance of exam-related stressors. To assess test anxiety levels, the Sarason Test Anxiety Scale was used, which comprises 38 items distributed across three dimensions: cognitive, behavioral, and physiological. Post-test results revealed statistically significant differences compared to the pre-test, indicating that the program effectively reduced students' test anxiety levels.

Keywords: Test Anxiety, Mindfulness, Training Program, Sixth Preparatory Grade, Experimental Method

المقدمة

الاستجابة مما يؤدي الى الحد من القلق وتعزيز مستويات الوعي الذاتي .

الفصل الأول : التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة البحث

يهتم العالم أجمع بالنفس البشرية ويسعى إلى تنمية مختلف أبعادها، ولا سيما الجوانب النفسية بوصفها ركيزة أساسية في تطوير الثروة البشرية. ويلاحظ أن الانفعالات السلبية قد تُعيق أو تُعطل عملية

ان القلق الإمتحاني الذي يعيشه الطلبة وخصوصاً طلبة السادس الإعدادي يعد من الحالات الانفعالية التي قد يتعرض لها الطالب قبل اداء الامتحان وبعده مما يؤدي سلباً في النتائج المترتبة على ذلك كالفشل او عدم تحقيق النتائج التي يطمح اليها ومن خلال ذلك يتطلب الاستعداد للتعامل مع انماط جديدة من المعرفة لإيجاد الحلول للمشكلات . ان تعزيز الفرد لذاته وتركيزه على الحاضر والابتعاد عن التشنّج الذي قد يسيطر عليه تزداد لديه درجة الحضور الذهني ويزداد تفاعله الحقيقي مع الآخرين والقدرة على

السادس الاعدادي ؟

ثانياً: أهمية البحث

لم تكن الطفرات العلمية التي شهدتها دول العالم نتاجاً عشوائياً أو محض صدفة، بل جاءت ثمرة للجهود البحثية والدراسات العلمية المنهجية التي سعت إلى استكشاف قدرات العقل البشري، والكشف عن السبل والمحفزات التي تمكن الفرد من توظيف إمكاناته العقلية بصورة فعالة، والاستفادة منها في ميادين التطبيق العلمي والتجريب (عبد الحسين، 2015: 41).

وفي دراسة إكلينيكية، تبين أن أكثر من نصف المشاركين المصابين بقلق الاختبار يعانون من اضطرابات نفسية مصاحبة مثل الاكتئاب أو أنواع من الرهاب وفي ضوء ذلك، ظهرت العديد من التدخلات النفسية والتعليمية التي تهدف إلى التخفيف من حدة هذا القلق وتعزيز الأداء الأكاديمي. تستند التدخلات النفسية إلى الفرضية بأن القلق هو العامل الأساس في ضعف الأداء، في حين ترى التدخلات التعليمية أن ضعف القدرة على التعلم هو التحدي الرئيس لدى الطلاب الذين يعانون من قلق اختبار مرتفع. ((2019 Huntley, C. D

وأكدت دراسة الحارثي 2019 أن الافراد الذين لديهم درجة اليقظة العقلية (متوسطة) كانت لديهم أعراض القلق (متوسطة) وأكثرها انتشاراً الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية وقد وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق .

ودراسة سانكثيا (2014 sangeetha) التي هدفت الى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية بوصفها عاملاً مهماً في تخفيف حدة الضغوط ورفع المستوى الأكاديمي لدى طلبة الصف السابع وتوصلت الدراسة الى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من اجهاد وتوتر. إذ ركزت العديد من الدراسات الحديثة على الجوانب المعرفية لليقظة العقلية، وعلى العلاقة الوثيقة التي تربط بينها وبين الأبعاد النفسية للفرد. وقد أشار عدد من الباحثين إلى أن تناول اليقظة الذهنية – التي يُشار إليها أحياناً بمفهوم "التأمل الذهني" الذي يسهم بشكل فعال في تنمية الوعي الذاتي وتعزيز عمليات التنظيم الذاتي للفرد (الطحيني وأبو زيد، 2024: 79).

تعتبر مرحلة الصف السادس الاعدادي مرحلة المراهقة و مرحلة استقرار النفس وكذلك المراهق يعيش فترة حرجة وانتقالية تحكمها

التذكر، إذ يرتبط القلق عادةً بأفكار سلبية أو انهزامية، مما يؤدي إلى تداخل هذه الأفكار مع محاولات استرجاع المعلومات المرتبطة بالأسئلة (منصور، 2019: 108)

يُعدّ القلق الامتحاني من الحالات الانفعالية السلبية التي قد تطرأ على الطالب سواء قبيل الامتحان أو أثناء خوضه، ويتسم هذا النوع من القلق بمشاعر التوتر والخوف الناتجة عن المثيرات المرتبطة بموقف الاختبار ذاته. وتُعزى هذه الاستجابة النفسية إلى خشية الفرد من الفشل أو الرسوب، أو من عدم تحقيق نتائج تتوافق مع توقعاته الذاتية أو تطلعات الآخرين منه. وقد يكون الإحساس بالعجز تجاه الموقف الامتحاني مؤشراً على نشوء حالة من قلق الاختبار (زكري، وحجازي، 2011).

يتطلب حضور ذهن قدرة مستمرة على التكيف مع مهارات الإدراك الحسي، في ظل عالم يشهد تغيراً دائماً، مما يستلزم الاستعداد للتعامل مع أنماط جديدة من المشكلات والحلول. كما يستوجب هذا الحضور المعرفي اطلاع الفرد المستمر على المعلومات المستجدة، والسعي نحو اكتساب معارف إضافية، إلى جانب ضرورة وعيه بوجود وجهات نظر متعددة تجاه الظواهر والقضايا المحيطة به (أولمر، سلينو، وسيجر، 2015: 257).

وإن تعزيز الفرد لوعيه الذاتي في اللحظة الراهنة، من خلال تركيز انتباهه على الحاضر بدلاً من السماح لتشتت التفكير بأن يسيطر عليه. ازدادت درجة حضوره الذهني، وتزايد تفاعله الحقيقي مع الآخرين، وتحسنت قدرته على الاستجابة بسرعة وبحساسية للتغيرات الدقيقة في سياق المحادثة، إلى جانب تنامي وعيه بالحالات الانفعالية لدى من حوله. وتُعد اليقظة العقلية وسيلة فعالة في التخفيف من مستويات القلق وتعزيز الوعي الذاتي (كينج، 2023: 46).

يواجه العديد من طلبة السادس الإعدادي مستويات مرتفعة من قلق الامتحانات اقتراب الاختبارات النهائية، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية. في السنوات الأخيرة، برزت اليقظة العقلية كأحد الأساليب الفعالة في تحسين التركيز وتقليل التوتر، إذ تعتمد على توجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام. كما أظهرت بعض الأبحاث أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون أداة فعالة في تقليل التوتر وتحسين التركيز. قرر الباحث تصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية واختبار مدى فاعليته في تقليل قلق الامتحانات لدى الطلبة.

وإنطلاقاً مما سبق يطرح الباحث المشكلة الآتية : ما فاعلية برنامج مقترح قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الامتحان لطلبة

- يوقّر البحث توصيات عملية يمكن أن يستفيد منها صناع القرار في تضمين برامج اليقظة الذهنية في الخطط التربوية الرسمية.
- يعمل البرنامج على تعزيز وعي الطلبة بأنفسهم وانفعالاتهم، مما يساعد في بناء شخصية مستقلة ومنتزعة.

ثالثاً: هدف البحث

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الامتحان لدى طلبة السادس الإعدادي.

رابعاً: فرضية البحث

لتحقيق هدف البحث وضع الباحث الفرضية الآتية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل خضوعها للبرنامج القائم على اليقظة العقلية ومتوسط درجات المجموعة التجريبية بعد خضوعها للبرنامج المقترح على مقياس القلق الإمتحاني .

خامساً: حدود البحث

حدود الزمان : الفصل الأول من عام 2024 - 2025

حدود المكان : المدارس الإعدادية النهارية التابعة لمديرية تربية الكرخ الأولى في محافظة بغداد

الحدود البشرية : عدد من طلاب السادس الإعدادي

الحدود الموضوعية : برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الامتحان

سادساً: تحديد المصطلحات

اصطلاحاً اليقظة العقلية حسب لانجر: "Langer" ترى لانجر أن اليقظة العقلية حالة معرفية تتحقق عندما يتبّن الفرد انفتاحاً تجاه المعلومات الجديدة، ويُظهر تقبلاً لوجهات نظر متعددة، إلى جانب قدرته على التحكم في سياق الموقف بدلاً من التمرکز حول نتائجه فقط، مع التركيز على مجريات العملية ذاتها (عبده، 2021: 339).

اجرائياً اليقظة العقلية: حالة من التركيز الواعي على اللحظة

تغيرات سريعة وهو أّمس الحاجة للشعور بالاستقرار فالفرد غير المستقر نفسياً يعاني من مشاعر القلق والخطر والتهديد (ابريعم، 2020: 20)

وتتجلى أهمية البحث في :

الأهمية النظرية:

- يشكل البحث الحالي إضافة علمية إلى الأدبيات العلمية في مجال علم النفس التربوي، وخصوصاً ما يتعلق بفعالية استراتيجيات اليقظة الذهنية في تحسين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة.
- يساعد البحث الحالي على دمج حديث بين نظريتين: الربط بين "اليقظة الذهنية" (Mindfulness Theory) وما يقابلها من نظريات القلق والتوتر الفعالة للقلق أو نموذج ضبط الذات.
- يُغطي البحث الحالي فجوة معرفية قد يكون هناك شح في الدراسات التي تربط بين اليقظة الذهنية والمرحلة الإعدادية في البيئة التعليمية العربية،
- تمهيد لبحث لبناء برامج تدخل مدروسة تطبق في المدارس لمساعدة الطلبة في تجاوز الضغوط النفسية المرتبطة بالامتحانات.
- يعتمد البحث على نظريات علم النفس الإيجابي ونظرية اليقظة العقلية، التي تؤكد أهمية الوعي الذاتي والتركيز في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل التوتر.

الأهمية العلمية:

- يساهم البحث في إثراء الدراسات النفسية والتربوية حول تأثير اليقظة العقلية على قلق الامتحانات، مما يوفر قاعدة معرفية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج دعم الطلاب.
- يوقّر البحث برنامجاً يمكن تطبيقه داخل المدارس يساعد الطلبة مباشرة التغلب على التوتر وتحسين تركيزهم في أثناء الامتحانات.
- يمكن استخدام البرنامج بوصفه جزءاً من برامج الدعم النفسي في المدارس لتطوير مهارات الطلبة في إدارة القلق.
- تحسين الأداء الأكاديمي عبر تقليل مستويات القلق، يساهم البرنامج في تعزيز مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة.
- يمكن تكييف البرنامج وتطبيقه على مراحل دراسية أخرى أو في بيئات تربوية متنوعة.

الحالية، يتم تحقيقها من خلال تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق.

قلق الامتحان :

اصطلاحاً :عرفه سبيلجر1984م : وفقاً لسبيلجر (1984م) سمة شخصية تظهر في مواقف محددة، وتتجلى في شعور الفرد بالانزعاج والانفعال. قبل موقف تقييم الأداء وفي أثنائه وبعده، ويُعد هذا النوع من القلق أحد أشكال "قلق الحالة" المرتبط تحديداً بمواقف الامتحانات، حيث تنثر هذه المواقف لدى الفرد مشاعر الخوف والقلق. وإذا بلغ هذا القلق مستويات مرتفعة، فقد يؤثر سلباً على أداء الفرد في الامتحان، ويؤدي إلى استجابات غير مترنة (بن عربية وحابس، 2016: 18).

اجرائياً قلق الامتحانات: حالة من التوتر والقلق المفرط التي يشعر بها الطالب قبل الامتحان وفي أثنائه، مما قد يؤثر في أدائه الأكاديمي.

البرنامج التدريبي اجرائياً: مجموعة من الأنشطة والتقنيات المصممة لتعزيز اليقظة العقلية لدى الطلاب، بهدف تقليل مستويات القلق لديهم

الفصل الثاني: خلفية نظرية ودراسات سابقة

أولاً: خلفية نظرية

يُعتقد أن جذور اليقظة الذهنية تعود إلى التقاليد البوذية التي نشأت حوالي الألفية الخامسة قبل الميلاد، رغم أن أصولها الأعمق تمتد إلى التقاليد البراهمية في الهند منذ الألفية الثالثة قبل الميلاد، وهي التقاليد التي شكلت أساس البوذية لاحقاً وقد برز مصطلح اليقظة الذهنية في السياق الغربي بشكل خاص بفضل أعمال جون كابات زين (1982)، الذي طور برنامج "الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية" (MBSR)، والذي أثبت فعاليته في علاج حالات الألم المزمن (Lomas, T.:2017:132).

تُعد اليقظة العقلية حالة وعي يتسم فيها الفرد بالقدرة على إدراك تجربته الراهنة وتقبلها دون إصدار أحكام، وتقوم على ممارسات تأملية تُوظف أساليب مميزة لتركيز الانتباه في اللحظة الحاضرة. وتُشهم هذه الممارسات في تنمية خصائص نفسية إيجابية مثل التقبل والحكمة. وقد تطورت اليقظة من إطارها الديني والروحي التقليدي إلى أن أصبحت جزءاً فاعلاً من التدخلات العلاجية المعاصرة، لا سيما ضمن ما يُعرف بالموجة الثالثة من العلاج النفسي، والتي استهدفت طيفاً واسعاً من الاضطرابات النفسية والجسمية. وقد

أظهرت تلك العلاجات القائمة على اليقظة فاعليتها كاستجابات علاجية قابلة للتطبيق (عبد الله ورفاعي، 2018: 225).

طور جون كابات-زين برنامج جماعي في أواخر السبعينيات الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية. يجمع البرنامج بين عناصر من التأمل الذهني وتمارين الهatha يوغا وممارسات الوعي الجسدي لاكتشاف محفزات التوتر وردود الأفعال التلقائية غير المفيدة تجاهه، مما يساعد الأفراد على إدارة التوتر وتحسين الرفاهية العامة (Kabat-Zinn, J. (1982:33).

تري لانجر أن اليقظة تعني تقبلاً غير واع للروى المعرفية الجديدة ويشير إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أبعاد منها: التمييز اليقظ التي تعني نظرة الفرد للحياة والقدرة على إنتاج أفكار غير مألوفة

الانفتاح : قدرة الفرد على الإحساس بما هو جديد ومقدرته على إدراك عواقب السلوك تقييم الأفكار وتقبل الأفكار المتعددة أي رؤية الفرد للموقف من زوايا متعددة وجمع الآراء وكذلك الانفتاح على الأفكار الجديدة و القدرة على تحليل الموقف على وفق أكثر من جهة ((بولفعة وبولال، 2020: 26)

وقد قدّم لوتر وزملاؤه (Lomas et al., 2015a (2008 تصنيفاً مفيداً يُميّز بين نوعين رئيسيين من التأمل:

الانتباه المركز والمراقبة المفتوحة. يُعنى النوع الأول بتنشيط شبكات الانتباه المختلفة،

ومنها: الانتباه المستمر نحو هدف محدد (كالتنفس)

الانتباه التنفيذي للحد من تشتت التركيز، تحويل الانتباه بعيداً عن المشتتات، والانتباه الانتقائي القائم على إعادة توجيهه، فضلاً عن توظيف الذاكرة العاملة

أما المراقبة المفتوحة، فهي تتسم بوعي مرن وغير موجّه، يسمح باستقبال الأحداث الداخلية والخارجية ضمن مجال إدراكي غير محدود، دون تركيز انتقائي، وتشمل حالات من الوعي فوق المعرفي الذي يُتيح للمرء التأمل في تجربة الوعي نفسها ويُقدّم تأمل اليقظة الذهنية غالباً كمثال عملي على المراقبة المفتوحة (Lomas, T,et al .:2017:132)

القلق الامتحاني:

شعور أو حالة عاطفية غير سارة تتضمن مكونات فسيولوجية وسلوكية تُختبر في الاختبارات الرسمية أو غيرها من المواقف التقييمية ويتراوح بين مستويات طفيفة تعد محفزة للطلبة على الاستعداد، أما المستويات المفرطة فقد تُعيق الوظائف الإدراكية. أما القلق المعتدل قد يُساهم في تعزيز التحصيل، إلا أن القلق الشديد يؤثر سلباً على الحالة النفسية والوظائف الفسيولوجية، مما يؤدي

إلى ضعف التركيز، وتشويش الذاكرة العاملة، وتراجع الأداء الأكاديمي، أن هذا القلق المزمن يرتبط بالعديد من المشكلات، مثل: الإرهاق، الاكتئاب، انخفاض التفاعل الاجتماعي، ضعف اتخاذ القرار، وانخفاض الأداء السريري، بل وقد يتطور إلى سلوكيات خطيرة كتعاطي المواد المخدرة، الأرق، وحتى التفكير بالانتحار. (Ward, K. R, et al.; T. (2019:64)

ويتكون قلق الاختبار من بعدين:

البعد المعرفي المسمى "القلق" يتكون من التفكير المثابر حول العواقب الشخصية والاجتماعية للفشل في تحقيق أهداف الأداء وتشثيت الانتباه عن المهمة المطروحة

والبعد العاطفي المسمى "العاطفية" (مثل التفكير غير ذي الصلة بالاختبار). تشير العاطفية إلى إدراك الإثارة العاطفية والفسولوجية في مواقف تقييم الأداء (Huntley, C. D:2018)

تؤكد دراسة وادي وآخرون (2022) أن قلق الامتحان بين الطلاب يرتبط بعوامل متعددة تشمل الأفكار السلبية وضعف الرعاية الذاتية وضغوط المناهج الدراسية، فضلاً عن أساليب الممتحنين الصارمة، مما يسلط الضوء على أهمية معالجة هذه العوامل ضمن السياق الأكاديمي.

برنامج اليقظة الذهنية لتخفيض قلق الامتحانات لدى طلاب السادس العلمي:

الأهداف:

- تنمية مهارات التركيز والانتباه لدى الطلبة.
- تقليل الاستجابات الانفعالية السلبية المرتبطة بالامتحان.
- تعزيز الشعور بالهدوء والطمأنينة.
- إكساب الطلبة أدوات للتعامل مع التوتر بشكل فعال.

مدة البرنامج:

4 أسابيع، بمعدل 3 جلسات أسبوعياً (45 دقيقة لكل جلسة)

محتوى البرنامج:

الأسبوع الأول: أساسيات اليقظة الذهنية

- جلسة 1: مقدمة عن اليقظة الذهنية وقلق الامتحان.

- جلسة 2: تمرين تنفس عميق (3-5 دقائق) وتمرين جسدي بسيط

(مسح الجسم ذهنياً).

- جلسة 3: تمرين الملاحظة الواعية للأفكار بدون حكم.

الأسبوع الثاني: إدارة الأفكار السلبية والتوتر

- جلسة 4: كيف نتعامل مع أفكار "أنا مش جاهز/راح أرسب".

- جلسة 5: تمرين إعادة توجيه الانتباه للأحاسيس الجسدية.

- جلسة 6: تأمل "المكان الآمن" لخفض التوتر.

الأسبوع الثالث: المواجهة الذهنية للامتحانات

- جلسة 7: محاكاة امتحان قصيرة مع تمرينات تهدئة مسبقة.

- جلسة 8: بناء روتين ما قبل الامتحان قائم على اليقظة.

- جلسة 9: تمرين الامتحان اليومي لتعزيز الإيجابية.

الأسبوع الرابع: الدمج والاستمرار

- جلسة 10: وضع خطة فردية للاستمرار بممارسات اليقظة.

- جلسة 11: تأمل جماعي "هنا والآن".

- جلسة 12: جلسة مراجعة واستماع لتجارب الطلبة.

ثانياً: دراسات سابقة

دراسات:

راشد (2009)، قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير العلمي لدى طلبة الجامعة المنشورة في "مجلة البحوث التربوية والنفسية" العدد الحادي والعشرين (ص. 1-12)،

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتفكير العلمي لدى طلبة جامعة بغداد. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العينة 220 طالباً وطالبة موزعين على أربع كليات: التربية للبنات، التربية الرياضية، العلوم، والهندسة. وقد استعان الباحث بمقياس قلق الامتحان من إعداد الحبوري (2006) والذي يتضمن 48 فقرة، فضلاً عن اختبار التفكير العلمي من إعداد طلال (2006) المتكون من 22 فقرة. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفكير العلمي لدى الطلبة. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الامتحان أو التفكير العلمي تعزى إلى التخصص

الأكاديمي، سواء علمي أو إنساني.

حميدة (2019) عنوان الدراسة: فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية- تجريبية) مجلة الارشاد النفسي العدد ص337-248

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف مدى إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، فضلاً عن التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وتأثيره على السعادة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. تكوّنت عينة الدراسة من (160) طالباً وطالبة، خُصص منهم (140) طالباً وطالبة للعينة الأساسية، بينما اختير (50) طالباً وطالبة لتطبيق البرنامج، وقُسموا عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (25) طالباً وطالبة (16 ذكور، 9 إناث)، وضابطة (25) طالباً وطالبة (13 ذكور، 12 إناث).

استخدمت الدراسة عدة أدوات: مقياس التدفق النفسي، مقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، فضلاً عن البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية. توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مستويات التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

عميار و بركات (2021) مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي، تيارت، ص663-686

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق المحتملة في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي. تم اعتماد مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة "أحلام مهدي عبد الله"، بعد التحقق من خصائصه السيكمترية من خلال دراسة استطلاعية. شملت العينة 200 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم عشوائياً من ثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت. وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، وأظهرت النتائج أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك

لصالح التخصصات العلمية مقارنة بالأدبية، وأخيراً لصالح تلاميذ المستوى الدراسي الثالث.

المالكي (2019) "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية" ص310-348

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، واستكشاف العلاقة بينهما. اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس اليقظة العقلية (إعداد: جونسون وزملاؤه، بتكليف الباحث)، واختبار التفكير التحليلي (الرازقي، 2014)، بعد التحقق من صدقهما وثباتهما تكوّنت عينة الدراسة من 280 طالباً وطالبة من المتفوقين في مكتب تعليم ميسان، بواقع 132 طالباً و148 طالبة من الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية. أظهرت الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى الطلبة المتفوقين. وُجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي. كما ظهرت فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

Salehi, M., & Marefat, F. (2014) تأثير كلٍ من قلق اللغة الأجنبية وقلق الاختبار في أداء الطلاب في اختبارات اللغة الأجنبية، ص931-940

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير كلٍ من قلق اللغة الأجنبية وقلق الاختبار في أداء الطلاب في اختبارات اللغة الأجنبية، فضلاً عن فحص العلاقة بين هذين النوعين من القلق. شارك في البحث 200 طالب من مستوى ما قبل المتوسط (Pre 1) ممن يدرسون اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية. استخدم الباحثون مقياس قلق الفصل الدراسي ومقياس قلق الاختبار لتقدير مستويات القلق، ثم ربطوا نتائج هذه المقاييس بأداء الطلاب في الامتحان النهائي. كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين كلا النوعين من القلق وأداء الامتحان، مما يدل على أن ارتفاع القلق يرتبط بتراجع الأداء الأكاديمي. كما وُجدت علاقة إيجابية قوية بين قلق اللغة وقلق الاختبار، ما يشير إلى ارتباطهما الوثيق ببعضهما البعض. بناءً على ذلك، توصي الدراسة المعلمين بخلق بيئة صفية إيجابية وداعمة، وتشجيع الطلاب على التفاعل، وتزويدهم باستراتيجيات فعالة للحد من التوتر والقلق.

Wadi, M., Yusoff, M. S. B., Abdul Rahim, A. F., & Nik Lah, N. A. Z. (2022)

(العوامل المؤثرة في قلق الاختبار: تحليل نوعي لآراء طلاب**الطب، ص 2-8**

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على قلق الاختبارات بين طلاب الطب، حيث يؤثر هذا النوع من القلق سلباً على أدائهم الأكاديمي وسلامتهم النفسية والمهنية. اعتمدت الدراسة على منهج ظاهراتي باستخدام مناقشات مجموعات بؤرية أجريت مع 45 طالباً في جامعة حكومية، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج ATLAS.ti. وقد نتج عن التحليل ثلاث فئات رئيسية للعوامل المؤثرة: الطالب نفسه (من حيث الأفكار والسلوكيات)، والموارد الأكاديمية (بين المناهج المكثفة والمساعدات التيسيرية)، وسلوكيات الممتحنين (بين القسوة والتشجيع).

أظهرت النتائج أن الأفكار السلبية، وضعف مهارات الرعاية الذاتية، والمناهج الضاغطة، والأساليب التقييمية القاسية، كلها تعزز من قلق الاختبارات. توصي الدراسة بضرورة تقديم دعم نفسي وتدريب الممتحنين على التفاعل الفعال مع الطلاب لتقليل حدة هذا القلق وتعزيز رفاهية الطلبة.

(2004 Grossman, P., et al.) تقييم فعالية برنامج تقليل**التوتر القائم على اليقظة الذهنية ص 35-43**

تهدف الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، والذي يُعد تدخلاً جماعياً منتظماً يستخدم التأمل الواعي لتحسين الصحة النفسية والجسدية. يُركز هذا البرنامج على تنمية الوعي الكامل باللحظة الحالية دون إطلاق أحكام، وهو لا ينتمي لأي توجه ديني أو روحي.

قامت الدراسة بتحليل تلوي لـ 20 دراسة استوفت معايير الجودة من أصل 64 دراسة تم مراجعتها. شملت هذه الدراسات فئات متنوعة من الأفراد، سواء ممن يعانون من أمراض مثل الألم المزمن والسرطان والاكتئاب، أو ممن يعانون من الضغوط اليومية دون وجود حالة سريرية.

أظهرت النتائج أن البرنامج له تأثير متوسط قوي (حوالي 0.5) في تحسين الصحة النفسية والجسدية، مما يدعم فاعليته في تقليل التوتر وتحسين جودة الحياة.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نجد :

- تشير الأدبيات الحديثة إلى فعالية اليقظة الذهنية بوصفه مدخلاً نفسياً تربوياً في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب.
- اعتمدت بعض الدراسات على المنهج التجريبي وبعضها

اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي وربط اليقظة العقلية وقلق

الامتحان بمتغيرات أخرى

- اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي
- تناولت الدراسات القلق الامتحاني واليقظة العقلية لعينات من مراحل دراسية مختلفة
- اختلفت الدراسة عن الدراسات السابقة في تناولها فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الامتحان لدى طلبة السادس الإعدادي
- الاستفادة من الدراسات السابقة في الطريقة والمنهج وطريقة اختيار العينات وتحليل النتائج

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته**أولاً منهج البحث :**

المنهج التجريبي هو ضبط الظواهر المدروسة والعوامل التي تؤثر فيه، ويتم تحديد مشكلة البحث والعوامل المؤثرة فيها ثم البحث عن حلول المشكلة وأسبابها من خلال اجراء تجربة للتوصل للحل (داود و أنور ، 1990 : 247) كما في الجدول :

اتبع الباحث المنهج التجريبي الخاص واعتمد تصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي؛ لقياس أثر البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية في تخفيض قلق الامتحان.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

يمكن توضيح مجتمع البحث بأنه تجميع عناصر الظاهرة المدروسة وهو يشمل جميع الافراد الحاملين لبيانات الظاهرة المدروسة (منسي ، 2003: 73)

تكون مجتمع البحث من طلبة السادس الإعدادي في مدارس الكرخ الأولى التابعة لمديرية تربية بغداد، وتم اختيار عينة البحث من تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من طلبة الصف السادس الإعدادي في ثانوية الرائد للبنين ممن يظهر عليهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان، وبلغ عدد أفراد العينة (40 طالب). وقد خضعت هذه المجموعة للبرنامج التدريبي 4 أسابيع، بمعدل 3 جلسات أسبوعياً وتضمن أنشطة مثل: التأمل الواعي، التنفس العميق، والتركيز اللحظي، وإدارة القلق، والمراقبة بدون حكم.

ثالثاً: أداة البحث

بعد الاطلاع على الأدب النظري والاعتماد على عدد من الدراسات السابقة الذي طوره ساراسون (1975)، على نظرية تشير إلى أن

من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها (الزهيري ، 2017: 226) والإبقاء على الفقرات بموافقة 70% من المحكمين.

إن صدق المقياس يعتمد على صدق فقراته، وتمثل الدرجة الكلية للمقياس المحك الداخل له ويكشف أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية

لقياس العلاقة بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للاختبار من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وحساب الارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية التي ينتمي إليها حسب "بيرسون" كما هو في الجدول (1)

قلق الاختبار يتكون من تفكير متصل وغير متصل بالاختبار، ويتكون المقياس من 38 فقرة وفق تدرج رباعي (كل عبارة تُقيّم باستخدام أربع اختيارات:

- أوافق بشدة = 4 درجات ، أوافق = 3 درجات ، لا أوافق = 2 درجات ، لا أوافق بشدة = 1 درجة

أ- الصدق والثبات :

للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية من 20 طالباً من خارج عينة الدراسة
الصدق الظاهري : يعني المظهر العام للأداة أو الصورة الخارجية

الجدول (1) معاملات الارتباط بين فقرات محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان:

الفقرة	معامل الارتباط	السؤال	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	الفقرة
1	*0.824	11	**0.831	21	**0.822	**0.822	33
2	*0.876	12	0**0.684	22	*0.849	*0.861	34
3	*0.822	13	*0.881	23	**0.832	*0.862	35
4	*0.678	14	*0.887	24	*0.848	*0.826	37
5	*0.803	15	*0.699	26	*0.868	*0.888	38
6	*0.842	16	*0.858	28	*0.836		
7	*0.837	17	*0.762	29	**0.766		
8	*0.768	18	*0.741	30	*0.866		
9	*0.781	19	0.726	31			
10	*0.732	20	*0.842	32	*0.848		

**دال عند (0.01) * دال عند (0.05)

الفصل الرابع : النتائج الإحصائية

لاختبار الفرضية الرئيسية : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند 0.05 بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس القلق الامتحاني في التطبيق القبلي و البعدي للبرنامج المقترح

لاختبار الفرضية تم تحديد الفروق في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية قبل خضوعها للبرنامج المقترح وبعد خضوعها للبرنامج المقترح أجري اختبار T لمعرفة دلالة الفروق في التطبيق القبلي البعدي والجدول (2) يوضح ذلك.

يتبين من الجدول (1) ان قيمة معاملات الارتباط للاختبار دالة احصائياً مما يدل على صدق الأداة

ثبات المقياس : تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين :

طريقة إعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (20) طالباً من خارج عينة البحث وتم بتكرار التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام يوماً وبلغ معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين (0.736) وهو مؤشر ثبات جيد

ب- **معامل ألفا كرونباخ:** يعد معامل ألفا كرونباخ من الاختبارات الأكثر شيوعاً لقياس معامل الثبات وبلغ معامل ألف كرونباخ (0.782) وهو مؤشر جيد

الجدول (2) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس القلق الامتحاني بعد تطبيق البرنامج المقترح

المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
القلق الامتحاني	قبل	139.55	9.50	39.042	دالة
	بعد	65.720	7.26		

TEST- لعينتين مستقلتين وكانت نتيجة الاختبار (39.042) بمستوى معنوية أكبر من 0.05 مما يدل أن هذه الفروق معنوية وهي دالة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المقترح وبعده.

إن وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القلق الامتحاني قبل وبعد للبرنامج المقترح

ولمعرفة حجم ذلك الأثر تم حساب معامل ايتا كما في الجدول (3):

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس القلق الامتحاني قبل خضوعها للبرنامج القائم على اليقظة العقلية بلغ (139.55) وبانحراف معياري (9.50) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة بعد خضوعها للبرنامج المقترح (65.720) بانحراف معياري (7.26) وهذا يدل على وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القلق الامتحاني وهذه الفروق لصالح التطبيق البعدي

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين تم اجراء اختبار T

الجدول (3) قيمة معامل ايتا

معامل ايتا	مربع ايتا
0.975	0.951

أحكام. إذ ساهمت تمارين التأمل والتنفس المركز في تقليل الاستجابة الانفعالية للمثيرات الضاغطة، وتحدّ من التفكير الاجتراري المرتبط بالامتحانات والتوقعات السلبية. كما ساعد البرنامج على تنمية مهارات التنظيم الذاتي والانتباه الانتقائي، مما مكّن الطلاب من مواجهة مواقف التقييم بأكثر هدوء وكفاءة. وهذا يتفق مع نتائج راشد (2009)، قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير ودراسة عميار و بركات (2021) مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ودراسة (Grossman, P., et al. 2004) التي أثبتت فعالية برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية ص35-43

• إن البرنامج التدريبي المقترح القائم على اليقظة الذهنية كان ذا أثر فعال في خفض مستويات قلق الامتحان لدى طلاب الصف السادس الإعدادي. إذ ساهم في تنمية وعيهم الذاتي، وتحسين قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة بصورة أكثر هدوءًا واتزانًا. وتؤكد هذه النتائج أهمية إدماج تقنيات

يتبين من الجدول (3) أن قيمة معامل ايتا أكبر من 0.14 مما يدل على استخدام البرنامج المقترح ساهم في خفض (95%) القلق الامتحاني لدى المجموعة التجريبية

الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج تحليل الفرضية أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الامتحاني لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستويات القلق لدى الطلاب. ويعود ذلك إلى إسهام جلسات البرنامج في مساعدة الطلاب على تنظيم أفكارهم، وتقبل مشاعرهم، والتركيز على اللحظة الراهنة دون إطلاق أحكام مسبقة، مما انعكس إيجابيًا على قدرتهم في التعامل مع مواقف الامتحانات
- يُعزى انخفاض قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تعزيز وعي الطلاب باللحظة الراهنة وتقبل أفكارهم ومشاعرهم دون إصدار

- دراسة الفروقات بين الجنسين في الاستجابة للبرنامج التدريبي.
 - استخدام أدوات قياس نوعية، مثل المقابلات أو اليوميات، لفهم التجارب الذاتية للطلبة خلال التدريب.
 - بحث العلاقة بين اليقظة الذهنية ومؤشرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، جودة النوم، أو الذكاء الانفعالي.
- المصادر**
- أولاً: المصادر العربية**
- التوصيات**
- تضمين برامج اليقظة الذهنية في المناهج المدرسية كجزء من الأنشطة النفسية والتربوية لتعزيز الوعي الذاتي وتنظيم الانفعالات لدى الطلاب.
 - تدريب المعلمين والمرشدين التربويين على تطبيق تقنيات اليقظة الذهنية داخل الصفوف، بما يساهم في خلق بيئة صفية أكثر هدوءاً ودعمًا نفسيًا.
 - توجيه إدارات المدارس لتخصيص وقت منظم خلال اليوم الدراسي لممارسة تمارين التنفس الواعي أو التأمل القصير من أجل خفض التوتر العام.
 - تشجيع الباحثين المستقبليين على إجراء دراسات مماثلة على مراحل دراسية مختلفة وفي مناطق جغرافية متنوعة لتعزيز تعميم النتائج.
 - تصميم دليل إرشادي مبسط موجه لأولياء الأمور يتضمن معلومات حول كيفية مساعدة أبنائهم في ممارسة اليقظة الذهنية داخل المنزل.
 - دعوة صانعي القرار في المؤسسات التعليمية إلى تبني استراتيجيات تدخل نفسي مدروسة تستند إلى نتائج هذا البحث ودمجها ضمن السياسات التربوية الوطنية.

المقترحات: استكمالاً للبحث نقترح إجراء الدراسات الآتية :

- إجراء دراسات مماثلة على طلاب مراحل دراسية أخرى (مثل المرحلة الثانوية أو الجامعية) لقياس مدى فاعلية البرنامج عبر فئات عمرية مختلفة.
- مقارنة تأثير اليقظة الذهنية ببرامج تدخل نفسي أخرى، مثل الاسترخاء العضلي أو العلاج المعرفي السلوكي.

- عبد الحسين، وام صلاح (2015) التعليم المتناغم مع الدماغ، تطبيقات لأبحاث الدماغ في التعلم، دار الكتب العلمية، بيروت
 - عبد الرحمن، حنان أحمد (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة مجلة كلية التربية، العدد الرابع والأربعون
 - عبد الله، أحمد عمرو، رفاعي، إسلام عيد (2018) القدرة التنبؤية واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل الدمام، المملكة العربية السعودية مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد 1 العدد 2
 - عبده، عبد الهادي (2021) علم النفس المعرفي، الأسس والمحاور، الأنجلو المصرية
 - عميار كهينة و بركات عبد الحق (2021) مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية بثنائية بن مستورة العربي، تيارت، مجلة الجامع في الدراسات النفسية المجلد السابع العدد الثاني، ص 663-686
 - كينج باتريك (2023) الكاريزما الأكثر تأثيراً، ترجمة دينا المهدي، دار دول للنشر والتوزيع
 - الزهيري، حيدر عبد الكريم 2016-البحث التربوي مركز ديونو لتعليم التفكير الطبعة الأولى
 - ماكززي، ستيفن، هاسيد كريج (2022) اليقظة الذهنية، ترجمة عمرو محمد، الناشر المؤلف
 - المالكي ماجد أحمد (2019) "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية" المجلة العلمية - كلية التربية - جامعة الباحة، السعودية، المجلد 35، العدد 10
 - محمد عدي راشد (2009)، قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير العلمي لدى طلبة الجامعة المنشورة في "مجلة البحوث التربوية والنفسية" العدد الحادي والعشرين (ص. 1-12)،
 - محمد عدي راشد: (2009) قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير العلمي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للبنات، قسم رياض الأطفال، العدد الحادي والعشرين
 - مكنزي، كوام (2013) القلق ونوبات الذعر ترجمة هلا أمان الدين، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية
 - منسي، محمود عبد الحليم 2003- مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة، الاسكندرية ط1
 - منصور، طلعت (2019) تنمية لغة العقل استراتيجيات تنمية التفكير ما وراء المعرفة، الأنجلو المصرية
- ثانياً: المصادر الأجنبية**
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141.
 - Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
 - Huntley, C. D., Young, B., Jha, V., & Fisher, P. L. (2019). The Efficacy Of Interventions For Test Anxiety In University Students: A Protocol For A Systematic Review And Meta-Analysis (Accepted Version). University Of Liverpool, Faculty Of Health And Life Sciences
 - Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice Of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. Doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3 .
 - Salehi, M., & Marefat, F. (2014). The effects of foreign language anxiety and test anxiety on foreign language test performance. *Theory and Practice in Language Studies*, 4(5), 931–940
 - Wadi, M., Yusoff, M. S. B., Abdul Rahim, A. F., & Nik Lah, N. A. Z. (2022). Factors Affecting Test Anxiety: A Qualitative Analysis Of Medical Students' Views. *BMC Psychology*, 10(8).

Journal For Innovation Education And
Research, 7(1), 64–73.
<https://doi.org/10.31686/Ijier.Vol7.Iss1.1283>

- Ward, K. R., & Smith, T. (2019). Reducing Test Anxiety Through Mind Relaxation In Undergraduate Nursing Students. International