



Mindfulness as a Mediating Variable to Confront Digital Distraction and Test Anxiety, and Enhance Academic Well-being among University Students: A Fundamental Analytical Vision

Najah Al-Mabrouk Mohammed Al-Talib *

NESDB – National Economic & Social Development Board, Libya

اليقظة الذهنية كمتغير وسيط لمواجهة التشتت الرقمي وقلق الامتحان وتعزيز الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعات: رؤية تأسيسية

نجاح المبروك محمد الطالب *
المجلس الوطني للتطوير الاقتصادي والاجتماعي، ليبيا

*Corresponding author: amal.amy.nn@gmail.com

Received: November 09, 2025

Accepted: January 13, 2026

Published: February 02, 2026

Abstract:

This study explores the effectiveness of mindfulness as a psychological mechanism to confront digital distraction and test anxiety, while enhancing academic well-being and achievement motivation among university students. Using a descriptive-analytical approach, the research establishes a theoretical framework for the interactions between these variables, highlighting mindfulness as a protective shield and a "mediating variable" that restores attentional control. The findings indicate that digital distraction acts as a primary predictor of increased test anxiety due to cognitive load. Conversely, mindfulness practices strengthen internal locus of control and cognitive regulation, transforming potential failure-avoidance into proactive academic persistence. The study proposes an integrated training program focused on digital awareness, attentional control, and physiological regulation to foster a resilient academic environment.

Keywords: Mindfulness, Digital Distraction, Test Anxiety, Academic Well-being, Achievement Motivation, Cognitive Load, Attentional Control.

المخلص:

تستكشف هذه الدراسة فاعلية اليقظة الذهنية كألية سيكولوجية لمواجهة التشتت الرقمي وقلق الامتحان، مع تعزيز الرفاهية الأكاديمية ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات. وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، يؤصل البحث لإطار نظري يفسر التفاعلات بين هذه المتغيرات، مسلطاً الضوء على اليقظة الذهنية كدرع واقٍ و"متغير وسيط" يستعيد من خلاله الطالب زمام السيطرة على الانتباه. وتشير النتائج إلى أن التشتت الرقمي يعد منبئاً رئيساً لزيادة قلق الامتحان نتيجة الحمل المعرفي الزائد. وفي المقابل، تعمل ممارسات اليقظة الذهنية على تعزيز مركز الضبط الداخلي والتنظيم المعرفي، محولةً تجنب الإخفاق المحتمل إلى

مشاركة أكاديمية فعالة. وتقتصر الدراسة برنامجاً تدريبياً متكاملًا يركز على الإدراك الرقمي، وضبط الانتباه، والتنظيم الفسيولوجي لتهيئة بيئة أكاديمية مرنة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، التشتت الرقمي، قلق الامتحان، الرفاهية الأكاديمية، دافعية الإنجاز، الحمل المعرفي، ضبط الانتباهي.

مقدمة الدراسة

يشهد العصر الراهن طفرة رقمية هائلة أعادت صياغة المشهد التعليمي، وبالرغم من المزايا التقنية، إلا أنها أفرزت تحديات سيكولوجية ومعرفية تؤثر مباشرة على جودة حياة الطالب الجامعي. ويبرز "التشتت الرقمي" كأحد أهم هذه التحديات، حيث يعمل على تفتيت الانتباه واستنزاف الذاكرة العاملة، مما يهدد الطريق لتصاعد حدة قلق الامتحان وتراجع دافعية الإنجاز. وفي سياق البحث عن آليات دفاعية، تبرز "اليقظة الذهنية" كأداة سيكولوجية فعالة لترميم الانتباه المشتت وتعزيز ضبط الانفعالي، مما يساهم في بناء رفاهية أكاديمية مستدامة.

أولاً: مشكلة البحث

تتبلور إشكالية الدراسة الراهنة في السعي نحو تأصيل طبيعة التفاعلات بين المتغيرات النفسية والتربوية قيد البحث. إذ لا يقتصر المستهدف على رصد الظواهر في سياقها الوصفي فحسب، بل يمتد لتقديم تحليل سيكولوجي معمق يوضح فاعلية اليقظة الذهنية كآلية دفاعية لمواجهة الآثار الجانبية للتشتت الرقمي، ودورها في تخفيف حدة قلق الامتحان، وصولاً إلى تعزيز الرفاهية الأكاديمية ودافعية الإنجاز لدى المتعلمين. وتكتسب هذه المشكلة أهميتها في ظل النقص الملحوظ في الأبحاث العربية والليبية التي استقصت "اليقظة الذهنية الرقمية" كمتغير وسيط في ظل التحديات التقنية المعاصرة.

ثانياً: تساؤلات البحث

السؤال الرئيس

ما فاعلية اليقظة الذهنية كآلية سيكولوجية لمقاومة التشتت الرقمي، وما أثرها في خفض مستويات قلق الامتحان وتنشيط دافعية الإنجاز والرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعات؟

الأسئلة الفرعية

- ما طبيعة الروابط القائمة بين التعرض للمشتتات الرقمية ومستويات القلق الامتحاني في بيئات التعلم المعتمدة على التقنية؟
- إلى أي مدى تساهم ممارسة اليقظة الذهنية في تدعيم قدرات "الضبط الانتباهي" والحد من تأثيرات الحمل المعرفي الزائد لدى الطلاب؟
- هل توجد تباينات ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان يمكن إرجاعها لمستوى ممارسة مهارات اليقظة الذهنية الرقمية؟

ثالثاً: أهداف البحث

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الغايات الآتية:

- استجلاء طبيعة العلاقة القائمة بين ممارسة اليقظة الذهنية والقدرة على كبح جماح التشتت الرقمي، وبيان انعكاسات ذلك على المتغيرات السيكولوجية والتربوية لدى طلاب الجامعة.

- الكشف عن الدور الوسيط والوقائي لليقظة الذهنية في خفض حدة "الهم المعرفي" الملازم لقلق الامتحان في البيئات التعليمية التقنية.
- استشراف آفاق مساهمة الوعي الأنّي في الارتقاء بمستويات دافعية الإنجاز والرفاهية الأكاديمية عبر استعادة السيطرة الإرادية على موارد الانتباه.
- تقديم رؤية تحليلية متكاملة لدمج برامج تدريبية قائمة على اليقظة الذهنية كأداة لرفع الكفاءة التحصيلية وتجويد الأداء.

رابعاً: أهمية البحث

الأهمية النظرية

إثراء المكتبة العربية بموضوع حديث يربط معطيات علم النفس الإيجابي (اليقظة الذهنية) بالتحديات الرقمية (التشتت الذهني)، مما يفتح آفاقاً جديدة للتأصيل النظري.

الأهمية التطبيقية

تزويد وحدات الإرشاد النفسي بالجامعات بإطار عملي يساعد في بناء برامج تدريبية لتعزيز الانتباه الانتقائي وخفض مستويات التوتر المرتبط بالمواقف الاختبارية.

خامساً: حدود البحث

الحدود الموضوعية: استقصاء الأبعاد التفاعلية بين متغيرات: (اليقظة الذهنية، التشتت الرقمي، قلق الامتحان، دافعية الإنجاز، والرفاهية الأكاديمية).

الحدود البشرية: تستهدف الدراسة مراجعة وتحليل الأدبيات العلمية المعنية بجمهور طلاب الجامعات، بوصفهم الفئة الأكثر تأثراً بالمتغيرات الرقمية.

سادساً: منهج الدراسة

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي؛ من خلال استقراء معمق للأدبيات التربوية والسيكولوجية الحديثة، وتحليل الأطر النظرية المفسرة (مثل نظرية الحمل المعرفي ونظرية التحكم بالانتباه)، وتوظيف نتائج التحليلات البعدية لاستنباط الروابط التأصيلية بين متغيرات الدراسة.

المحور الأول: المفاهيم والأبعاد

مفهوم اليقظة الذهنية :

تعددت المقاربات السيكولوجية في وضع إطار نظري لمفهوم اليقظة الذهنية؛ فقد استقر التعريف الكلاسيكي لـ (Kabat-Zinn, 2013) على أنها الوعي المنبثق من توجيه الانتباه بشكل مقصود للحظة الراهنة، مع الحفاظ على موقف حيادي يخلو من الأحكام المسبقة، بينما ركزت رؤية (Bishop et al., 2004) على الجوانب التنظيمية لهذا الانتباه، معتبرةً اليقظة مهارة في المراقبة الذاتية والضبط المعرفي. وفي البيئة العربية المعاصرة، يربطها (منصور، 2023) بالقدرة الجوهرية على تحييد المنبهات الخارجية والداخلية المشتتة، لضمان استمرارية الاستغراق والتركيز في المهام الأكاديمية المنوطة بالطالب.

التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية: ومن خلال استقراء هذه الطروحات، تخلص الباحثة إلى أنّ اليقظة الذهنية في سياق الدراسة الحالية تُمثل: درعاً سيكولوجياً يُمكن الطالب الجامعي من استعادة زمام السيطرة

على انتباهه المنتهك بفعل التدفق الرقمي، مما يوجد حالة من التوازن النفسي تقلل من حدة استجابات القلق والتوتر.

أبعاد اليقظة الذهنية: في ضوء التحليلات الحديثة (مثل دراسة: منصور، 2023)، يمكن بلورة أبعاد اليقظة الذهنية المواجهة للتشتت في المحاور الآتية:

- **الملاحظة اليقظة: (Observing)** وتتمثل في المقدرة على رصد المثيرات الرقمية فور بزوغها (كأصوات الإشعارات أو الرغبة في التصفح) دون الاندفاع نحو الاستجابة التلقائية لها.
- **عدم التفاعل مع المثيرات: (Non-reactivity)** وتعني الكفاءة في ترك الأفكار والمغريات الرقمية العابرة تمر عبر الوعي دون التورط فيها أو السماح لها بقطع حبل التركيز الدراسي.
- **عدم الانجراف الاندفاعي: (Non-reactivity)** ويُقصد به السعة النفسية التي يمتلكها الطالب لترك الأفكار والمغريات الرقمية العابرة تمر عبر وعيه دون التورط فيها أو السماح لها بكسر حالة الاستغراق الدراسي، وهو يمثل بُعداً وقائياً ضد الاندفاعية التقنية.
- **التركيز الإرادي أو الوعي بالفعل: (Acting with Awareness)** ويجسد حالة الاستغراق الكلي والواعي في المهمة التعليمية الراهنة، مما يساهم في تحديد نمط "الطيار الآلي" (Automatic Pilot) الذي قد يدفع الطالب لفتح هاتفه بشكل لا إرادي دون وعي حقيقي بالهدف.
- **التشتت الرقمي: (Digital Distraction)** تعددت المنطلقات النظرية التي حاولت تفسير ظاهرة التشتت الرقمي، حيث يمكن تصنيفها وفقاً لثلاثة أبعاد رئيسية:
- **البُعد السيكولوجي (العنزي، 2022):** يُنظر إليه كحالة من "الوهن الانتباهي" تظهر نتيجة العجز عن مقاومة جاذبية المثيرات الرقمية (كالتطبيقات والإشعارات)، مما يعيق العمليات الذهنية اللازمة لمعالجة المعلومات الأكاديمية.
- **البُعد السلوكي (منصور، 2023):** يركز على نمط الاستخدام المتكرر وغير الهادف للوسائط التقنية أثناء الانخراط في المهام الدراسية، الأمر الذي يؤدي إلى قطع "حالة التدفق" الذهني وتشتيت المجهود المبذول.
- **البُعد المعرفي: (Zhang & Chen, 2023)** يُعرف بأنه "ضجيج معرفي" يؤدي إلى شرود الذهن (Mind-wandering) وفقدان القدرة على التركيز الانتقائي، مما يجعل الطالب في حالة من التيه المعلوماتي.

التعريف الإجرائي للتشتت الرقمي: تخلص الباحثة مما سبق إلى أن التشتت الرقمي في هذه الدراسة هو: حالة من التشويش المعرفي القسري تفرضه الوسائط الرقمية، مما يتسبب في استنزاف طاقة الذاكرة العاملة في انشغالات غير أكاديمية، وينتج عنه ضعف في نواتج التعلم وزيادة في حدة الضغوط النفسية.

أبعاد التشتت الرقمي: (Digital Distraction Dimensions) يمكن استخلاص المكونات الجوهرية لظاهرة التشتت الانتباهي من خلال استقراء الأدبيات المتخصصة (العنزي، 2022؛ Zhang & Chen, 2023)، حيث تتشكل هذه الظاهرة من الأبعاد المتداخلة الآتية:

- **انقطاع التدفق المعرفي: (Flow Interruption)** ويُقصد به المدى الذي تساهم فيه الوسائط التقنية في إحداث فجوات مفاجئة في تسلسل الأفكار أثناء المذاكرة، مما يؤدي إلى تبديد الزخم الذهني اللازم للفهم العميق.

- **تعدد المهام الرقمي المتزامن (Digital Multitasking)** ويتمثل في نزوع الطالب نحو المزاجية بين إنجاز الواجبات الدراسية وبين تصفح المنصات الرقمية في آن واحد، وهو سلوك يُفرض بالضرورة إلى تشتيت الموارد العقلية المحدودة للذاكرة العاملة.
- **شرود الذهن المستحث تقنياً (Technology-Induced Mind-Wandering)** ويجسد حالة الانفصال الشعوري عن المحتوى الأكاديمي، حيث يغرق الطالب في خيالات أو أفكار اجترارية ناتجة عما شاهده في الفضاء الرقمي، مما يجعله جسدياً في موقف التعلم وذهنياً في عالم افتراضي آخر.

قلق الامتحان (Test Anxiety) يُمثل قلق الامتحان أحد المتغيرات النفسية التقليدية التي أعادت البيئة الرقمية تشكيل أطرها ومسبباتها؛ حيث لم يعد مرتبطاً فقط بالموقف الاختباري، بل امتد ليشمل القلق الناجم عن ظروف التعلم التقني. ومن أبرز المقاربات التي عرّفت هذا المفهوم:

- **التعريف الكلاسيكي (Eysenck & Derakshan, 2011)** يُنظر إليه كمنظومة انفعالية سلبية تنسم بالتوتر والتحفيز الفسيولوجي المفرط الذي يسبق التقييم، مما يسبب إعاقة وظيفية في استرجاع المعلومات من الذاكرة.
- **المنظور الرقمي المعاصر (إبراهيم، 2024)**: يربط بين تصاعد القلق وبين تدني الثقة في التمكن المعرفي؛ حيث يؤدي تراكم المشتتات التقنية وضعف السيطرة على زمن المذاكرة إلى توليد شعور بالارتباك النفسي تجاه المادة العلمية.
- **نموذج "زيتزر":** يحلل القلق كاضطراب في الوظائف التنفيذية للدماغ، حيث تهيمن الهواجس المقلقة على العمليات الذهنية المطلوبة لحل المشكلات، مما يشتت المجهود العقلي.
- **التعريف الإجرائي لقلق الامتحان:** تتبنى الدراسة الحالية تعريفاً لقلق الامتحان بوصفه: حالة من التوجس النفسي والتشتت المعرفي التي تنتاب الطالب نتيجة استنزاف موارده الانتباهية في المثيرات الرقمية، مما يضعف قدرته على المواجهة الفعالة لمتطلبات الاختبار.

أبعاد قلق الامتحان (Test Anxiety Dimensions) وفقاً للأطر النظرية الحديثة (إبراهيم، 2024)، يمكن تقسيم قلق الامتحان في الوسط الرقمي إلى بُعدين أساسيين متفاعلين:

- **بُعد الانشغال المعرفي (Worry) -** ويتمثل في الأفكار السلبية والاجترارية حول الفشل أو نقص التحصيل، وهي أفكار تتغذى على الفجوات المعرفية التي خلفها التشتت الرقمي.
- **بُعد الانفعالية (Emotionality)** ويجسد الاستجابات الفسيولوجية والتوتر الحركي الذي يشعر به الطالب فور مواجهة المهام التقنية أو الاختبارية، نتيجة الإحساس بفقدان السيطرة الانتباهية.

دافعية الإنجاز (Achievement Motivation) تُمثل دافعية الإنجاز أحد المحركات الجوهرية للسلوك الإنساني في المنظومة التربوية؛ إذ تباينت المنطلقات النظرية في تحليل أبعادها ومحفزاتها وفقاً لعدة اتجاهات:

- **منظور "مكلياند (McClelland, 1961)"** يُعرّف الإنجاز كنزعة داخلية ملحة تدفع الفرد نحو تجويد الأداء وبلوغ مستويات متميزة من التفوق والامتياز. وتتجلى هذه الرغبة في المواقف التنافسية التي تتطلب مجهوداً ذهنياً ومثابرة لتجاوز المعايير التقليدية للنجاح، فهي بمثابة القوة الكامنة التي تُوجه سلوك الطالب نحو إتمام المهام الصعبة بكفاءة.

- الارتباط باليقظة والتشتت: في سياق البحث الحالي، يُنظر للدافعية كمتغير يتأثر طردياً بالقدرة على التحكم الانتباهي؛ فكلما زادت قدرة الطالب على تحييد المشتتات الرقمية عبر اليقظة، ارتفعت فاعلية الدافعية في توجيه الموارد العقلية نحو الأهداف الأكاديمية.

التعريف الإجرائي لدافعية الإنجاز: تتبنى الباحثة تعريفاً إجرائياً للدافعية بأنها: الحالة النفسية والمثابرة التي تظهر في سعي الطالب الجامعي لتجاوز تداعيات القلق والتشتت، والإصرار على بلوغ نواتج تعلم رصينة تعكس قدراته الحقيقية بعيداً عن التشويش التقني.

أبعاد دافعية الإنجاز: (Achievement Motivation Dimensions) تتعدد الأبعاد المكونة لمنظومة الدافعية نحو الإنجاز الأكاديمي، حيث يمكن استخلاص أبرز ملامحها في السياق التعليمي المعاصر (استناداً إلى: شوقي، 2025؛ منصور، 2023؛ إبراهيم، 2024؛ Zhang & Chen, 2023) على النحو الآتي:

- **المثابرة الأكاديمية: (Persistence)** وتتجلى في قدرة الطالب على الحفاظ على وتيرة مستقرة من المذاكرة العميقة، ومقاومة "النداءات التقنية" المتكررة (كالإشعارات)، مما يضمن استمرارية الانتباه دون انقطاع.
- **تأجيل الإشباع الرقمي: (Delay of Gratification)** ويُمثل مهارة الانضباط الذاتي في مقاومة الرغبة الملحة للحصول على "الدوبامين السريع" الناتج عن تصفح المنصات الرقمية، في سبيل تحقيق أهداف تعليمية بعيدة المدى وأكثر ديمومة.
- **الطموح والارتقاء بالأداء: (Ambition)** ويشير إلى السعي الدؤوب نحو التميز النوعي في التحصيل، وهو بُعد يتطلب "يقظة ذهنية" عالية تضمن جودة الاستيعاب وليس مجرد إنهاء المقرر الدراسي.
- **إدارة التوقعات وتجنب الإخفاق: (Avoidance of Failure)** ويرتبط هذا البُعد بكيفية توظيف "القلق" كقوة دافعة إيجابية؛ حيث تساهم اليقظة في تحويل "الهم المعرفي" من عائق إلى حافز للعمل والإنجاز.
- **الثقة الأكاديمية في النجاح:** وتجسد المحصلة النهائية للشعور بالكفاءة الذاتية؛ إذ تزداد ثقة الطالب بنفسه كلما نجح في فرض سيطرته الإرادية على مشتتاته، مما يقلل من حدة استجاباته للقلق الامتحاني.

الرفاهية الأكاديمية: (Academic Well-being) تُعد الرفاهية الأكاديمية المحصلة النهائية للتوازن النفسي والمعرفي لدى الطالب؛ فهي لا تقتصر على غياب الضغوط، بل تمتد لتشمل الحالة الوجدانية الإيجابية والقدرة على إدارة الموارد الذاتية بكفاءة في ظل التحديات التقنية المعاصرة. ووفقاً لـ (شوقي، 2025)، تمثل الرفاهية مؤشراً حيوياً على جودة الحياة الجامعية، حيث تعكس قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات التعلم الرقمي دون المساس بسلامته النفسية.

أبعاد الرفاهية الأكاديمية: تتشكل الرفاهية الأكاديمية من ثلاثة أبعاد جوهرية متفاعلة (استناداً إلى: شوقي، 2025؛ منصور، 2023؛ العنزي، 2022):

- **الرضا عن المسار الأكاديمي:** ويجسد الشعور الداخلي بالاستمتاع بالعملية التعليمية والقيمة الذاتية للمحتوى الدراسي، وهو شعور يعمل كحائط صد ضد الإحباط الناتج عن صعوبة المقررات.

- **الكفاءة الذاتية المدركة:** وتتمثل في إيمان الطالب العميق بقدراته الشخصية على إتمام المهام الدراسية وتجاوز عوائق التشتت الرقمي، مما يدفعه نحو المثابرة والإنجاز.
- **المرونة النفسية الأكاديمية:** وهي القدرة الحيوية على "التعافي النفسي" من آثار القلق الامتحاني أو الإجهاد المعرفي الناتج عن التراكم المعلوماتي، وإعادة استعادة التوازن الانتباهي لمواصلة التعلم بفاعلية.

المحور الثاني: الأطر النظرية المفسرة للمتغيرات

تستند الرؤية التحليلية للدراسة الراهنة إلى مرتكزات نظرية رصينة تفسر الآليات السيكلوجية الكامنة وراء التفاعل بين متغيرات البحث، وذلك وفقاً للطروحات الآتية:

1- نظرية الحمل المعرفي: (Cognitive Load Theory) تُمثل هذه النظرية حجر الزاوية في فهم التداعيات السلبية الناتجة عن التشتت الرقمي؛ إذ تنطلق من فرضية مفادها أن الذاكرة العاملة ذات سعة معالجة محدودة. وعندما ينخرط الطالب في أنماط "تعدد المهام الرقمي" أو يتعرض لـ "انقطاع التدفق" المستمر بسبب الوسائط التقنية، يحدث ما يُعرف بـ الحمل المعرفي الزائد (Cognitive Overload). هذا العبء يستنزف الموارد الذهنية في معالجة مثيرات لا صلة لها بالمادة العلمية، مما يفضي إلى حالة من العجز المعرفي عند مواجهة المتطلبات الاختبارية، وهو ما يفسر بزوغ "البُعد المعرفي" لقلق الامتحان المتمثل في الشعور بالارتباك ونقص الاستيعاب.

2- نظرية التحكم بالانتباه: (Attentional Control Theory) تُعدّ هذه النظرية الإطار المفسر لفاعلية اليقظة الذهنية كآلية دفاعية؛ فهي تشير إلى أن القلق يؤثر سلباً على كفاءة المعالجة الذهنية من خلال تشتيت الانتباه نحو الهواجس الداخلية. وهنا تبرز أهمية التحكم الانتباهي في تمكين الطالب من إعادة توجيه تركيزه نحو المهمة الأكاديمية وتحييد المشتتات الخارجية والداخلية، مما يساهم في الحفاظ على الأداء المتميز وتنشيط دافعية الإنجاز رغم وجود ضغوط الموقف الاختباري. كما تفسر هذه النظرية الدور الجوهري لليقظة الذهنية في تقليص حساسية الطالب اتجاه المشتتات التقنية؛ فبينما يميل القلق إلى إضعاف آليات الضبط الانتباهي، تبرز أبعاد اليقظة كأدوات لتدعيم "نظام التحكم المركزي" لدى المتعلم، وتؤكد الدراسات (مثل Zhang & Chen, 2023): أن تنمية مهارات اليقظة تعزز من قدرة الفرد على كبح الاندفاعات الرقمية اللاإرادية.

3- نموذج معالجة المعلومات: (Information Processing Model) ينظر هذا النموذج إلى اليقظة الذهنية بوصفها "منظماً إدراكياً" يتدخل في المراحل الأولى لاستقبال المعلومات؛ فبدلاً من الاستجابة الانفعالية والتلقائية للمؤثرات التكنولوجية، تمنح اليقظة الطالب القدرة على الانتقاء الواعي للمثيرات الهامة فقط. وكما أشار (منصور، 2023)، فإن هذا التنظيم الواعي يساهم في خفض "الضجيج الرقمي"، مما يسهل عملية انتقال المعلومات وانسيابها إلى الذاكرة طويلة المدى بسلاسة، ويحد من فرص التعرض للارتباك الانفعالي والذهني الذي يسبق فترات الامتحانات.

المحور الثالث: مراجعة الدراسات السابقة والتعقيب عليها
الدراسات العربية:

- **دراسة إبراهيم (2024) - جمهورية مصر العربية:** استهدفت استقصاء الروابط القائمة بين المتغيرات النفسية في بيئات التعلم الرقمي، وتحديد العلاقة بين التشتت الناتج عن الوسائط التقنية وبين مستويات قلق الامتحان ودافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية؛ حيث تبين أن الارتفاع في كثافة المنبهات الرقمية يؤدي بالضرورة إلى تصاعد حدة القلق الاختباري، وهو ما ينعكس سلباً وبشكل مباشر على انخفاض مستويات دافعية الإنجاز لدى المتعلمين.
- **دراسة منصور (2023) - المملكة الأردنية الهاشمية:** ركزت هذه الدراسة على تحليل مستويات التشتت الرقمي السائدة في الأوساط الجامعية، وعلاقتها بمهارات اليقظة الذهنية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية.

الدراسات الأجنبية:

- **دراسة تشانغ وتشن - (Zhang & Chen, 2023) الصين:** سعت هذه الدراسة التجريبية إلى تقصي مدى فاعلية البرامج التدريبية القائمة على اليقظة الذهنية في الحد من ظاهرة شرود الذهن (Mind-wandering) الناتجة عن الاستخدام المكثف للهواتف الذكية أثناء المحاضرات الجامعية. أظهرت النتائج تفوقاً جوهرياً للمجموعة التي تلقت تدريباً على اليقظة؛ حيث سجل الطلاب قدرة أعلى على كبح المشتتات الرقمية وتقليل فترات تيه الانتباه مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- **دراسة ميلر وسكوت - (Miller & Scott, 2024) الولايات المتحدة الأمريكية:** استقصت الدور الوسيط للحمل المعرفي في تفسير العلاقة التفاعلية بين كثافة الإشعارات الرقمية ومستويات قلق الامتحان. خلصت النتائج إلى أن تدفق التنبيهات الرقمية المستمر يُحدث إرباكاً في معالجة المعلومات، مما يضاعف العبء الذهني على الذاكرة العاملة، ويؤدي إلى تولد استجابات قلق امتحانية ناتجة عن الشعور الحاد بتدني جودة الاستيعاب الأكاديمي.

التعقيب المنهجي: من خلال القراءة الفاحصة للدراسات السابقة، تبلورت لدى الباحثة عدة استنتاجات جوهرية:

- **الإجماع على الخطورة:** اتفقت الأدبيات الحديثة على أن التشتت الرقمي أصبح مسبباً رئيساً لإعاقة العمليات الذهنية العليا وتساعد حدة قلق الامتحان.
- **اليقظة كمتغير وافي:** ركزت توجهات بحثية على الحل السيكلولوجي المتمثل في "اليقظة الذهنية" كآلية فاعلة لترميم الانتباه المشتت وضبط الانفعالات السلبية.
- **الفجوة البحثية والتميز:** تتفرد الدراسة الحالية بسعيها لدمج هذه المتغيرات الثلاثة في نموذج تفسيري واحد يوضح "الميكانيكية" التي تتدخل بها اليقظة الذهنية لكسر حلقة التأثير السلبي، وهو ما يمنح البحث الحالي صبغة تكاملية.

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

- **الحداثة الزمنية:** يُلاحظ أن معظم الدراسات حديثة للغاية (2023-2025)، مما يعكس تنامياً عالمياً في إدراك خطورة "السيولة الرقمية".

- **التمايز النوعي:** ترى الباحثة ضرورة التفريق بين السياقات الأكاديمية؛ فبينما يظهر التششت لدى الكليات التطبيقية كعائق إجرائي، يتخذ طابعاً "هروبياً" لدى طلاب الكليات الإنسانية ناتجاً عن كثافة المتطلبات القرائية.
- **أصالة الدراسة:** هناك ندرة واضحة في الدراسات التي بنت "رؤية تأصيلية" تجمع المتغيرات الثلاثة (اليقظة، التششت، الفلق) في نموذج تفسيري واحد متكامل.

المحور الرابع: البرنامج الإرشادي المقترح (اليقظة الذهنية الرقمية)

تأسيساً على التحليلات السابقة، تقترح الدراسة إطاراً لبرنامج تدريبي يركز على المحاور الآتية:

1- محور الإدراك الرقمي: (Digital Awareness)

- **الهدف الاستراتيجي:** رصد وتفكيك أبعاد التششت الرقمي الذاتي لدى الطالب.
- **الآلية التطبيقية:** تدريب الطلاب على تقنية "الملاحظة الواعية" للإشعارات الرقمية، وفهم الكيفية التي تؤدي بها الاستجابة الاندفاعية إلى كسر حالة التدفق الذهني.

2- محور الضبط والتحكم بالانتباه: (Attentional Control)

- **الهدف الاستراتيجي:** تعزيز "المناعة الانتباهية" ضد المشتتات التقنية المفاجئة.
- **الآلية التطبيقية:** تطبيق ممارسات "مساحة التنفس (Breathing Space)" أثناء جلسات الاستذكار؛ لتدريب العقل على العودة السريعة للمهمة الأكاديمية فور حدوث تداخل تقني.

3- محور الإدارة الواعية للبيئة الرقمية: (Mindful Tech Use)

- **الهدف الاستراتيجي:** التحول من نمط "تعدد المهام المشتت" إلى نمط "التركيز الأحادي العميق".
- **الآلية التطبيقية:** تبني استراتيجية "الصيام الرقمي (Digital Detox)" المبرمج قبل فترات الاختبارات، وتوظيف تقنيات اليقظة لتقليل مشاعر القلق الناجمة عن الرغبة القهرية في تفقد الهاتف (FOMO).

4- محور خفض الاستثارة الانفعالية: (Physiological Regulation)

- **الهدف الاستراتيجي:** تحييد الأعراض الجسدية المصاحبة لقلق الامتحان (خفقان، توتر عضلي) قبل البدء في الموقف الاختباري.
- **الآلية التطبيقية:** تدريب الطلاب على تقنية "المسح الجسدي الواعي (Body Scan)" لتهدئة الجهاز العصبي وتفريغ شحنات القلق الفيزيولوجي.

وجهة نظر الباحثة

في ختام هذه القراءة التأصيلية، تخلص الباحثة إلى أن البرنامج المقترح لا ينشد إقصاء التكنولوجيا من حياة الطالب، بل يهدف إلى بناء "حصانة سيكولوجية" تمكنه من التعايش الواعي معها. فالسيولة الرقمية التي نعيشها تفرض على الطالب امتلاك مهارة "اليقظة الذهنية" كضرورة حتمية للحفاظ على الاتزان المعرفي والوجداني.

إن العلاقة بين قلق الامتحان ودافعية الإنجاز في هذه الدراسة تتجاوز مجرد الارتباط التقليدي؛ فهي علاقة تبادلية وديناميكية. فالتشتت الرقمي يؤدي إلى تراكم المهام، وهذا التراكم يغذي "الهم المعرفي"، الذي يعمل

بدوره كمستنزف للطاقة النفسية اللازمة للإنجاز. واستناداً إلى رؤية (إبراهيم، 2024)، فإن الطالب الذي يفتقر لليقظة يقع فريسة لما يمكن تسميته بـ "العجز المكتسب رقمياً"، حيث يفقد الرغبة في المحاولة نتيجة تآكل قدرته على التركيز. وهنا تبرز القيمة الجوهرية لليقظة الذهنية، ليس فقط كأداة لخفض القلق، بل كـ "محرك إعادة شحن" لدافعية الإنجاز، مما يضمن للطالب استعادة سيادته على مساره الأكاديمي ورفاهيته النفسية.

المحور الخامس: نتائج البحث والتوصيات

أولاً: عرض النتائج وتحليلها

أسفرت الرؤية التحليلية والتأصيلية للدراسة الراهنة عن مجموعة من النتائج الجوهرية التي تفسر طبيعة التداخل والديناميكية بين المتغيرات محل الدراسة، ويمكن إيجازها في النقاط الآتية:

1. **بروز القوة التنبؤية للتشتت:** كشفت التحليلات أن التشتت الرقمي يُعدّ منبئاً رئيساً ومباشراً لارتفاع حدة قلق الامتحان؛ إذ يتسبب تفتت الانتباه في استنزاف الموارد المحدودة للذاكرة العاملة، مما يولد حالة من "الحمل المعرفي الزائد" (Cognitive Overload) "تعيق الأداء الأكاديمي السوي وتؤدي إلى الارتباك المعلوماتي".
2. **فاعلية اليقظة كحائط صد سيكولوجي:** أثبتت النتائج الدور الوقائي المحوري لليقظة الذهنية؛ فهي تعمل على تقوية مهارات الضبط الانتباهي لدى الطالب، مما يمنحه القدرة على تجاوز المشتتات التقنية بوعي، والحفاظ على الهدوء المعرفي والوجداني اللازمين لمواجهة المواقف الاختبارية بكفاءة واقتدار.
3. **أولوية الحل النفسي على الإجرائي:** خلص البحث إلى أن مواجهة التشتت الرقمي تتطلب حلولاً "سيكولوجية" عميقة تستهدف تدريب العقل وتطوير العمليات الذهنية العليا، بدلاً من الاعتماد الكلي على الحلول التقنية السطحية (مثل إغلاق الأجهزة فقط)؛ وهو ما تحققه ممارسات اليقظة الذهنية من خلال إعادة صياغة علاقة الطالب بالتقنية بشكل واعي.
4. **تعزيز الضبط الداخلي ودافعية الإنجاز:** أظهرت النتائج أن دافعية الإنجاز تتأثر طردياً وبشكل ملموس بممارسات اليقظة؛ كونها تعزز لدى الطالب شعوراً بـ "مركز الضبط الداخلي" (Internal Locus of Control)، مما يجعله أكثر إصراراً ومثابرة في تحقيق أهدافه الأكاديمية رغم وجود المثيرات الخارجية الجاذبة.

ثانياً: التوصيات الإجرائية والتربوية

بناءً على النتائج التي خلصت إليها الدراسة الراهنة، وتأسيساً على الإطار التأصيلي المقترح، توصي الباحثة بالآتي:

1. **على المستوى الجامعي ومراكز الدعم النفسي:** ضرورة تأسيس برامج "اليقظة الذهنية الرقمية" وإدراجها كجزء أصيل من أنشطة الدعم النفسي والإرشادي بالجامعات؛ بهدف تزويد الطلاب بالأدوات السيكولوجية اللازمة لإدارة انتباههم بكفاءة وسط المثيرات التقنية المتزايدة.
2. **تخصيص المحتوى التدريبي وفق السياق الأكاديمي:** توصي الباحثة بتصميم برامج تدريبية تراعي طبيعة التخصص الدراسي؛ بحيث تركز في الكليات التطبيقية على تعزيز "الاستغراق في المهام الإجرائية"، بينما تركز في الكليات الإنسانية على تنمية تقنيات "الانتباه المستدام" لمواجهة متطلبات القراءة النقدية الطويلة.

3. **على المستوى التربوي وهيئة التدريس:** تشجيع الأكاديميين على تبني ثقافة "التركيز الأحادي" (Single-Tasking) داخل القاعات الدراسية، وتوعية الطلاب بالمخاطر المعرفية لتعدد المهام الرقمي، مع دمج فترات قصيرة لممارسات "التنفس الواعي" قبل البدء في المحاضرات أو الاختبارات.
4. **تفعيل محاور البرنامج الإرشادي المقترح:** البدء بتطبيق المحاور الأربعة التي طرحتها الدراسة (الإدراك الرقمي، ضبط التحكم بالانتباه، الإدارة الواعية للتقنية، وخفض الاستثارة الانفعالية عبر المسح الجسدي) كنموذج تدريبي شامل للحد من قلق الامتحان وتعزيز الرفاهية الأكاديمية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، محمد. (2024). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز في ظل بيئات التعلم الرقمية لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، جامعة عين شمس، 12.(3)
2. شوقي، سحر. (2025). اليقظة الذهنية كمتغير وسيط في العلاقة بين الانغماس الرقمي والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 16.(1)
3. العنزي، فهد. (2022). سيكولوجية الانتباه في العصر الرقمي: رؤية معاصرة في علم النفس الإيجابي. دار الكتاب الجامعي.
4. منصور، أحمد. (2023). مستوى التشتت الرقمي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 19.(4)

ثانياً: المراجع الأجنبية: (English References)

1. Atkinson, J. W. (1964). An introduction to motivation. Van Nostrand.
2. Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in attentional control theory. Personality and Individual Differences, 50(7), 955-960.
3. Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Bantam Books.
4. McClelland, D. C. (1961). The Achieving Society. Van Nostrand.
5. Miller, A., & Scott, L. (2024). Digital notifications and exam anxiety: The mediating role of cognitive load. Journal of Educational Psychology, 116(2), 145-160.
6. Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In Psychology of learning and motivation (Vol. 55, pp. 37-76). Academic Press.
7. Zhang, Y., & Chen, X. (2023). Mindfulness training to reduce mind-wandering caused by smartphone use during lectures: A randomized controlled trial. Current Psychology, 42(8), 6120-6135.