

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى

عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

إعداد

د. أماني فرحات عبدالمجيد

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة دمنهور

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى استكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، وكذلك التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء كلٍ من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية. وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس النهوض الأكاديمي على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور، بلغ عددهم (٤٤٣) طالباً وطالبة ملتحقين بالفرقة الثانية بالكلية.

وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي، وبين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية، وبين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، كذلك أسفرت نتائج عن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين متغيرات البحث الثلاثة، وأكد النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على كلٍ من التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي، فضلاً عن وجود تأثير إيجابي مباشر للتدفق النفسي على النهوض الأكاديمي. وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: النهوض الأكاديمي- التدفق النفسي- اليقظة الذهنية.

Academic Buoyancy and Its Relationship to Mindfulness and Psychological flow among a Sample of Faculty of Education Students at Damanhour University.

Dr.

Amany Farahat Abdalmageid

Lecturer of Educational psychology

Faculty of Education

Damanhour University

Abstract:

The research aimed to explore the relationships between mindfulness, psychological flow, and Academic Buoyancy, as well as predicting academic Buoyancy in light of both mindfulness and psychological flow, and examining the causal relationships among these variables. Towards these goals, three instruments were administered to (443) second-year students from the Faculty of Education at Damanhour university.

The results showed a statistically significant relationship at the level (0.01) between mindfulness and psychological flow, between mindfulness and academic Buoyancy, and between psychological flow and academic Buoyancy. Also, The results showed The ability of mindfulness and psychological flow in predicting academic Buoyancy, as well as a causal model of the relationships between the three research variables was reached, and the model confirmed the existence of a direct positive effect of mindfulness on both psychological flow and academic Buoyancy, as well as a direct positive effect of psychological flow on academic Buoyancy. In light of the research results. Some recommendations and suggestions of the current results are provided.

Keywords: Academic Buoyancy- Psychological flow- Mindfulness.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

إعداد

د. أماني فرحات عبدالمجيد
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية- جامعة دمنهور

مقدمة البحث:

تنامي في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة النهوض الأكاديمي، بإعتباره من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويطلق عليه البعض أيضاً الطفو الأكاديمي، ويعد مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2006) هما المؤسسان لهذا المفهوم، حيث ظهر مصطلح النهوض الأكاديمي ضمن أبحاثهم عن الصمود الأكاديمي، حيث وجد مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2008a) أن النهوض الأكاديمي عاملاً مهماً في مواجهة تحديات ومشكلات التعليم الجامعي، حيث يواجه العديد من الطلاب التحديات والإخفاقات كجزء من الحياة الجامعية اليومية، ومن هنا تظهر الحاجة للنهوض الأكاديمي الذي يصف قدرة الطلاب على الاندماج بعد الإخفاقات والتحديات الأكاديمية، والتي يتم التغلب عليها من خلال عوامل مثل الالتزام والكفاءة الذاتية، وتحسين السيطرة، أي أن النهوض الأكاديمي يتمثل في قدرة الطالب على التغلب بنجاح على التحديات التعليمية اليومية المتمثلة في ضغوط الواجبات المنزلية وصعوبتها، والموعد النهائي للواجبات المنزلية، وضعف الأداء، فضلاً عن ذلك، فإن النهوض الأكاديمي يثمر العديد من النتائج التعليمية والنفسية الإيجابية والمتمثلة في تقدير الذات، والانضباط في الصف، والاستمتاع بالدراسة. ومن هنا عرف (Martin & Marsh, 2008a) النهوض الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على التغلب على التحديات والمشكلات التي تواجهه في الحياة الأكاديمية اليومية. فهو يقوم بدوراً وقائياً في حماية الطلاب من الفشل الدراسي، فضلاً عن كونه وسيلة للنهوض في حالة الفشل الفعلي.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

وذكر (Martin & Marsh, 2009) أن النهوض الأكاديمي يعد من العوامل المهمة التي تساعد الطلاب على الإنجاز الأكاديمي، وعلى التعامل مع المخاطر الأكاديمية وتجاوزها والتغلب عليها، خاصةً تلك التي تتكرر بشكل يومي، وبالتالي؛ يتعامل النهوض الأكاديمي مع المشكلات الدراسية اليومية التي تواجه معظم الطلاب والمستمرة نسبياً.

ويعكس مفهوم النهوض الأكاديمي كسمة مدى وعي الشخص بذاته وثقته في إمكاناته وإمامه بأهدافه في الحياة، مما يساعده على تحديد وجهة حياته ومسارها ومحتواها دون تنكر لما يقابله من عقبات وأخفاقات يومية.

وقد ميز (Martin & Marsh, 2008) بين النهوض الأكاديمي والصمود الأكاديمي، حيث أكدا أنهما مفهومان مرتبطان ولكنهما متميزان، أي لا يمكن لأحدهما أن يحل محل الآخر، وهذا ما أكده (Martin, 2013)، حيث وجد أن النهوض الأكاديمي أكثر ارتباطاً بالنواتج السلبية منخفضة المستوى مثل: تجنب الفشل، والقلق، والضبط غير المؤكد، في حين كان الصمود الأكاديمي أكثر ارتباطاً بالنواتج السلبية الرئيسية مثل: العجز الذاتي، وتجنب المشاركة.

ويُعد التدفق النفسي، بإعتباره أحد المفاهيم النفسية في مجال علم النفسي الإيجابي، ظاهرة إيجابية بوصفه خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسي الفرد ذاته أثناء عملية التفكير في حل بعض المشكلات، مقترناً بحالة من البهجة والسرور (إيناس غريب، ٢٠١٥).

ويتسع التدفق ليشمل العديد من الجوانب الانفعالية والجوانب المعرفية الإيجابية، حيث تتمثل الجوانب الانفعالية الإيجابية في الشعور بالمتعة والسرور والسعادة، في حين تتمثل الجوانب المعرفية في الاستيعاب، والاستغراق، والانغماس، والانتباه، والانهماك الفكري، واليقظة، والتركيز (ناهد خالد، عفاف سعيد، ٢٠١٧).

د. أماني فرحات عبدالمجيد

من ناحية أخرى، تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بمفهوم اليقظة الذهنية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث أصبح موضوعاً للعديد من الدراسات والبحوث في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية.

وبالرغم من أن مفهوم اليقظة الذهنية مفهوم قديم ترجع أصوله إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) عام؛ إلا أنها تُعد من المفاهيم الجديدة نسبياً في علم النفس المعاصر (Appel & Kim, 2019).

فاليقظة هي حالة من الوعي الحسي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد، كما تقتضي وجود عوامل معرفية ووجدانية وحالة من الانتباه الذهني الذي يحتاج المرونة في القدرة على استبدال الأفكار غير المناسبة بأخرى أكثر ملائمة، فتجعل الفرد أكثر توافقاً ووعياً ببيئته ويعلم ما يدور حوله لحظة بلحظة، فضلاً عن أنها توسع الرؤية وتزيد الفرص والوعي أكثر بمشاعرنا وأفكارنا والمواقف المحيطة بنا، فقد لاحظ عدداً من الباحثين أن اليقظة عند الفرد تؤدي إلى تغييرات إيجابية في أساليب التفكير وفي المواقف التي يواجهها، وأن الأفراد اليقظين ذهنياً يكونوا أكثر إبداعاً ويظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام بإتقان، حيث تولد لديهم رغبة داخلية في الاستفادة من قدراتهم وامكاناتهم للوصول إلى درجة عالية من الدقة والاتقان فيما يقومون به من مهام والتغلب على أي تعثرات أو صعوبات تواجههم (Langer, 2000).

ومن منطلق انتماء اليقظة الذهنية إلى علم النفس الإيجابي، يمكن اعتبارها منبئاً بمخرجات الصحة النفسية، ومؤثراً قوياً في الأداء والتوافق بمختلف أنواعه، وواقعياً من الوقوع في مخاوف المستقبل أو ندم الماضي، فهي تساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه، وتقوي المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتظهر مآلديهم من إمكانات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية، كما تساعدهم في التغلب على أي تحديات أكاديمية أو انفعالية على حدٍ سواء، أي أنها تساعد

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

الفرد على التعامل مع الأحداث السلبية أو الضغوط النفسية بإيجابية، فضلاً عن ذلك، يؤدي توظيف اليقظة الذهنية إلى مساعدة الفرد على التصالح مع ذاته، خاصةً عندما يكون أثيراً لكثير من التحديات والضغوط (Grow et al., 2015).

وأكد (Van Dam et al., 2011) أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد على تجاهل ما حوله والتركيز على نفسه، كما تساعد على تلبية احتياجاته المختلفة في البيئة الأكاديمية، والاستمرار في استكمال مهامه الأكاديمية، والتغلب على الإرجاء الأكاديمي والعادات السلبية التي اعتادوا على ممارستها.

وأكدت دراسة بيدجون وكبي (Pidgeon & Keye, 2013, 2014) على وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد تساعد في التعامل بنجاح مع المشكلات الأكاديمية التي تواجهه، والتي تتمثل في اليقظة الذهنية التي يتحلّى بها الفرد، بوصفها آلية وقائية تساهم في زيادة سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، فضلاً عن الدور الجوهرية الذي تلعبه اليقظة الذهنية في التكيف مع الضغوط الأكاديمية.

وأشارت دراسة (Ramasubramanian, 2017) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي وأساليب مواجهة الضغوط، حيث أكدت أن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يمكنهم مواجهة الانفعالات غير السارة والأفكار اللاعقلانية وتجاوزها بشكل أفضل دون الانغماس فيها بشكل يؤثر سلباً على صحتهم النفسية، فالتعامل الجيد مع تلك الخبرات وتقبلها ومواجهتها يزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لدى الطلاب.

وأكد (Benavandi & zadeh, 2020) أن المرونة الأسرية واليقظة الذهنية مع زيادة التفكير النقدي يؤدون إلى إمداد الطلاب ذوي الضغوط الأكاديمية بالنهوض الأكاديمي الذي يقيهم من الوقوع في براثن الفشل الدراسي.

وقد أوضح (Kuhlkamp, 2015) أن اليقظة الذهنية تزيد من قدرة الفرد على الانتباه، وبالتالي تؤدي إلى زيادة حالة التدفق، فقد وُجد أن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية

المرتفعة أفضل وأكثر قدرة على تنظيم السلوك، وتنظيم الذات، فضلاً عن تميزهم بالأداء الأمثل، ويعد تنظيم الذات للانتباه، بوصفه أحد مكونات اليقظة الذهنية، مكوناً بالغ الأهمية للقدرة العقلية لدى الفرد، لما له من دور كبير في زيادة خبرة التدفق لديه .

وقد أكدت كثير من الأبحاث والدراسات السابقة أن اليقظة الذهنية تعمل على زيادة مستوى التنظيم الذاتي للفرد (Keye & Pidgeon, 2013)، كما أنها تزيد من مستوى التدفق والسعادة لدى الفرد (محمد اسماعيل، ٢٠١٩)، وتعمل على زيادة مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطلاب (Benavandi & zadeh, 2020)، فضلاً عن أن اليقظة الذهنية تمكن الأفراد من مواجهة الانفعالات غير السارة والأفكار اللاعقلانية وتجاوزها بشكل أفضل دون الانغماس فيها (Ramasubramanian, 2017)، كما أن اليقظة الذهنية تزيد من الصمود النفسي، وتُحد من المشكلات السلوكية لدى المراهقين (Huang et al., 2020)، كما أنها تزيد من مهارات حل المشكلات لدى طلاب الجامعة (محمد شاهين، عادل ريان، ٢٠٢٠).

وتأسيساً على ما تقدم، وفي ضوء عدم وجود دراسات في حدود علم الباحثة تربط بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الجامعية، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات الطلاب ومساعدتهم على مواجهة ما يقابلهم من تحديات في حياتهم الأكاديمية للإنطلاق إلى الحياة العملية بكل همة ونشاط، تأتي أهمية دراسة طبيعة واتجاهات العلاقات بين متغيرات اليقظة الذهنية والتدفق النفسي من جهة، ومتغير النهوض الأكاديمي من جهة أخرى، مع تحديد الأوزان النسبية لتأثير كلٍ من التدفق النفسي واليقظة الذهنية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وهذا ما يسعى البحث الحالي لتحقيقه.

مشكلة البحث:

يواجه الطلاب اليوم العديد من التحديات في حياتهم الأكاديمية، خاصةً في ظل التغيرات التي طرأت على العملية التعليمية نتيجة لجائحة كوفيد- ١٩ بما فرضته من

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

توجه نحو التعلم عن بعد، الذي وجد فيه الطالب الجامعي نفسه معتمداً بصورة شبه كلية على منصات التعلم الإلكتروني، الأمر الذي يُعرض هؤلاء الطلاب إلى العديد من العقبات والصعوبات والضغوط والمشكلات على الجانبين النفسي والأكاديمي. وبالرغم من ذلك، يتفاوت طلاب الجامعة فيما بينهم في كيفية التعامل مع هذه المشكلات ومواجهتها؛ فقد ينجح بعضهم في مواجهة تلك المشكلات والتغلب عليها، وقد يفشل البعض الآخر. ومن هنا ظهرت الحاجة إلى البحث عن الكيفية التي يمكن من خلالها مساعدة الطلاب على تجاوز ما يواجههم من عقبات أو مشكلات قد تؤثر بدورها على إدارة وتنويع نشاطه المعرفي، وهذا ما اهتمت به الدراسات التي ركزت على محددات النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة كدراسات (Martin & March, 2006, 2008a, 2008b, 2009).

وُيعد النهوض الأكاديمي من المفاهيم الايجابية التي ظهرت مؤخراً في مجال علم النفس؛ فهو بناء نفسي يعكس المرونة الأكاديمية اليومية. ويشير النهوض الأكاديمي إلى قدرة الطالب على مواجهة التحديات والصعوبات اليومية التي تواجهه في الأوساط الأكاديمية؛ فتمتع الطالب بمستوى كافٍ من النهوض الأكاديمي يساعده في مواجهة وتجاوز العقبات الدراسية اليومية وتحسين التحصيل الدراسي وصولاً إلى الانجاز الأكاديمي (Martin & March, 2008a).

وبالرغم من أن النظريات والبحوث المعاصرة تنظر إلى مفهوم النهوض الأكاديمي باعتباره تركيباً نفسياً له علاقة مباشرة بالعديد من النواتج الايجابية على المستويين الفردي والجماعي في نفس الوقت، فإنه لم ينل الاهتمام الكافي من قبل المتخصصين في مجال علم النفس، خاصةً في علاقته بكلٍ من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي.

وُيعد التدفق النفسي حالة تسيطر على الطالب، وتقوده إلى الإبداع، والوصول إلى الأداء الأمثل، فالتدفق بوصفه حالة نفسية داخلية، يجعل الطالب يشعر بالتركيز

والإندماج في ما يقوم به من مهام أو أعمال، مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، الأمر الذي يدفعه إلى مواجهة أي مشكلات أو عقبات أكاديمية للوصول إلى الأداء الأمثل. وأكدت دراسة (Jahedizadeh et al., 2021) على وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي، وتشير هذه العلاقة إلى أنه عندما يمتلك الطلاب خبرة التدفق، فإنهم يكونوا أكثر قدرة على التغلب على التحديات والنكسات اليومية.

وتتأى في الآونة الأخيرة الاهتمام باليقظة الذهنية، بوصفها عملية نفسية تستهدف تركيز انتباه الفرد على التجارب التي تحدث في الوقت الحاضر دون تقييمها أو الحكم عليها، والتي يمكن من خلالها تحرير الفرد من المعاناة والمشاعر السلبية، فضلاً عن أهميتها في تحقيق حالة من التوازن النفسي لدى الأفراد. وقد أكد (Rafeeque & Sultana, 2016) أن اليقظة الذهنية تساعد في تنمية المهارات الذهنية، وتحسين مستوى الأداء، كما أنها تساهم بشكل كبير في التغلب على العقبات، خاصة الصعوبات والعقبات الأكاديمية اليومية. وبالرغم من ذلك فإن الدراسات التي أجريت على اليقظة الذهنية مازالت محدودة. ومن ناحية أخرى أكدت دراسة (Benavandi & Zadeh, 2020) على وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي؛ فاليقظة الذهنية باعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، فضلاً عن دورها الفعال كعامل وقائي في مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي؛ فقد أوضحت دراسات مثل دراسة كلٍ من (Pineau et al., 2012)، (محمد اسماعيل، ٢٠١٩) وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، وأن اليقظة الذهنية تنبأت بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ فالطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالعديد من

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

الخصائص التي تساهم في التدفق النفسي كارتفاع مستوى الوعي، والقدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الضغوط والقلق والتوتر، فضلاً عن التمتع بدرجة مرتفعة من الرضا، وارتفاع الشعور بالذات، وهذه الخصائص تعد مكونات مهمة للتدفق النفسي. ومما سبق عرضه، وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة من أدبيات سيكولوجية، يتبين أن الدراسات السابقة والبحوث المتعلقة بالنهوض الأكاديمي قد أغفلت دور بعض العوامل التي قد توضح الفروق بينه وبين بعض المتغيرات الأخرى التي قد تساهم في التنبؤ به، هذا ما أكدته كلٌّ من (Martin & Marsh, 2008a,b; Martin et al., 2010). كما لا توجد بحوث في البيئة العربية أو الأجنبية ربطت بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، لكن توجد كثير من الدراسات تناولت كل متغير من متغيرات البحث الحالي بشكل منفصل في علاقته بمتغيرات أخرى، مثل دراسة (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩) التي تناولت طبيعة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية، ودراسة (محمداسماعيل، ٢٠١٩) التي تناولت فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية، ودراسة (أمل الزغبى، ٢٠١٨) التي تناولت تأثير التعلم الاجتماعي الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي، ودراسة (محمد شاهين، عادل ريان، ٢٠٢٠) التي تناولت اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، ودراسة (Essa, 2020) التي تناولت اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي، ودراسة (Martin, 2013) التي تناولت علاقة النهوض الأكاديمي بالصمود الأكاديمي، ودراسة (Martin& Marsh, 2020) التي تناولت التحقيق في العلاقات المتبادلة بين النهوض الأكاديمي والشدائد الأكاديمية لإظهار الدور الوقائي للنهوض الأكاديمي في تقليل الشدائد الأكاديمية لدى الطلاب بمرور الوقت، ودراسة (Chen, 2020) التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، وأجه التشابه والاختلاف بينهما ، ودراسة (Jahedizadeh et

(al.,2021) التي تناولت العلاقة بين التدفق المستمر لطلاب اللغة والنهوض الأكاديمي، والتخوف من التقييم، والإنجاز الأكاديمي.

وما يبرر البحث الحالي ما شهده المجال من الشواهد العلمية التي تؤكد الدور المهم للتدفق النفسي المتمثل في الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية وتوظيفها في التعلم ودقة الأداء، الأمر الذي يؤدي إلى وصول المتعلم لمستوى مرتفع من السعادة والانسجام، وكذلك اليقظة الذهنية بوصفها عامل اقتدار وتمكين للمواجهة الايجابية للعقبات والصعوبات والأحداث الضاغطة التي تواجه الأفراد في مواقف الحياة الأكاديمية والعامية، فضلاً عن النهوض الأكاديمي بما له من دور فعال في التعامل مع الانتكاسات الأكاديمية اليومية والتعايش معها وتجاوزها لتحقيق النجاح الأكاديمي.

وفي ضوء ما تقدم من تحليل نظري يحاول البحث الحالي دراسة مسار العلاقات بين تلك المتغيرات من خلال نموذج بنائي لطلبة الجامعة، حيث تفترض الباحثة في هذا النموذج وفقاً لنتائج الدراسات السابقة وجود علاقة بين النهوض الأكاديمي وكل من التدفق النفسي واليقظة الذهنية، ومن ثم يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية؟
٤. ما نسبة إسهام التدفق النفسي واليقظة الذهنية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي؟
٥. ما إمكانية التوصل إلى نموذج سببي يوضح العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي.
2. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية.
3. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية.
4. التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء التدفق النفسي واليقظة الذهنية.
5. الكشف عن العلاقات السببية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية.

أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث فيما يلي:

- **الأهمية النظرية:** يتناول البحث الحالي العلاقة بين متغيرات النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، والتي لم تتناولها الأدبيات السيكلوجية في حدود علم الباحثة، من خلال تقديم إطار نظري حول المتغيرات الثلاثة يُمكن الباحثين من تناولها بالبحث والدراسة في المستقبل، كما يقدم نموذجاً بنائياً للعلاقات بين هذه المتغيرات.
- **الأهمية التطبيقية:** وتتمثل في ترجمة وتعريب مقياس لقياس النهوض الأكاديمي وأخر لقياس اليقظة الذهنية يمكن للباحثين الاستعانة بهما في قياس هذين المتغيرين، وتوضح الأهمية التطبيقية أيضاً فيما يسفر عنه البحث الحالي من نتائج يُمكن للتربويين توظيفها والاستفادة منها في مساعدة طلاب الجامعة على معرفة مواطن القوة لديهم واستثمارها، وتحسين أساليب تعلمهم، وتحسين دافعيتهم للتعلم والانجاز، وتطوير طرق مواجهتهم للعقبات الأكاديمية، وأيضاً تقديم برامج تدريبية قائمة على ممارسات اليقظة الذهنية، والتدفق النفسي ودورهما الفعال في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بوصفه متطلباً رئيسياً من شأنه أن يحول معاناة الطلبة خلال اليوم الدراسي إلى البهجة والاستمتاع بمواقف التعلم والاندماج فيها.

١. **النهوض الأكاديمي:** تبنى البحث الحالي تعريف مارتن ومارش (Martin& Marsh, 2009)، حيث عرفا النهوض الأكاديمي على أنه "القدرة على التغلب بنجاح على النكسات والتحديات الأكاديمية التي يواجهها في المسار العادي للحياة الدراسية. ويمكن تعريفه اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النهوض الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي.
٢. **التدفق النفسي:** تبنى البحث الحالي تعريف (آمال باظة، ٢٠١١) للتدفق النفسي، والتي عرفته على أنه الاستغراق أو الانشغال بالأداء، مع السرعة فيه، والوصول إلى مستوى عالٍ من الشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء. ويمكن تعريفه اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي.
٣. **اليقظة الذهنية:** تبنى البحث الحالي تعريف باير وزملائه (Baer,Smith, Hopkins, Krietemeyersm, Toney, 2006) لليقظة الذهنية، نظراً لاستخدام الباحثة المقياس الذي أعده باير وزملائه (Baer et al., 2006) والمسمى بمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، حيث عرفا اليقظة الذهنية على أنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وقبول الخبرات دون اصدار أحكام. كما ينظرا لليقظة الذهنية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد على النحو التالي:
١. **الملاحظة Observation:** وتشير إلى الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها الفرد كالإحساسات، والانفعالات، والمشاهد، والمعارف، والأصوات، والروائح.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

٢. الوصف Description: وهو وصف خبرات الفرد الداخلية والتعبير عنهما من خلال الكلمات .

٣. التصرف بوعي Act with awareness: وهو إنتباه الفرد للأنشطة التي يقوم بها في لحظة ما، وإن اختلفت هذه الأنشطة مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤. عدم الحكم على الخبرة الداخلية Non-judgment of inner experience: وهي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥. عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية Non-reactivity to inner experience: وهي توارد الأفكار والمشاعر دون تشتيت تفكير الفرد أو انشغاله بها حتى لا يفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

وتُعرف الباحثة اليقظة الذهنية إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy :

١. تعريف النهوض الأكاديمي:

يُعد النهوض الأكاديمي عاملاً مهماً في التطور الأكاديمي للطلاب، فهو سمة أساسية تساعد الطلاب على التعامل مع المخاطر والشدائد الأكاديمية & Martin (Marsh,2020).

يعرفه كلٍ من (Martin & Marsh,2008a, 2008b),(Martin, 2013) على أنه قدرة الطلاب على التغلب على الانتكاسات الأكاديمية والتحديات التي يتعد جزء من الحياة الأكاديمية اليومية، في حين يعرفه (Alfonso & Yuen,2018) بأنه قدرة الفرد على التعامل مع مجموعة واسعة من التحديات التي يواجهها بشكل مستمر في

الحياة الأكاديمية، وعرفته (أمل الزغبى، ٢٠١٨) على أنه سلوك إيجابي وبناء تكيفي لأنواع التحديات والنكسات والمحن التي يمر بها الطلاب بشكل مستمر خلال مراحل اعدادهم الأكاديمي، ويمكن تعريفه على أنه قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع الإخفاقات والتحديات الأكاديمية" (Jahedizadeh, et al., 2019)، وعرفة بأنه (Marten & Marsh, 2020) عامل يمكن للممارسين الترويج له لمساعدة الطلاب على تجاوز الصعوبات الأكاديمية بشكل بناء عند ظهورها، وتعرفه (رانيا عطية، ٢٠٢٠) على أنه نجاح الطالب في التغلب على التحديات الأكاديمية اليومية المعتادة التي يواجهها في مساره الأكاديمي.

بعد عرض التعريفات السابقة للنهوض الأكاديمي، يتضح أن العديد من الطلاب خلال مراحلهم الأكاديمية يواجهون تحديات أكاديمية تتطلب نجاحهم في التغلب عليها والنهوض منها للمضي قدماً في دراستهم، وهنا يأتي الدور الفعال للنهوض الأكاديمي الذي من شأنه مساعدة الطلاب على تخطي ما يواجههم من تحديات أكاديمية بنجاح. وفي ضوء ما سبق، تعرف الباحثة النهوض الأكاديمي على أنه بنية نفسية إيجابية تتمثل في قدرة الطالب على تخطي الانتكاسات والتحديات الأكاديمية اليومية التي يواجهها في حياته الأكاديمية.

٢. أبعاد النهوض الأكاديمي:

اختلف الباحثون في تناولهم لمفهوم النهوض الأكاديمي في دراساتهم، فالبعض تناوله كمفهوم أحادي البعد كما في دراسة (Martin & Marsh, 2008a) اللذان أكدا أن النهوض الأكاديمي مكون أحادي البعد، وكذلك دراسة (رانيا عطية، ٢٠٢٠)، في حين تناوله البعض الآخر على أنه مفهوم متعدد الأبعاد، كما في دراسة (حنان محمود ، ٢٠١٨) التي حددت خمسة أبعاد للنهوض الأكاديمي تمثلت في: التخطيط، والفاعلية الذاتية، والمثابرة، القلق المنخفض، والتحكم، ودراسة (Piosang, 2016) التي حددت خمسة أبعاد للنهوض الأكاديمي تمثلت في: فاعلية الذات، وتحكم غير مؤكد، والاندماج

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور الأكاديمي، والقلق، والعلاقة بين الطالب والمعلم، ودراسة (أمل الزغبى، ٢٠١٨) التي حددت خمسة أبعاد للنهوض الأكاديمي تمثلت في: فاعلية الذات، واهتزاز الثقة، والمشاركة الأكاديمية، والقلق، والعلاقة بين الطالب والمعلم، ودراسة (Jahedizadeh et al., 2019) التي حددت أربعة أبعاد للنهوض الأكاديمي تمثلت في: الاستمرارية، والتكيف المعتاد، الجدارة الشخصية الايجابية، التقبل الايجابي للإندماج في الحياة الأكاديمية، ودراسة (Panjwani & Aqil, 2020) التي حددت سبعة أبعاد للنهوض الأكاديمي تمثلت في: التنسيق، الوضوح، راحة العقل، الالتزام، ضبط النفس، الثقة، والمناخ الأكاديمي. وأعدمت الباحثة في الدراسة الحالية على الأبعاد التي حددها (Piosang, 2016) وعلى المقياس الذي أعده لأنه من أول المقاييس التي قامت بقياس النهوض الأكاديمي من خلال خمسة أبعاد، فضلاً عن تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

٣. الفرق بين النهوض الأكاديمي والصمود الأكاديمي:

نشأ مفهوم النهوض الأكاديمي على يد العالمان مارتن ومارش (Martin & Marsh, 2006) في إطار أبحاث الصمود الأكاديمي، ولاحظ الباحثون في المجال وجود خلط وتداخل كبير بين هذين المفهومين، ولكن في حقيقة الأمر هما مفهومين متميزين تماماً، فقد جاء مفهوم النهوض الأكاديمي ليحل محل الصمود الأكاديمي في سياقات التعلم، فالصمود الأكاديمي لا يعالج تحديات ومشكلات ونكسات الحياة الأكاديمية التي يواجهها الطلاب بشكل مستمر، ولكن تعكس هذه التحديات النهوض الأكاديمي الذي يهتم بالكيفية التي يتعامل بها الطلاب مع المشكلات العادية البسيطة الموجودة في الحياة المدرسية اليومية مثل: صعوبة التكاليف الدراسية، ضغط الامتحانات، المواعيد النهائية المتنافسة، الحصول على درجات منخفضة على الاختبارات، والتي تختلف بدورها عن المشكلات والتحديات المزمنة المرتبطة بالصمود الأكاديمي ومنها: العجز الذاتي، وتجنب

المشاركة، صعوبات التعلم، العنف المدرسي، المشكلات الأسرية والاجتماعية (Martin & Marsh, 2008a).

ومن هنا يتضح للباحثة أن النهوض الأكاديمي يعد خطوة ضرورية للسمود الأكاديمي، ففي بادئ الأمر ينبغي أن يمتلك الطالب القدرة على مواجهة المشكلات التحديات الأكاديمية اليومية البسيطة (النهوض الأكاديمي)، حتى يصبح قادراً على مواجهة المشكلات والتحديات الأكاديمية المزمنة (السمود الأكاديمي).

وأشار (Martin & Marsh, 2008a, 2009) أن الاختلاف بين السمود الأكاديمي والنهوض الأكاديمي اختلاف في الدرجة لا في النوع، وأوضحوا أن الاختلاف بينهما يكمن في النقاط التالية:

- يُعزى السمود الأكاديمي إلى الوهن والقلق المزمن في المواقف غير السارة من الفشل وانخفاض التحصيل المزمن والمدمر، في حين أن النهوض الأكاديمي هو تجربة يومية شائعة للتوتر والضغط نتيجة لسوء الأداء في بعض المواد (الحصول على درجة منخفضة في المدرسة / الجامعة).

- يشير السمود الأكاديمي إلى حالات أكثر إكلينيكية من السخط ، والقلق المزمن، والعزلة، والاكنتاب ، والتغيب عن السياق التعليمي ، والعداء تجاه المعلمين ، ولكن النهوض الأكاديمي هو شكل نموذجي من تدني الثقة والدافعية والاندماج.

- يأتي السمود الأكاديمي للتعامل مع شعور الطلاب بالاغتراب الشامل أثناء تواجدهم في البيئة المدرسية أو الجامعية، في حين يستخدم النهوض الأكاديمي للتعامل مع ردود الأفعال السلبية تجاه مواقف تعليمية محددة.

ثانياً: التدفق النفسي Psychological flow :

١. تعريف التدفق النفسي:

تم اكتشاف مفهوم التدفق النفسي على يد العالم ميهالي (Csikszentmihalyi, 1975)، الذي أطلق مصطلح التدفق على الخبرة التي

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

وصفها عندما أجرى مقابلات عديدة مع مجموعة من الأفراد الناجحين المستمتعين بحياتهم، ووصف ما عبر عنه هؤلاء الأفراد بتشبيه التدفق بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، والمفهوم السيكولوجي للتدفق هو عبارة عن اندماج الفرد في نشاط أو مهمة يكون الوعي حاضرًا فيها حضوراً مباشراً أثناء الاندماج في الأنشطة والمهام التي يقوم بها. وفي ضوء ذلك أسس (Csikszentmihalyi, 1975- 2000) نظرية التدفق بناء على نتائج أبحاثه في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية لمدة عقدين من الزمان، حيث ركز في أبحاثه على الكشف عن الظروف الخاصة بأكثر الأوقات سعادة ومتعة في حياة البشر.

وتوصل كلٍ من (Csikszentmihályi et al., 2005; Magyaródi, et al., 2013) إلى أن خبرة التدفق حالة ذاتية يجد فيها الفرد نفسه مندمجاً بصورة كاملة في النشاط أو المهمة التي يتعامل معها، مستبعداً كل المثيرات الأخرى مع مثابرة تامة وتركيز مطلق لانتباهه في النشاط المتعلق بهذه المهمة، وشعور بالسعادة والبهجة. وتعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التدفق، إذ يعرفه Csikszentmihalyi (2003,) على أنه مجموع الأحاسيس الكلية التي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بشكل كامل في الأعمال والمهام التي يقومون بها.

وقام (Hoffman & Novak, 1996) بتوزيع تعريف التدفق على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الأول: ويتمثل في خبرة التدفق: التي تتضمن الاستمتاع الداخلي، وفقدان الشعور بالذات عند الاندماج في المهمة.
- البعد الثاني: ويتمثل في الخصائص السلوكية لنشاط التدفق: والتي تتضمن التتالي التلقائي للاستجابات التي تسهل التفاعل مع المهام والتعزيز الذاتي أو الإثابة النفسية الداخلية.
- البعد الثالث: ويتمثل في سوابق خبرة التدفق: والتي تتمثل في التوازن بين المهارة والتحدي، وتركيز الانتباه، والاندماج الفوري في المهمة.

وأوضح (Csikszentmihalyi,2000) أن حالة التدفق تؤدي إلى الإرتقاء الشخصي عبر العمليات النفسية للتميز والتكامل، فالاحساس بالتميز دالة للتدفق خاصةً عندما يتغلب الفرد على العقبات ويواجه التحديات والنكسات ويكتسب مهارات جديدة؛ وبالتالي يصبح أكثر تميزاً وتفرداً وأكثر إحساساً بالكفاءة الشخصية.

وعرف (Bakker, 2008) خبرة التدفق بأنها حالة من الاستغراق في العمل والاستمتاع به، مقترنة بدافعية داخلية توجه الفرد نحو مزيد من المثابرة والتركيز والإصرار على تحقيق الأهداف.

والبعض ينظر إلى التدفق على أنه حالة من حالات الذكاء الإنفعالي، حيث يمثل التدفق الحالة القصوى في توظيف الانفعالات لخدمة الأداء والتعلم، ففي حالة التدفق يتم توظيف الانفعالات بإيجابية وتنسيق مع العمل أو المهمة التي يؤديها الفرد (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩).

وتعرفه (آمال باظة، ٢٠١١) على أنه الاستغراق أو الانشغال بالأداء، مع السرعة فيه والوصول إلى مستوى عالٍ من الشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء، في حين يعرف (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣) التدفق على أنه حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناء تاماً ينسي بها ذاته والزمين والأخرين، لیتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد، كما عرفه (Jackson,2014) بأنه تجربة نفسية إيجابية وحالة نفسية مثلى تحدث عن استغراق الفرد واندماجه بشكل تام في المهمة، ويصاحب ذلك ذروة النشاط وتحقيق مستويات متقدمة من الأداء.

من التعريفات السابقة يمكن استنتاج مايلي:

١. حالة التدفق هي حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والانهماك التام

في النشاط مع الاهتمام بالنجاح في هذا النشاط.

٢. تحدث حالة التدفق عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للمهام والتحديات التي تواجهه.

٣. التركيز مع نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي وفقد الوعي بالزمان والمكان.

٤. امتلاك الفرد الشعور بالتحدي يجعله يستثمر قدراته إلى أقصى درجة.

٥. الاستغراق التام في النشاط أو المهمة يساعد على التركيز والانتباه .

٦. التركيز والانتباه يؤدي إلى الكفاءة الإدراكية .

٧. الكفاءة الإدراكية تساعد الفرد على الوصول إلى تحديد الأهداف وتبسيطها بما يتلاءم مع قدراته وإمكانياته .

٨. في حالة التدفق يحدث السرور التلقائي إلى درجة النشوة مصحوبة بالبهجة والمتعة والسعادة الحقيقية بأداء النشاط.

٩. يوظف الفرد كل ومهاراته وإمكاناته وقدراته في حالة التدفق وينسي الزمان والمكان والشعور بالذات لتحقيق أهدافه وإنجازها.

١٠. التدفق حالة إيجابية وليس حالة عابرة.

١١. ينتج عن الشعور بالتدفق النفسي آثار إيجابية منها خفض الشعور بالملل واللامبالاة وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وكذلك ينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية.

١٢. يعد التدفق بمثابة مكافأة وتعزيز حقيقي للفرد لأنها تجعله ينهمك في المهمة أو النشاط وينمي مهاراته للحد الأقصى فيجد سهولة في الأداء.

١٣. تشمل حالة التدفق أبعاداً عديدة، بعضها عقلي أو معرفي، مثل التركيز والتفكير العميق، وبعضها انفعالي كالشعور بالسعادة والبهجة والسرور، والبعض الآخر يتعلق بالأداء على المهام والأنشطة المختلفة من حيث الإنجاز والإتقان.

وفي ضوء ما سبق :

تعريف الباحثة التدفق النفسي على أنه حالة ذهنية ايجابية تنتج عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات التي تواجهه، وتكون مصحوبة بيقظة عقلية تجعل الفرد أكثر استغراقاً واندماجاً وحيوية وسعادة فيما يقوم به من مهام ، مع فقدان الشعور بالزمن والمكان.

٢. أهمية التدفق النفسي:

للتدفق أهمية كبيرة على المستويين النفسي والتربوي، حيث أشار (Csikszentmihaly, 2000) أن التدفق يستخدم كإستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة الصعوبات والتحديات، للوصول إلى حالة الشعور بالسعادة والمتعة أثناء أداء المهمة.

فالتدفق قد يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تحضر هذه الحالة، ويمكن أن تعلم الأسرة الأطفال في مراحلهم المبكرة كيفية الوصول إلى هذه الحالة وهذا ما ذكره ميهالي في دراساته عن علاقة التدفق بالابتكار والأداء المبدع، وحدد ميهالي (Csikszentmihaly, 2003) أهمية التدفق النفسي فيما يلي:

١. يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم والسيطرة على وعينا أو شعورنا.

٢. يسمح للأفراد بالتطور والازدهار.

٣. يمكننا من تشييد بنائنا النفسي.

٤. يتيح للفرد الفرصة للوصول إلى الخبرة المثالية Optimal experience

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

وذكرت (أمال باظة، ٢٠١١) أن من الآثار الإيجابية للتدفق، تنمية التخيل العقلي والابداع، وتنمية القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية وتحمل المسؤولية، وزيادة مستوى الطموح والدافعية للإنجاز، فضلاً عن خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.

وأكد (محمد أبوحلاوة، ٢٠١٣) أن حالة التدفق تدفع من يتعايش معها إلى الإبداع، وذلك لأن حالة التدفق تمثل العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها.

٣. أبعاد التدفق النفسي:

يُعد التدفق النفسي متغير متعدد الأبعاد وفقاً لتصور

(Csikszentmihalyi, 2003)، حيث أكد أت التدفق حالة تتضمن تسع أبعاد تتمثل

فيما يلي:

١. التوازن بين التحديات والمهارات **Challenge-skill balance** : حيث

يتطلب حدوث التدفق وجود توازن بين متطلبات المهمة ومهارة الفرد.

٢. الاستغراق التام في المهمة أو النشاط (الدمج بين الوعي والفعل) **Action-**

awareness Merging : حيث يشعر الفرد أثناء التدفق بالاستغراق

والاندماج التام فيما يقوم به من مهام، حيث يشعر الفرد بأنه أصبح جزء من

المهمة، مما يزيد من تركيزه على المهمة التي هو بصددتها، الأمر الذي من

شأنه يساهم في حدوث التدفق.

٣. الأهداف الواضحة **Clear goals** : وفيها يكون الفرد على دراية بالمطلوب

منه، حيث يساهم وضوح الأهداف في التركيز على المهمة حتى الانتهاء منها

بشكل كامل.

٤. التغذية الراجعة الفورية **Immediately feedback** : والمقصود بها وجود

تغذية راجعة فورية لأداء الفرد تعزز لديه الشعور بالكفاءة الذاتية.

٥. التركيز على المهمة Concentration on the task : حيث يتطلب حدوث التدفق التركيز التام في المهمة لدرجة ينسى فيها الفرد الزمان والمكان.
٦. الإحساس بالتحكم Sense of control : في حالة التدفق يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في المهمة، حيث يتولد لديه شعور بالاستقلالية أثناء أداء المهمة، مما يؤدي إلى شعوره بالقوة والثقة بالنفس والتفكير الايجابي.
٧. فقدان الوعي بالذات Loss of self-consciousness : والمقصود هنا هو فقدان الفرد لاحساسه بذاته نتيجة لتركيزه التام في المهمة التي هو بصدددها.
٨. تغير الإحساس بالوقت Transformation of time: ففي حالة التدفق يشعر الفرد بأن الوقت يتقلص أحيانا ويزداد في أحيان أخرى.
٩. الخبرة ذاتية الهدف (الاستمتاع الذاتي) Auto telic experience : وتعني أن أداء المهمة هي الهدف الرئيسي للفرد بغض النظر عن أن مكافآت خارجية قد يحصل عليها الفرد نتيجة لهذا الأداء، ففي حالة التدفق يكون الدافع لدى الفرد دافعاً داخلياً ولا يحتاج لأي دافع خارجي.

وقد حددت (آمال باظة، ٢٠١١) ثمانية أبعاد للتدفق تتمثل في إدارة الوقت بإيجابية، مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسؤولية، ووضوح الهدف من ممارسة النشاط، والاندماج التام في النشاط، وتركيز الانتباه ومواجهة التحديات، والشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء، ونسيان الذات والزمان والمكان أثناء القيام بالعمل، والأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات. وتتبنى الباحثة في البحث الحالي هذه الأبعاد لاعتماد البحث الحالي على مقياس (آمال باظة، ٢٠١١) الذي يقيس التدفق في ضوء هذه الأبعاد. وذكر (محمد اسماعيل، ٢٠١٩) أن أبعاد ومكونات التدفق النفسي تتمثل في : نسيان الذات والزمان والمكان مع وعى وإدراك شديد للنشاط، ووضوح الهدف من ممارسة النشاط، التوازن بين التحديات والمهارات، الشعور بالمتعة، وحالة النشوة والابتهاج،

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور والاستمتاع الذاتي، والدافعية في أثناء الأداء، وتركيز الانتباه والاندماج والاستغراق التام في النشاط مع الشعور بالمسئولية، إدارة الوقت بإيجابية .

ثالثاً: اليقظة الذهنية Mindfulness:

١. تعريف اليقظة الذهنية:

اختلف الباحثون في تعريف اليقظة الذهنية، فالبعض ينظر إليها على أنها قدرة معرفية أو سمة مستقرة في الشخصية، أو أسلوب معرفي أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2014)، والبعض الآخر ينظر إليها على أنها عملية أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية أو التدخل العلاجي (Vago & Silbersweig, 2012) وتأسست فكرة اليقظة الذهنية من المنظور النفسي والممارسات التطبيقية على رؤى Jon Kabat-Zinn ، Thich Nhat Hanh بالترتيب، وتدور حول توجه الشخص عن عمد وقصد لتركيز انتباهه في اللحظة الحاضرة بدلاً من الانسياق مع الطابع الآلي المبرمج عليه العقل البشري، ومن ثم فإن فكرة التعمد والقصدية في الارتباط باللحظة الحاضرة تجعل الشخص على اتصال ووعي وتفهم وإدراك مباشر لذاته في السياق الذي يعيشه فيه هنا والآن.

وحالة اليقظة الذهنية بهذا التصور هي ما تبقينا في حالة التنبه وإيقاظنا في واقع الأمر مما يعرف بالسير نياماً في الحياة sleep walking of life والتخلص من حالة الشرود الذهني التي يعيشها البعض.

وتوجد تعريفات أخرى تثري التعريف الرسمي أو الشائع عن اليقظة الذهنية على

النحو التالي:

- لا تعني اليقظة الذهنية التسليم بالأمور وبالأشياء كما هي، وهذه طريقة مبهجة انفعاليًا عند التفكير في اليقظة الذهنية أو التمعن المفضي إلى الوعي والانتباه اليقظ، صحيح لدي عديد من الناس الميل إلى قبول ما تلقى عليهم وتمنحهم إياه الحياة، فضلاً عن توقعهم أن الأشياء ستبقى كما هي، إلا دلالات اليقظة الذهنية كحالة من التأمل والتمعن

د. أماني فرحات عبدالمجيد

القائم على التركيز والانتباه اليقظ بهنا والآن توظفنا من هذه العادات العقلية وتجعلنا على وعي واتصال فوري ومباشر بما تلقينه علينا الحياة وتمنحه لنا حتى ولو كان قليلاً، ومع ذلك فإن هذا التعريف ينقصه تحديد ما الذي يحدث في تكويننا عندما نمارس اليقظة الذهنية.

- وهناك تعريف آخر يرى اليقظة الذهنية على أنها العودة إلى اللحظة الحالية أو الحاضرة

Mindfulness means to return to the present moment من

التصورات المبالغ فيها في واقع الأمر وربما الخاطئة تصور أن "اليقظة الذهنية" تعني فقط "بقاء الشخص في اللحظة الراهنة أو الحاضرة" أو "تركيز انتباهه على الدوام وبصورة تامة ومستمرة في اللحظة الحاضرة"، أولاً لأن هذا أمرًا مستحيلًا في الواقع، بل ويناقض طبيعة عمل العقل ووظائفه، وكل ما ينادى به في اليقظة الذهنية أن يدرك الشخص طبيعة ما يريده عقله معالجته والتفاعل معه في كل لحظة، ولا ضير من العودة إلى اللحظة الحاضرة والتركيز فيها وفقًا لمعطيات الموقف ومستلزمات التكيف.

- وهناك من يعتبر اليقظة الذهنية تنظيم ذاتي للانتباه مقترنة باتجاه نفسي مفعم بالفضول

والشغف وحب الاستطلاع والانفتاح والتقبل، ويعد هذا التصور تعريفًا إجرائيًا علميًا لليقظة الذهنية منذ أكثر من ١٣ عامًا (Ryan, 2017).

وتعددت تعريف الباحثين لليقظة الذهنية، حيث عرفها

لانجر (Langer, 2000) على أنها حالة مرنة للعقل ونشاط تمييزي يتضمن القدرة

على ابتكار فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر

مختلفة، والسيطرة على السياق، في حين عرف (Kabat- Zinn, 2003) اليقظة

الذهنية بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحصل في اللحظة الحالية

وتقبلها دون اصدار احكام تقييمية عليها، كما عرفها (Brwan & Ryan, 2003)

على أنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهًا وواعيًا بالأحداث التي تقع في الوقت

الحاضر، ساعيًا إلى استخدام المناقشة للواقع الراهن وتوضيح الأفكار،

وعرفها (Cardaciotto et al., 2008) على أنها المراقبة المستمرة للخبرات، مع التركيز على الخبرات الراهنة بشكل كبير مقارنة بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات دون تقييمها أو إصدار أحكام عليها، وعرفها (Hasker, 2010) على أنها التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية، وأيضاً عرف (Pineau et al., 2012) اليقظة الذهنية بأنها حالة مرنة للعقل يندمج من خلالها الفرد بنشاط في الوقت الحاضر، وملاحظة الأشياء الجديدة، والحساسية للسياق، كما عرفها Keye & (Pidgeon, 2013) على أنها مهارة تعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الراهنة، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة، وعرفها (Pidgeon et al., 2014) بأنها الوعي الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الحاضرة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها، وعرفها (Stankovic, 2015) على أنها القدرة على أن يصبح الفرد أكثر وعياً في كل لحظة، وأن يلاحظ كل فكرة تأتي إلى عقله، مع عدم إعطاء فكرة ما قيمة أكثر من فكرة أخرى، وعرفها (Taylor, 2016) على أنها تشير إلى الوعي الذي يظهر نتيجة إعطاء المزيد من الانتباه بطريقة مقصودة إلى الخبرات الراهنة دون إصدار الأحكام، وعرفها (Alispahic & Hasanbegovic, 2017) بأنها وعي الفرد الذي ينتج من خلال تركيزه على اللحظة الراهنة وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وعرفها (DaPaz, 2017) بأنها عملية إدراك عمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلل التفكير والتأمل فيها بدلاً من الاستجابة المباشرة لها، بينما عرفها (Masrou et al, 2017) بأنها الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية، وعرفها (محمد اسماعيل

حميدة، ٢٠١٩) على أنها حالة ذهنية يحدث من خلالها الوعي وتركيز الانتباه بطريقة مقصودة على الخبرات الحالية دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها. من خلال العرض السابق للتعريفات المختلفة لليقظة الذهنية، وُجد أن الباحثين اختلفوا في وجهات نظرهم ولم يستقروا على تعريف موحد لليقظة الذهنية. **وتعرف الباحثة اليقظة الذهنية** على أنها حالة ذهنية، يصل فيها الوعي وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الراهنة إلى ذروته دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الأفكار أو المشاعر.

٢. أهمية اليقظة الذهنية:

إن تطوير اليقظة الذهنية يساعد كثيراً في تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالية الواعية للفعل، بحيث نصبح مسئولون عن أنفسنا وأفعالنا، كما تساعد على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي.

وقد حدد (Weissbecker, et al, 2002) فوائد اليقظة الذهنية فيما يلي:

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط التحديات.
٢. تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها
٣. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

وأكد براون وريان (Brown&Ryan, 2003) أن اليقظة الذهنية تساهم في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوسع الرؤية، وتزيد الفرص للتعلم الجديد، فجد أن الممارسات العلمية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدور حوله، في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام الانفعالية.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

كما أن اليقظة الذهنية تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما تساعد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، وزرع شعور أكبر بالسلام الداخلي، والتعبير عن المشاعر بإيجابية(Ocel, 2017).

وأكد (Benada& Chowdhry ,2017) إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تزيد من مستويات السعادة لدى الأفراد، وتقلل من التوتر والضغوط ، وتجعل الأفراد قادرين على استخدام مواطن قوتهم بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم.

٣. أبعاد اليقظة الذهنية:

اختلف الباحثون في دراساتهم في طريقة تناولهم لمفهوم اليقظة الذهنية، فالبعض تناولها كمفهوم أحادي البعد، والبعض الآخر تناولها كمفهوم متعدد الأبعاد. ومن الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية كمفهوم أحادي البعد دراسة (Brown& ryan, 2003) والتي تناولت اليقظة الذهنية من خلال بعد واحد وهو الوعي بالخبرة في اللحظة الراهنة في الحياة اليومية، ودراسة (chadwik et al., 2008) والتي تناولت اليقظة الذهنية من خلال بعد الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة. ومن الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية كمفهوم متعدد الأبعاد، دراسة (Kabat –Zinn,2003) والتي حددت ثلاثة أبعاد لليقظة الذهنية تمثلت في: القصد وهو الذي يمهّد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تؤدي إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات السلبية أو الإيجابية على حدٍ سواء، والانتباه والذي ينطوي على ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبرته من لحظة لأخرى، والاتجاه ويعني توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل أو الرفض، ودراسة (Bear et al., 2004) والتي حددت أربعة أبعاد لليقظة الذهنية تمثلت في الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وقبول الخبرات دون الحكم عليها. ودراسة (Shapiro et al., 2006) والتي حددت ثلاثة أبعاد لليقظة الذهنية هي: القصديّة، والانتباه، والاتجاه، ودراسة

(Feldman et al., 2007) والتي تناولت اليقظة الذهنية في ضوء أربعة أبعاد هي: الانتباه، والوعي، والتركيز على الحاضر، والقبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في خبرات الحياة اليومية، ودراسة (Cardaciotto et al., 2008) التي حددت بعدان لليقظة الذهنية هما: وعي الفرد بتجربته الحالية، والتقبل المصاحب لهذه التجربة، ودراسة (Hasker, 2010) والتي حددت بعدان لليقظة الذهنية هي: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الراهنة، والانفتاح الذهني والاستعداد والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة، ودراسة (Browen, 2011) والتي حددت بعدين لليقظة الذهنية هما: حالة الوعي، والمعالجة المعرفية لليقظة الذهنية، ودراسة (Bear et al., 2006) والتي حددت خمسة أبعاد لليقظة الذهنية هم: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وسوف تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على المقياس الذي أعده باير وزملائه (Bear et al., 2006) لتعدد أبعاده، ولقدرته على قياس اليقظة الذهنية من جميع الجوانب وبصورة تكاملية، فضلاً عن تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

العلاقة بين التدفق واليقظة الذهنية:

أكد (Aherne et al., 2011) أن كلاً من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي ينطوي على استخدام العقل بطريقة فعالة، وبالتالي فإن تعزيز قدرة الناس على اليقظة الذهنية يجب أن يعزز قدرتهم على تدفق الخبرات.

أكدت نتائج العديد من الدراسات وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والتدفق ومنها دراسة كل من (محمد اسماعيل ، ٢٠١٩)، التي أكدت على وجود علاقة ايجابية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، وكذلك قدرة اليقظة الذهنية على التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، كما أشار (Gardner & Moore, 2004) إلى وجود أوجه تشابه بين التدفق واليقظة الذهنية، حيث يشترك كلاهما في التركيز على اللحظة الراهنة، مع غياب التركيز على الوعي الذاتي فائتاء أداء المهمة أو النشاط،

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

وأوضح (Kee & Wang, 2008) أن التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بالخصائص الأربع لليقظة الذهنية المتمثلة في: المرونة، والاندماج، والبحث عن الحداثة، وإنتاج الحداثة، كما وجد أنه بزيادة مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد، تزداد قدرته على تبني مهارات ذهنية مثل التحكم الانتباهي، التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق. وأكد (Mardon et al., 2016) أن القدرة على المحافظة على التركيز على اللحظة الراهنة تعد أحد الاستراتيجيات الفعالة لإنجاز الأداء والوصول لحالة التدفق، وأن اليقظة الذهنية يمكن أن تنمي بعدى التقبل وعدم إصدار الأحكام لخبرات التدفق، وفي السياق ذاته، أوضح (Taylor, 2016) أن هناك اتفاق عام على أن الأنشطة التي تؤدي إلى التدفق تتضمن جوانب وأبعاد اليقظة الذهنية، خاصة التركيز والانتباه، ودمج الوعي بالفعل، وعلى هذا يحدث التدفق فقط عند وجود اليقظة الذهنية .

الاختلاف بين اليقظة الذهنية وحالة التدفق:

بشكل بديهي، يبدو أن اليقظة الذهنية والتدفق النفسي يسيران في نفس الاتجاه، فكلاهما ينطوي على استخدام العقل بطريقة فعالة وعالية الجودة، وكلاهما يُنظر إليه على أنه إشارات للصحة النفسية والجودة الذهنية، وبالتالي، افترض العديد من الباحثين أن تعزيز قدرة الناس على اليقظة الذهنية يجب أن يعزز قدرتهم على تدفق الخبرات، لكن أقر (Sheldon et al., 2015) بعكس ذلك، حيث أشاروا إلى أن تعزيز قدرة الشخص على البقاء يقظاً أثناء نشاط ما قد يقيد في الواقع قدرته على الانغماس في هذا النشاط.

فبالرغم من أن اليقظة الذهنية والتدفق كلاهما حالتان ذهنيتان مفيدتان، لكنهما مختلفان، حيث يتضمن التدفق وعياً ذاتياً داخل نشاط ما، بينما تتضمن اليقظة الذهنية الحفاظ على الوعي بالذات طوال النشاط، فاليقظة الذهنية أو التمعن والتدبر العقلي حالة من الانتباه النشط الموجه بالانفتاح على عطاء اللحظة الحاضرة، فضلاً عن ملاحظة الشخص لأفكاره وانفعالاته ومشاعره وإحساساته الجسمانية دون تقييمها أو إسقاط أحكام

د. أماني فرحات عبدالمجيد

عليها، ودون اعتبارها دالة لماهية الذات أو معبرة عن طبيعية الشخص. وعلى ذلك تتضمن اليقظة الذهنية حسب هذا التصور مكونين مفتاحيين مركزيين:

١- الأول- الوعي awareness: ويقصد به معرفة الشخص وقدرته على تركيز انتباهه في عملياته وخبراته الداخلية كما يشعر بها وكما تعثره في اللحظة الحاضرة "هنا والآن".

٢- الثاني- التقبل Acceptance: ويمثل القدرة على ملاحظة وقبول الأفكار والانفعالات والمشاعر والإحساسات الجسمانية في مسار التفكير القائم على الوعي بدون إسقاط أحكام عليها أو تجنبها.

وتأسيساً على ذلك تختلف حالة اليقظة الذهنية بهذا المعنى عن دلالات مفهوم "التدفق" أو "حالة التدفق flow state" والتي تعني استغراق واندماج الفرد بكامل منظومات شخصيته في النشاط أو المهمة التي يقوم بأدائها أو التعامل معه مع فقدانه الوعي بذاته، ومع ذلك فإن "التدفق"، و "اليقظة الذهنية" حالات دالة على "التركيز الذهني العميق"، لكن يتضمن التدفق ما يعرف بالسلوك الموحه بالهدف لأنه حالة يخبرها الشخص حال تفاعله وتعامله مع مهمة أو نشاط، في حين تتعلق اليقظة الذهنية بتركيز قنوات التمعن والانتباه والإدراك كلية نحو اللحظة الراهنة أو الحاضرة، من جانب آخر يتعلق التدفق بالتركيز التام على المهارات وإنجاز الهدف بما قد يتعلق بذلك التركيز من أفكار من الماضي والمستقبل وأحكام على الأفكار وتقييمها(Sheldon et al. 2015).

ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية،

دراسة (Kee & Wang, 2008) والتي هدفت إلى دراسة العلاقات بين اليقظة الذهنية، والتدفق، والمهارات الذهنية، وتضمنت عينة الدراسة (١٨٢) طالباً من طلاب الجامعة الرياضيين، طبق عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس النزعة للتدفق، ومقياس استراتيجيات الأداء، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

بين اليقظة الذهنية والتدفق والمهارات الذهنية، كما اتضح أن الطلاب ذوى اليقظة الذهنية قد سجلوا درجات عالية في كل أبعاد التدفق مقارنة بمنخفضي اليقظة الذهنية.

وكذلك دراسة (Aherne et al.,2011) التي استهدفت بحث العلاقة بين التدريب القائم على اليقظة الذهنية وخبرة التدفق لدى عينة شملت ١٣ طالباً من اللاعبين الرياضيين من بين طلاب الجامعة، قسمت لمجموعتين؛ مجموعة تجريبية (٦) طلاب، وأخرى ضابطة (٧) طلاب، استخدمت الدراسة برنامج اليقظة الذهنية، مقياس خبرة التدفق، وتوصلت النتائج إلى زيادة التدفق بوجه عام لدى طلاب المجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج اليقظة الذهنية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة .

وهدفت دراسة (Bervoets,2013) إلى اكتشاف العلاقات بين التدفق، واليقظة الذهنية، والتحدث الذاتي، وتضمنت عينة الدراسة (٢١٢) مشاركاً لديهم الخبرة في الرياضات التنافسية، طبق عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس النزعة للتدفق، واستبيان اليقظة الذهنية، واستبيان التحدث الذاتي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين التدفق واليقظة الذهنية، وأوضح تحليل الانحدار الحظي أن اليقظة الذهنية تنبأت بالتدفق بشكل دال احصائياً، وأن التحدث الذاتي يتوسط إيجابياً العلاقة بين التدفق واليقظة الذهنية .

كما هدفت دراسة (Kuhkamp,2015) إلى بحث فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل وتضمنت عينة الدراسة من (٧٩) عاملاً، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التدفق، وأسفرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال احصائياً لليقظة الذهنية على التدفق النفسي.

وهدفت دراسة (Thompson, 2018) إلى تحديد تأثير الحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية على حالة التدفق والتعاطف مع الذات لدى الموسيقيين أثناء التمرين، وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة على (٦٣) طالباً جامعياً ملحقين بجامعة في

شمال غرب المحيط الهادي، وأسفرت نتائج الدراسة من القياس عن وجود تغييرات دالة احصائياً في التدفق والتعاطف مع الذات ناتجة عن تأثير اليقظة الذهنية.

واستهدفت دراسة (محمد اسماعيل، ٢٠١٩) بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، فضلاً عن بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، وتكونت عينة الدراسة من عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وبلغت (١٦٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي العام، وعينة الدراسة الأساسية وبلغت (١٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي العام، أشتق من بينهم عينة البرنامج والتي اشتملت على (٥٠) طالباً وطالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية (٢٥) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة (٢٥) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التدفق النفسي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية، وأسفرت نتائج الدراسة عن إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وكذلك توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، فضلاً عن ذلك توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة (Chen, 2020) إلى فحص العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، وأجه التشابه والاختلاف بينهما، وفي سبيل التحقق من ذلك تم استخدام خمسة استبيانات في علم النفس الإيجابي، وأسفرت نتائج الدراسة أن الأشخاص العاديين الذين لديهم القليل من الخبرة المثلى يمكنهم تجربة كل من حالة اليقظة الذهنية والتدفق، كما

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية مرتبطة بالتدفق النفسي بشكل إيجابي ودال إحصائياً، فضلاً عن ذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن ظهور إما التدفق أو اليقظة الذهنية قد يساهم في تفاعل البيئة الخارجية ورد الفعل الداخلي، مما قد يكون له آثار تجاه إنتاجية الفرد وتحسين صحته النفسية.

يتضح من الدراسات السابقة التي تم عرضها وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق، وأن اليقظة الذهنية تعتبر منبئاً قويا بالتدفق، وأن المستوى المرتفع من اليقظة الذهنية يؤدي إلى مستوى مرتفع من التدفق.

العلاقة بين التدفق والنهوض الأكاديمي:

يقود التدفق المتعلمين نحو تحقيق أهدافهم بما يتجاوز خيالهم، كما أنه ينظم التقلبات الإنفعالية ويعزز القوة الدافعية لمنهجية التدريس والتي يمكن تجربتها في فترات زمنية مختلفة (Dörnyei et al., 2016).

وحددت (Dörnyei et al., 2015) ثلاث خصائص مميزة للتدفق من شأنها أن تساعد الطلاب على التغلب على التحديات والانتكاسات في حياتهم الأكاديمية وصولاً إلى تحقيق الإنجاز الأكاديمي، وتتمثل هذه الخصائص في: التوجه البصري، والبنية التيسيرية البارزة، والانفعال الإيجابي حيث ترتبط السمة الأولى للتدفق بالطبيعة الاتجاهية التي تتطلب وجود هدف معين يبذل الأفراد قصارى جهدهم لتحقيقه. بمعنى آخر، يجب أن تكون هناك دائماً نتيجة أو هدف يولد لدى الفرد مستويات مرتفعة من الدافعية لتحقيقه، لكن الجانب الوحيد المحدد للتدفق (وليس أشكال الدافعية الأخرى) هو دور الرؤية، فالفرق بين الهدف والرؤية، هو أن الرؤية تشتمل على صور ملموسة وانفعالات استباقية يعتمد عليها التدفق، فمتعلم اللغة الذي يتمتع بمستوى مرتفع من التدفق والذي ينوي أن يصبح أستاذاً جامعياً، على سبيل المثال، يتخيل دائماً أنه يعمل في الجامعة وهذا العامل الحسي القوي يمكن أن يدفعه نحو تحقيق الهدف. من ناحية أخرى، يريد الطالب الذي يتمتع بمجرد مستوى عالٍ من الدافعية تعلم لغة ثانية من أجل

د. أماني فرحات عبدالمجيد

الاستمتاع. نتيجة لذلك، يكون لديه الحافز لتحقيق هدف التعلم دون رؤية معينة للوضع المستقبلي، وتكمن الميزة الثانية للتدفق في الروتين السلوكي الذي يسهل على الأفراد تحقيق أهدافهم. هذه الخاصية تعد محور التدفق، وهي عامل غير موجود في مفاهيم الدافعية الأخرى، فالأفراد الذين يتمتعون بالتدفق يكونون دائماً على دراية بالتغيرات ويتحركون مباشرة لتحقيق هدفهم، ويستخدم الأفراد هذه الخاصية لفحص تقدمهم في المهام الموكلة إليهم. في حين تتمثل السمة الثالثة للتدفق في التأثير الإيجابي، والتي تختلف عن المتعة والسعادة وينتج عنه الانجاز الذاتي لمهمة الفرد. في هذا الصدد، يدرك الأفراد الانفعالات الإيجابية المتضمنة في الأنشطة التي يقومون بها لتحقيق الهدف. وهناك العديد من المواقف في الفصول المدرسة/ الجامعية التي يمكن أن تخلق تحديات للطلاب، حيث ترتبط التحديات اليومية التي يواجهها المتعلمون ارتباطاً مباشراً بجانب التحدي المتعلق بالتدفق، بعبارة أخرى، فإن اختبار مستويات عالية من الدافعية يجلب دائماً تحديات للأفراد. وبالتالي، كلما زادت التحديات التي يواجهونها (التدفق)، زادت قدرتهم على التعامل مع مثل هذه المواقف الصعبة (النهوض) (Jahedizadeh et al., 2021).

على نفس المنوال، قد يكون الفرد الذي يمتلك مستويات عالية ومكثفة من الدافعية (التدفق) لتحقيق هدف معين مؤهلاً للغاية للتعامل مع الإخفاقات اليومية ويمكنه التغلب عليها، وقد أوضح (Datu & Yang, 2019) هذا الإسناد من حيث التأثيرات المباشرة للدافع الداخلي على النهوض الأكاديمي.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت العلاقة بين التدفق النفسي والنهوض

الأكاديمي، لا توجد سوى دراسة واحدة في حدود علم الباحثة التي تناولت تلك العلاقة، وهي دراسة (Jahedizadeh et al., 2021) التي هدفت إلى فحص التفاعلات المحتملة بين التدفق والشخصية المثلى، والنهوض الأكاديمي، ومخاوف التقييم، والإنجاز الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٦ طالباً من طلبة اللغة الإنجليزية

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور
كلغة أجنبية في الجامعات ومعاهد اللغات الخاصة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود
علاقة دالة احصائياً بين تدفق الطلاب والنهوض الأكاديمي، ويشير هذا الارتباط إلى أنه
عندما يكون لدى طلاب اللغة خبرة التدفق، ستزداد قدرتهم على التغلب على التحديات
والنكسات اليومية.

العلاقة بين اليقظة والنهوض الأكاديمي:

أشار كل من هويل وبورو (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة الذهنية
تزود الطالب بطرق اثراء التعلم، والتعلم العميق، كما تساعد في إنجاز المهام الشخصية
والأكاديمية بنجاح وإتقان.

وأشار (Zubair et al., 2018) إلى أن اليقظة الذهنية تحسن من الوظائف
النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه، وتوسع من رؤية
الفرد وإدراكاته بما يزيد من فرص النجاح، وأكدوا أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من
اليقظة الذهنية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة أقوى في إنجاز المهام، ويصبحون أكثر
ابداعاً؛ لذلك يمكن التنبؤ بالصمود والمرونة والتكيف النفسي من خلال اليقظة الذهنية.

وذكر (Benavandi & zadeh, 2020) أن النهوض الأكاديمي كأحد
البنى النفسية الإيجابية يمكن أن يتأثر بالعوامل الأسرية والنفسية، وأن المرونة الأسرية
من بين العوامل الأسرية، واليقظة والتفكير الناقد من بين العوامل النفسية التي تؤثر على
النهوض الأكاديمي، وأكدوا أن المرونة الأسرة واليقظة الذهنية مع زيادة التفكير الناقد
يؤدون إلى زيادة النهوض الأكاديمي للطلاب.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والنهوض

الأكاديمي، لاحظت الباحثة في حدود ما اطلعت عليه ندرة في تلك الدراسات، حيث
هدفت دراسة (Benavandi & zadeh, 2020) إلى استكشاف النهوض الأكاديمي
على أساس المرونة الأسرية واليقظة والتفكير الناقد كمتغير بسيط، وتكونت عينة
الدراسة من (٤٠٠) طالب من جامعة كرمان للعلوم الطبية، طبقت عليهم أدوات الدراسة

التمثلة في استبيان المرونة الأسرية ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس التفكير الناقد، وتمثلت الأساليب الاحصائية التي استخدمتها الدراسة في معامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد، وكشفت نتائج الدراسة أن المرونة الأسرية واليقظة الذهنية منبئات بالنهوض الأكاديمي، كما كشفت نتائج الدراسة أن المرونة الأسرية تتنبأ بالتفكير الناقد بشكل إيجابي وهادف، علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن التفكير الناقد يتنبأ بالنهوض الأكاديمي بشكل إيجابي. وأخيراً، أشارت النتائج إلى أن التفكير الناقد يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين المرونة الأسرية واليقظة العقلية مع النهوض الأكاديمي.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية وبعض المفاهيم النفسية المتداخلة مع النهوض الأكاديمي ومنها الصمود النفسي، ومن هذه الدراسات، دراسة (Kurilova, 2013) والتي هدفت إلى تناول العلاقة بين الصمود النفسي واليقظة الذهنية والشفقة بالذات وأنماط التعلق، وكذلك تحديد الفوائد التي تعود على الأفراد من ممارستهم لليقظة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين (١٨: ٥٧) عاماً، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والشفقة بالذات في أبعادها الايجابية المتمثلة في اللطف بالذات ، واليقظة الذهنية، والحس الانساني العام، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الصمود ونمطي التعلق(القلق- التجنبي)، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات وبين أنماط التعلق (القلق- التجنبي)، كما أكدت أن ممارسة تدريبات اليقظة الذهنية تؤثر تأثيراً ايجابياً على تحسين مستوى الصمود النفسي.

كما استهدفت دراسة (Pidgeon&Keye,2014) الكشف عن دور اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتم تطبيق أدوات الدراسة على(١٤١) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ايجابية موجبة بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية، وأن كلٍ من

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور
اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية كانوا مؤشرين للتنبؤ بمستوى الصمود النفسي
لدى عينة الدراسة.

ودراسة (Benada & Chowdhry, 2017) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصمود واليقظة الذهنية والسعادة لدى طلبة الجامعة، وتضمنت عينة الدراسة من (٩٠) طالباً وطالبة من طلبة التمريض، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس الصمود واليقظة الذهنية والسعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الصمود واليقظة الذهنية والسعادة، فضلاً عن إمكانية التنبؤ بالصمود من اليقظة الذهنية والسعادة. وكذلك دراسة (Zubair et al., 2018) التي استهدفت تحديد مدى اسهام اليقظة الذهنية والصمود في التنبؤ بالسعادة الشخصية وتضمنت العينة من (٤٩٦) من طلبة الجامعة، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الانتباه القائم على اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود اعداد ومقياس السعادة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وكل من الصمود والسعادة الشخصية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والسعادة، وأن الصمود يعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة، كما أسفرت أيضاً عن عدم وجود فروق في النوع في متغير اليقظة الذهنية، ووجود فروق بين الذكور والاناث في الصمود والسعادة الشخصية لصالح الذكور.

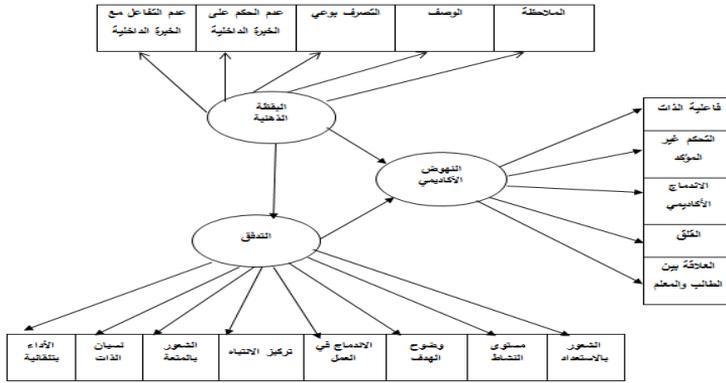
كما هدفت دراسة (Sabir et al.,2018) إلى تحديد العلاقة بين الصمود واليقظة الذهنية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) طبيب من الأطباء العاملين بوحدات الرعاية الحرجة وغير الحرجة، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الصمود ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس الشفقة بالذات وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الصمود واليقظة الذهنية والشفقة بالذات والسعادة الانفعالية، كما أظهر تحليل الانحدار امكانية التنبؤ بالسعادة الانفعالية من

د. أماني فرحات عبدالمجيد

خلال الشفقة الذات، كما أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الصمود واليقظة العقمية والشفقة بالذات.

كما هدفت دراسة (Huang et al., 2020) إلى فحص تأثيرات اليقظة الذهنية والمهارات الحياتية على الصمود النفسي لعينة من الموهوبين الصينيين منخفضي الدخل بلغ عددهم (١٥٢) طالباً، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية والمهارات الحياتية ساهمت في زيادة مستوى الصمود وتقليل المشكلات السلوكية التي تعاني منها عينة الدراسة ، بالإضافة إلى ذلك أكدت النتائج على أهمية التدريب على اليقظة الذهنية والمهارات الحياتية لزيادة الصمود وتقليل المشكلات السلوكية لدى المراهقين الموهوبين.

وفي ضوء ما سبق من الأسس النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكننا طرح تصوراً للنموذج المفسر للعلاقة بين متغيرات البحث المتمثلة في اليقظة الذهنية والتدفق النفسي والنهوض الأكاديمي، والموضح بالشكل (١) التالي:



شكل (١): النموذج المقترح للعلاقات بين متغيرات البحث

منهج البحث وإجراءاته:

تضمن البحث الحالي العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة ما افترضته يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لأنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي، ويوضح مدى ارتباط متغيرين أو أكثر ببعضهما البعض، أو اكتشاف احتمالية وجود علاقات سببية بين المتغيرات المختلفة.

ثانياً: تحديد مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث الحالي من طلاب كلية التربية – جامعة دمنهور، وتم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وكذلك العينة الأساسية للبحث من طلاب الفرقة الثانية بالكلية، حيث تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (١٠٨) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية بالكلية بمتوسط عمري (٢٠,٥٢) وانحراف معياري قدره (٠,٦٣)، وتكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية (٤٤٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بالكلية والمقيدين في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٣٨) وانحراف معياري قدره (٠,٧٣).

ثالثاً: أدوات البحث:

(١) مقياس النهوض الأكاديمي: إعداد (Piosang, 2016) ترجمة وتعريب الباحثة.

يتكون المقياس من (٥٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد بواقع ١٠ مفردات لكل بعد، حيث تم ترقيم مفردات بعد فاعلية الذات من (١: ١٠)، في حين تم ترقيم مفردات بعد التحكم غيرالمؤكد من (١١: ٢٠)، بينما تم ترقيم مفردات بعد الاندماج الأكاديمي من (٢١: ٣٠)، وتم ترقيم بعد القلق من (٣١: ٤٠)، في حين تم ترقيم بعد العلاقة بين الطالب والمعلم من (٤١: ٥٠). ويقابل كل مفردة تدريج ليكرت الخماسي المدرج من (موافق بشدة إلى غير موافق بشدة)، وتتراوح درجة الطالب على كل مفردة ما بين (١ - ٥)، وكانت جميع مفردات المقياس موجبة، وتتراوح درجة الطالب على

المقياس ككل ما بين (٥٠ : ٢٥٠). وقامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على ثلاثة من الأساتذة المتخصصين في قسم اللغة الانجليزية بالكلية للتحقق من دقة وصدق الترجمة.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تحقق مُعد المقياس من صدقه من خلال التحليل العملي التوكيدي، حيث أكدت النتائج تشعب مفردات المقياس على الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، وهذا يدل على صدق المقياس.

التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي:

تم التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي بطريقتين كالتالي:

١. صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين

في علم النفس والصحة النفسية، وحظيت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق تتراوح بين ٩٠% إلى ١٠٠%.

٢. التحليل العاملي الاستكشافي: للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام

التحليل العاملي الاستكشافي **Exploratory factor analysis** لاستجابات

الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية

Principal Components. وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملي

الاستكشافي إلي وجود خمسة عوامل تشعب عليها مفردات المقياس. ويعرض

جدول (١) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الخمسة الناتجة التي تم

تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما يتضمن جدول (٢)

تشعبات المفردات على العوامل الخمسة، وكانت كافة التشعبات أكبر من ٠,٣.

جدول (١): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات مقياس النهوض الأكاديمي.

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	٣,٠٢	١٩,٤٠	١٩,٤٠
٢	٢,٩٠	١٧,٧٦	٣٧,١٦
٣	٢,٨١	١٤,١٠	٥١,٢٦
٤	٢,٥٩	١٢,٢٦	٦٣,٥٢
٥	١,٨٧	١٠,٩٢	٧٤,٤٤

جدول رقم (٢): تشبعات مفردات مقياس النهوض الأكاديمي الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي

المفردة	العامل الأول	المفردة	العامل الثاني	المفردة	العامل الثالث	المفردة	العامل الرابع	المفردة	العامل الخامس
	التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات
١	**٠,٤٣	١١	**٠,٥٢	٢١	**٠,٣٩	٣١	**٠,٤٧	٤١	**٠,٦١
٢	**٠,٥٩	١٢	**٠,٥٥	٢٢	**٠,٥٩	٣٢	**٠,٤٣	٤٢	**٠,٤٤
٣	**٠,٤٧	١٣	**٠,٤١	٢٣	**٠,٥١	٣٣	**٠,٥٤	٤٣	**٠,٤٩
٤	**٠,٤٤	١٤	**٠,٣٩	٢٤	**٠,٤٨	٣٤	**٠,٤٨	٤٤	**٠,٤٢
٥	**٠,٥١	١٥	**٠,٤٤	٢٥	**٠,٤١	٣٥	**٠,٤٤	٤٥	**٠,٥٦
٦	**٠,٤٩	١٦	**٠,٤٧	٢٦	**٠,٤٣	٣٦	**٠,٣٩	٤٦	**٠,٥١
٧	**٠,٥٤	١٧	**٠,٥٦	٢٧	**٠,٥٢	٣٧	**٠,٥٤	٤٧	**٠,٤٤
٨	**٠,٥٢	١٨	**٠,٤٣	٢٨	**٠,٥٥	٣٨	**٠,٥٨	٤٨	**٠,٥٣
٩	**٠,٤٤	١٩	**٠,٥٧	٢٩	**٠,٥٤	٣٩	**٠,٥١	٤٩	**٠,٥٧
١٠	**٠,٤٨	٢٠	**٠,٥٢	٣٠	**٠,٤٢	٤٠	**٠,٤٩	٥٠	**٠,٤١

** دالة عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول (١) أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج خمسة عوامل، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ١٩,٤٠ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول فاعلية الذات، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٧,٧٦ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول التحكم غير المؤكد، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١٤,١٠ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الاندماج الأكاديمي، بينما العامل الرابع والذي يفسر ١٢,٢٦ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول القلق، في

د. أماني فرحات عبدالمجيد

حين كان العامل الخامس والذي يفسر ١٠,٩٢ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول العلاقة بين الطالب والمعلم. كما يتضح من جدول (٢) أن قيم تشبعتات المفردات على العوامل الخمسة كانت اكبر من ٠,٣ .

ثبات المقياس : تحقق معد المقياس من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معامل ألفا للأبعاد الخمسة ما بين (٠,٥٩ : ٠,٩٤) في حين بلغت قيمته للمقياس ككل ٠,٨١ .

ثبات المقياس في البحث الحالي:

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة إعادة التطبيق بفواصل فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ومعامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٣) التالي:

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس النهوض الأكاديمي

معاملات الثبات		الأبعاد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠,٨٦٥	٠,٨٢١	فاعلية الذات
٠,٨٧٨	٠,٨٦٣	التحكم غير المؤكد
٠,٨٧١	٠,٨٤٧	الاندماج الأكاديمي
٠,٨٦٧	٠,٨٣٦	القلق
٠,٨٥٣	٠,٨٠٨	العلاقة بين الطالب والمعلم
٠,٨٨٢	٠,٨٦٦	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (٣) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس النهوض الأكاديمي

كأبعاد وكدرجة كلية، ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في البحث الحالي.

التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدقيق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دنههور

جدول رقم (٤): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي

العلاقة بين الطالب والمعلم	المفردة	القلق	المفردة	الاندماج الأكاديمي	المفردة	التحكم غير المؤكد	المفردة	فاعلية الذات	المفردة
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط	
**٠,٤٩	٤١	*٠,٦٤	٣١	**٠,٤٤	٢١	**٠,٥٨	١١	**٠,٥١	١
**٠,٤٢	٤٢	**٠,٤١	٣٢	**٠,٥٩	٢٢	**٠,٤٦	١٢	**٠,٤٨	٢
**٠,٤٧	٤٣	**٠,٤٥	٣٣	**٠,٥١	٢٣	**٠,٣٩	١٣	**٠,٤٤	٣
**٠,٥٨	٤٤	**٠,٤٩	٣٤	**٠,٤٥	٢٤	**٠,٤٩	١٤	**٠,٤١	٤
**٠,٤٥	٤٥	**٠,٤١	٣٥	**٠,٤٧	٢٥	**٠,٥٣	١٥	**٠,٥٨	٥
**٠,٥٦	٤٦	**٠,٥٣	٣٦	**٠,٥٢	٢٦	**٠,٤٧	١٦	**٠,٦١	٦
**٠,٤٩	٤٧	**٠,٥٦	٣٧	**٠,٦٢	٢٧	**٠,٤٣	١٧	**٠,٥٣	٧
**٠,٥٤	٤٨	**٠,٤٢	٣٨	**٠,٤٢	٢٨	**٠,٤٨	١٨	**٠,٥٤	٨
**٠,٤١	٤٩	**٠,٤٧	٣٩	**٠,٥٣	٢٩	**٠,٥٦	١٩	**٠,٤٤	٩
**٠,٦١	٥٠	**٠,٦٢	٤٠	**٠,٥٨	٣٠	**٠,٤٩	٢٠	**٠,٥٢	١٠
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية									
**٠,٨٨		**٠,٩٠		**٠,٨٩		**٠,٨٥		**٠,٨٦	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠,٤١، ٠,٦١) للمفردات التي تنتمي لبعد فاعلية الذات، وبين (٠,٣٩، ٠,٥٨) للمفردات التي تنتمي لبعد التحكم غير المؤكد، وبين (٠,٤٢، ٠,٥٩) للمفردات التي تنتمي لبعد الاندماج الأكاديمي، وبين (٠,٤١، ٠,٦٤) للمفردات التي تنتمي لبعد القلق، وبين (٠,٤١، ٠,٦٧) للمفردات التي تنتمي لبعد علاقة الطالب بالمعلم، وجميعها قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠,٨٧، ٠,٨٥، ٠,٨٩، ٠,٩٠، ٠,٨٨)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

(٢) مقياس التدفق النفسي: (إعداد: أمال عبد السميع باظة، ٢٠١١)

ويتكون هذا المقياس من (٥٦) مفردة موزعة على ثمانية أبعاد بواقع ٧ مفردات لكل بعد، وكانت مفردات بعد الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية (من ١: ٧)، بينما كانت مفردات بعد مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية من (٨: ١٤)، في حين كانت مفردات بعد وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق من (١٥: ٢١)، وكانت مفردات بعد الاندماج الكامل في النشاط أو العمل من (٢٢: ٢٨)، وكانت مفردات بعد تركيز الانتباه ومواجهة التحديات من (٢٩: ٣٥)، وكانت مفردات بعد الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء من (٣٦: ٤٢)، وكانت مفردات بعد نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل من (٤٣: ٤٨)، وأخيراً كانت مفردات بعد الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات من (٤٩: ٥٦). وتتم الاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي وتتراوح الدرجة على كل مفردة ما بين (١: ٥)، وكانت جميع مفردات المقياس موجبة، وتتراوح درجة الطالب على المقياس ككل ما بين (٥٦: ٢٨٠)

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تحققت معدة المقياس من صدقه من خلال عرض المقياس على (١٠) من اساتذة الصحة النفسية، ونتيجة لذلك تم حذف المفردات التي لم تلقى نسبة اتفاق ٩٥% وكان عددهم (٦) مفردات من اجمالي مفردات المقياس المقدره ب (٦٢) مفردة لتصبح مفردات المقياس (٥٦) مفردة في صورته النهائية.

التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي:

في البحث الحالي، تم التحقق من صدق المقياس من خلال التحليل العاملي الاستكشافي كالتالي:

١. التحليل العاملي الاستكشافي: للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي **Exploratory factor analysis** لاستجابات

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية **Principal Components**. وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي إلى وجود خمسة عوامل تنتسب عليها مفردات المقياس. ويعرض جدول (٥) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الخمسة الناتجة التي تم تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما يتضمن جدول (٦) تشبعات المفردات على العوامل الخمسة، وكانت كافة التشبعات أكبر من ٠,٣.

جدول(٥): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات مقياس التدفق النفسي.

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	٢,٩١	١٣,٢٣	١٣,٢٣
٢	٢,٦٣	١٢,٠٢	٢٥,٢٥
٣	٢,٥٠	١٢,٠١	٣٧,٢٦
٤	٢,٣٧	١١,٤٤	٤٨,٧
٥	٢,٠٦	١٠,٩٨	٥٩,٦٨
٦	١,٤٤	٨,١١	٦٧,٧٩
٧	١,٣٩	٧,٣٩	٧٥,١٨
٨	١,٢١	٧,٠١	٨٢,١٩

جدول رقم (٦): تشبعات مفردات مقياس التدفق النفسي الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي

المفردة	العامل الأول	المفردة	العامل الثاني	المفردة	العامل الثالث	المفردة	العامل الرابع
	التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات
١	**٠,٥٢	٨	**٠,٤٤	١٥	**٠,٥١	٢٢	**٠,٦٣
٢	**٠,٤٤	٩	**٠,٤١	١٦	**٠,٤٩	٢٣	**٠,٤٢
٣	**٠,٤٦	١٠	**٠,٦٣	١٧	**٠,٥٨	٢٤	**٠,٤٥
٤	**٠,٥٩	١١	**٠,٥٥	١٨	**٠,٦١	٢٥	**٠,٤٩
٥	**٠,٤٣	١٢	**٠,٤٦	١٩	**٠,٥٣	٢٦	**٠,٦١
٦	**٠,٥٩	١٣	**٠,٤٣	٢٠	**٠,٤٨	٢٧	**٠,٥٢
٧	**٠,٥٥	١٤	**٠,٥٨	٢١	**٠,٤٣	٢٨	**٠,٥٩

د. أماني فرحات عبدالمجيد

العامل الثامن	المفردة	العامل السابع	المفردة	العامل السادس	المفردة	العامل الخامس	المفردة
التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات	
**٠,٤٧	٥٠	**٠,٦١	٤٣	**٠,٥٣	٣٦	**٠,٥٨	٢٩
**٠,٥٦	٥١	**٠,٤١	٤٤	**٠,٤٥	٣٧	**٠,٤٣	٣٠
**٠,٤٩	٥٢	**٠,٤٥	٤٥	**٠,٤٨	٣٨	**٠,٤٩	٣١
**٠,٣٩	٥٣	**٠,٤٩	٤٦	**٠,٦٠	٣٩	**٠,٥٤	٣٢
**٠,٤٣	٥٤	**٠,٦٣	٤٧	**٠,٥٤	٤٠	**٠,٦٣	٣٣
**٠,٥٨	٥٥	**٠,٥٧	٤٨	**٠,٥٢	٤١	**٠,٣٩	٣٤
**٠,٦٤	٥٦	**٠,٥٤	٤٩	**٠,٦٢	٤٢	**٠,٤٧	٣٥

** دالة عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول(٥)، أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج خمسة عوامل، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ١٣,٢٣ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٢,٠٢ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١٢,٠١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق، بينما العامل الرابع والذي يفسر ١١,٤٤ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الاندماج الكامل في النشاط أو العمل، وكان العامل الخامس والذي يفسر ١٠,٩٨ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول تركيز الانتباه ومواجهة التحديات، وكان العامل السادس والذي يفسر ٨,١١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، وكان العامل السابع والذي يفسر ٧,٣٩ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل، في حين كان العامل الثامن والذي يفسر ٧,٠١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات، كما يتضح من جدول (٦) أن قيم تشبعات المفردات على العوامل الثمانية كانت أكبر من ٠,٣ .

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

ثبات المقياس: قامت معدة المقياس بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة تتكون من (٥٣) طالباً و(٤٤) طالبة من طلاب الفرقة الرابعة، ووصل معامل الارتباط بين التطبيقين إلى (٠,٨٣)، وجميعها قيم ثبات دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ثبات المقياس في البحث الحالي:

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة إعادة التطبيق بفواصل فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ومعامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٧) التالي:

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي

معاملات الثبات		الأبعاد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠,٨٧٦	٠,٨٦٥	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية
٠,٨٥٩	٠,٨٣٢	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية
٠,٨٤٣	٠,٨١٨	وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق
٠,٨٦١	٠,٨٤٩	الاندماج الكامل في النشاط أو العمل
٠,٨٦٦	٠,٨٥٣	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات
٠,٨٧٨	٠,٨٦٦	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء
٠,٨٤٧	٠,٨٣٩	نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الاشغال بالعمل
٠,٨٦١	٠,٨٤٧	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات
٠,٨٨٣	٠,٨٦٨	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (٧) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي كأبعاد ودرجة كلية، ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في البحث الحالي.

التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد

د. أماني فرحات عبدالمجيد

والدرجة الكلية للمقياس، حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (٨): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

المفردة	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	المفردة	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	المفردة	وضوح الهدف من ممارسة العمل	المفردة	الاندماج الكامل في العمل
١	**٠,٦٤	٨	**٠,٥٩	١٥	**٠,٤٨	٢٢	*٠,٤٢
٢	**٠,٤٥	٩	**٠,٤٧	١٦	**٠,٦٤	٢٣	**٠,٥٤
٣	**٠,٤٤	١٠	**٠,٦٠	١٧	**٠,٤٤	٢٤	**٠,٤٦
٤	**٠,٤٩	١١	**٠,٥٧	١٨	**٠,٦٢	٢٥	**٠,٤٣
٥	**٠,٦٢	١٢	**٠,٤٩	١٩	**٠,٥٦	٢٦	**٠,٦٢
٦	**٠,٤٣	١٣	**٠,٤٦	٢٠	**٠,٤٩	٢٧	**٠,٥٨
٧	**٠,٥١	١٤	**٠,٦٢	٢١	**٠,٥٤	٢٨	**٠,٤٩
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية							
٠,٨٦		٠,٨٧		٠,٨٩		٠,٩٠	
المفردة	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	المفردة	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	المفردة	نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الاثغال بالعمل	المفردة	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات
٢٩	**٠,٤٤	٣٦	**٠,٥٤	٤٣	**٠,٥٥	٥٠	**٠,٦٢
٣٠	**٠,٦٣	٣٧	**٠,٥١	٤٤	**٠,٦٠	٥١	**٠,٤١
٣١	**٠,٤٦	٣٨	**٠,٤٦	٤٥	**٠,٤٣	٥٢	**٠,٤٥
٣٢	**٠,٤٩	٣٩	**٠,٤٩	٤٦	**٠,٤٧	٥٣	**٠,٥٩
٣٣	**٠,٦١	٤٠	**٠,٤٦	٤٧	**٠,٥١	٥٤	**٠,٤٨
٣٤	**٠,٥٣	٤١	**٠,٦٣	٤٨	**٠,٤٥	٥٥	**٠,٤٣
٣٥	**٠,٤٨	٤٢	**٠,٥٣	٤٩	**٠,٥٨	٥٦	**٠,٥١
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية							
٠,٩١		٠,٨٧		٠,٨٦		٠,٨٩	

** دالة عند مستوي ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠,٤٣، ٠,٦٤) التي تنتمي لبعد

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية، وبين (٠,٤٦, ٠,٦٢, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية، وبين (٠,٤٤, ٠,٦٤, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد وضوح الهدف من ممارسة العمل، وبين (٠,٤٢, ٠,٦٢, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد الاندماج الكامل في العمل، وبين (٠,٤٤, ٠,٦٣, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد تركيز الانتباه ومواجهة التحديات، وبين (٠,٤٦, ٠,٦٣, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، وبين (٠,٤٣, ٠,٦٠, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل، وبين (٠,٤١, ٠,٦٢, ٠) للمفردات التي تنتمي لبعد الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات. وجميعها قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠,٩٠, ٠,٨٩, ٠,٨٧, ٠,٩١, ٠,٨٦, ٠,٨٧, ٠,٨٦, ٠,٨٩, ٠) وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

(٣) مقياس اليقظة الذهنية: إعداد (Bear et al, 2006) وترجمة وتعريب الباحثة:

وصف المقياس: ويتكون المقياس من (٣٩) مفردة موزعة على خمس أبعاد تمثلت في: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وتضمن بعد الملاحظة ٨ مفردات هم المفردات أرقام (١, ٦, ١١, ١٥, ٢٠, ٢٦, ٣١, ٣٦)، في حين تضمن بعد الوصف ٨ مفردات أرقامهم كالتالي (٢, ٧, ١٢, ١٦, ٢٢, ٢٧, ٣٢, ٣٧)، وتضمن بعد التصرف بوعي ٨ مفردات أرقامهم كالتالي (٥, ٨, ١٣, ١٨, ٢٣, ٢٨, ٣٤, ٣٨)، كما تضمن بعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية ٨ مفردات مرقمين كالتالي (٣, ١٠, ١٤, ١٧, ٢٥, ٣٠, ٣٥, ٣٩)، وأخيراً تضمن بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ٧ مفردات مرقمة كالتالي (٤, ٩, ١٩, ٢١, ٢٤, ٢٩, ٣٣)، ويقابل كل مفردة تدرج ليكرت الخماسي المدرج من (تتنطبق تماماً إلى

د. أماني فرحات عبدالمجيد

لا تنطبق تماماً)، وتتراوح درجاتها بين (١ - ٥) والعكس في حالة العبارة السالبة، وتتراوح درجة الفرد علي المقياس بين (٣٩ : ١٩٥)، وكانت جميع مفردات المقياس موجبة ماعدا المفردات أرقام (١٢، ١٦، ٢٢، ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨، ٣٠، ٣٥، ٣٩) كانت مفردات سالبة. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس ككل إلي ارتفاع درجة اليقظة الذهنية. وقامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على ثلاثة من الأساتذة المتخصصين في قسم اللغة الانجليزية بالكلية للتحقق من دقة وصدق الترجمة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تحقق معدو المقياس من صدقه من خلال التحليل العملي التوكيدي، حيث أكدت النتائج تشعب مفردات المقياس على الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، وهذا يدل على صدق المقياس.

التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي:

في البحث الحالي، تم التحقق من صدق المقياس من خلال طريقتين كالتالي:

١. صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وحظيت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق تتراوح بين ٩٠% إلى ١٠٠%.

٢. التحليل العملي الاستكشافي: للتحقق من صدق البنية العملية للمقياس، تم

استخدام التحليل العملي الاستكشافي **Exploratory factor analysis**

لاستجابات الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات

الأساسية **Principal Components**. وقد تم التوصل باستخدام التحليل

العملي الاستكشافي إلي وجود خمسة عوامل تنتشعب عليها مفردات المقياس.

ويعرض جدول (٩) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الخمسة

النتيجة التي تم تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دنهور

يتضمن جدول (١٠) تشبعات المفردات على العوامل الخمسة، وكانت كافة التشبعات أكبر من ٠,٣.

جدول(٩): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات مقياس اليقظة الذهنية.

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	٢,٧٠	٢٠,٣٣	٢٠,٣٣
٢	٢,١٥	١٦,١١	٣٦,٤٤
٣	٢,٠١	١٢,١٧	٤٨,٦١
٤	١,٨٦	١٠,٠٩	٥٨,٧٠
٥	١,٢٥	١٠,٠١	٦٨,٧١

جدول رقم (١٠): تشبعات مفردات مقياس اليقظة الذهنية الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي

المفردة	العامل الأول	المفردة	العامل الثاني	المفردة	العامل الثالث	المفردة	العامل الرابع	المفردة	العامل الخامس
	التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات		التشبعات
١	**٠,٤٦	٢	**٠,٤٨	٥	**٠,٥٧	٣	**٠,٥٢	٤	**٠,٥٥
٦	**٠,٤٩	٧	**٠,٤٧	٨	**٠,٤٥	١٠	**٠,٤٩	٩	**٠,٥١
١١	**٠,٤٢	١٢	**٠,٥٢	١٣	**٠,٦١	١٤	**٠,٤٧	١٩	**٠,٣٩
١٥	**٠,٥٦	١٦	**٠,٤٩	١٨	**٠,٤٦	١٧	**٠,٤٥	٢١	**٠,٦٣
٢٠	**٠,٤١	٢٢	**٠,٤٧	٢٣	**٠,٤٣	٢٥	**٠,٥١	٢٤	**٠,٥٨
٢٦	**٠,٥٩	٢٧	**٠,٥٧	٢٨	**٠,٤٩	٣٠	**٠,٥٩	٢٩	**٠,٤٣
٣١	**٠,٥٧	٣٢	**٠,٤٣	٣٤	**٠,٤٢	٣٥	**٠,٤٤	٣٣	**٠,٥٤
٣٦	**٠,٥٤	٣٧	**٠,٤٩	٣٨	**٠,٥٨	٣٩	**٠,٤٧		

** دالة عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول(٩) أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج خمسة عوامل، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ٢٠,٣٣ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الملاحظة، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٦,١١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الوصف، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١٢,١٧ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول التصرف بوعي، بينما العامل

د. أماني فرحات عبدالمجيد

الرابع والذي يفسر ١٠,٠٩% من التباين الكلي تدور مفرداته عدم الحكم على الخبرة الداخلية، في حين كان العامل الخامس والذي يفسر ١٠,٠١% من التباين الكلي تدور مفرداته حول عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية. كما يتضح من جدول (١٠) أن قيم تشبيعات المفردات على العوامل الخمسة كانت أكبر من ٠,٣.

ثبات المقياس: قام معدوا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بحساب قيم معامل ألفا كرونباخ، أكدوا أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات جيد، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥ : ٠,٩١).

ثبات المقياس في البحث الحالي: في البحث الحالي، قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة إعادة التطبيق بفواصل فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ومعامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١١) التالي:

جدول (١١) معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية

معاملات الثبات		الأبعاد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠,٨٧٦	٠,٨٤٣	الملاحظة
٠,٨٤٩	٠,٨٢٦	الوصف
٠,٨٧٩	٠,٨٦١	التصرف بوعي
٠,٨٧٨	٠,٨٥٩	عدم الحكم مع الخبرة الداخلية
٠,٨٥٧	٠,٨٢٣	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
٠,٨٨٦	٠,٨٧٠	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (١١) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية

كأبعاد ودرجة كلية، ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في البحث الحالي.

التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (١٢): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

المفردة	الملاحظة	المفردة	الوصف	المفردة	التصرف	المفردة	عدم الحكم	المفردة	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	**٠,٤٥	٢	**٠,٥٢	٥	**٠,٥٥	٣	*٠,٤٩	٤	**٠,٤٧
٦	**٠,٤٧	٧	**٠,٥٦	٨	**٠,٤٩	١٠	**٠,٤٤	٩	**٠,٥٢
١١	**٠,٥٤	١٢	**٠,٤٩	١٣	**٠,٤٢	١٤	**٠,٥٥	١٩	**٠,٥٤
١٥	**٠,٤٣	١٦	**٠,٤٦	١٨	**٠,٥١	١٧	**٠,٤٨	٢١	**٠,٦٤
٢٠	**٠,٥٦	٢٢	**٠,٥٩	٢٣	**٠,٤١	٢٥	**٠,٥٨	٢٤	**٠,٤٨
٢٦	**٠,٥١	٢٧	**٠,٥٧	٢٨	**٠,٤٢	٣٠	**٠,٦١	٢٩	**٠,٥٤
٣١	**٠,٦٣	٣٢	**٠,٤١	٣٤	**٠,٥٩	٣٥	**٠,٤٥	٣٣	**٠,٥٩
٣٦	**٠,٥٦	٣٧	**٠,٦٢	٣٨	**٠,٤٤	٣٩	**٠,٥٧		
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية									
٠,٨٨	٠,٩٠	٠,٨٧	٠,٨٩	٠,٨٧					٠,٨٧

** دالة عند مستوي ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠,٤٣، ٠,٦٣) للمفردات التي تنتمي لبعد الملاحظة، وبين (٠,٤١، ٠,٦٢) للمفردات التي تنتمي لبعد الوصف، وبين (٠,٤١، ٠,٥٩) للمفردات التي تنتمي لبعد التصرف بوعي، وبين (٠,٤٤، ٠,٦١) للمفردات التي تنتمي لبعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وبين (٠,٤٧، ٠,٦٤) للمفردات التي تنتمي لبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وجميعها قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠,٨٨، ٠,٩٠، ٠,٨٧، ٠,٨٩، ٠,٨٧)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

١. نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

ينص السؤال الأول على "هل توجد علاقة ارتباطية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجات النهوض الأكاديمي ودرجات التدفق النفسي، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٣): معامل ارتباط بيرسون بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي

الارتباط	فاعلية الذات	التحكم غير المؤكد	الاندماج الأكاديمي	القلق	التفاعل بين الطالب والمعلم	النهوض الأكاديمي الكلي
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	**٠,١٦	**٠,١٥	**٠,١٧	**٠,١٧	**٠,١٥	**٠,١٨
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	**٠,١٥	**٠,١٤	**٠,١٦	**٠,١٥	**٠,١٦	**٠,١٦
وضوح الهدف من ممارسة العمل	**٠,١٥	**٠,١٥	**٠,١٤	**٠,١٦	**٠,١٧	**٠,١٨
الاندماج الكامل في العمل	**٠,١٤	**٠,١٦	**٠,١٧	**٠,١٧	**٠,١٤	**٠,١٧
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	**٠,١٧	**٠,١٦	**٠,١٦	**٠,١٤	**٠,١٨	**٠,١٨
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الاداء	**٠,١٦	**٠,١٥	**٠,١٤	**٠,١٥	**٠,١٦	**٠,١٦
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	**٠,١٧	**٠,١٤	**٠,١٦	**٠,١٦	**٠,١٦	**٠,١٨
الاداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات	**٠,١٤	**٠,١٥	**٠,١٦	**٠,١٧	**٠,١٤	**٠,١٧
التدفق النفسي الكلي	**٠,١٨	**٠,١٧	**٠,١٨	**٠,١٧	**٠,١٨	**٠,٢٠

يتضح من جدول (١٣) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي، من حيث الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يعني أنه كلما زاد التدفق النفسي لدى الطلاب عينة الدراسة زاد النهوض الأكاديمي لديهم.

وتتفق نتيجة مع نتائج دراسة (Jahedizadeh et al., 2021) والتي أكدت وجود علاقة إيجابية بين تدفق الطلاب والنهوض الأكاديمي، وتشير هذا العلاقة إلى أنه عندما يمتلك الطلاب خبرة التدفق، فإنهم يكونوا أكثر قدرة على التغلب على التحديات والنكسات اليومية.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن التدفق النفسي يقود المتعلمين نحو تحقيق أهدافهم بما يتجاوز خيالهم، كما أنه ينظم التقلبات الإنفعالية، ويعزز القوة الدافعية لمنهجية التدريس والتي يمكن تجربتها في فترات زمنية مختلفة، كما أن التدفق النفسي حالة تسيطر على الطالب، وتقوده إلى الإبداع، والوصول إلى الأداء الأمثل، كما أن التدفق بوصفه حالة نفسية داخلية، يجعل الطالب يشعر بالتركيز على ما يقوم به، ويندمج بحيوية نحو ما يقوم به من مهام أو أعمال مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، الأمر الذي يدفعه إلى مواجهة أي مشكلات أو عقبات أكاديمية للوصول إلى الأداء الأمثل. وأيضاً، في حالة التدفق يكون لدى الطالب القدرة على التحكم في المهمة، حيث يتولد لديه شعور بالاستقلالية أثناء أداء المهمة، الأمر الذي ينعكس عليه بالقوة والثقة بقدرته على مواجهة أي عثرات أو عقبات أكاديمية.

٢. نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني على "هل توجد علاقة ارتباطية بين النهوض الأكاديمي

واليقظة الذهنية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجات النهوض الأكاديمي ودرجات اليقظة الذهنية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤): معامل ارتباط بيرسون بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية

الارتباط	فاعلية الذات	التحكم غير المؤكد	الإندماج الأكاديمي	القلق	التفاعل بين الطالب والمعلم	النهوض الأكاديمي الكلي
الملاحظة	**٠,١٩	**٠,٢٣	**٠,٢٠	**٠,٢٢	**٠,٢٠	**٠,٢٥
الوصف	**٠,١٤	**٠,٢٠	**٠,٢٤	**٠,١٨	**٠,١٨	**٠,٢٦
التصرف بوعي	**٠,٢٥	**٠,١٨	**٠,١٨	**٠,١٩	**٠,١٩	**٠,٢٦
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	**٠,١٦	**٠,١٧	**٠,١٩	**٠,٢٢	**٠,٢٢	**٠,٢٣
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	**٠,٢٣	**٠,٢١	**٠,٢٤	**٠,٢١	**٠,٢٠	**٠,٢٥
اليقظة الذهنية الكلية	**٠,٢٦	**٠,٢٥	**٠,٢٥	**٠,٢٤	**٠,٢٣	**٠,٢٨

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، ومن حيث الأبعاد والدرجة الكلية، بمعنى أنه كلما زادت اليقظة الذهنية زاد النهوض الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Benavandi & Zadeh, 2020) والتي أكدت وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، فاليقظة الذهنية بإعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، فضلاً عن دورها الفعال كعاملاً وقائياً في مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة، وكذلك تتفق مع نتائج دراسة (Rafeeqe & Sultana, 2016) التي أكدت أن اليقظة الذهنية تساعد في تنمية المهارات الذهنية، وتحسين مستوى الأداء، كما أنها تساهم بشكل كبير في التغلب على العقبات، خاصة الصعوبات والعقبات الأكاديمية اليومية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يمكنهم مواجهة العقبات والأفكار اللاعقلانية وتجاوزها بشكل أفضل دون الانغماس فيها بشكل يؤثر عليهم سلبياً، فالتعامل الجيد مع تلك الخبرات وتقبلها ومواجهتها يزيد من مستويات النهوض الأكاديمي لدى الطلاب.

كما أن اليقظة الذهنية تمد الطلاب بعوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد تساعد في التعامل بنجاح مع المشكلات الأكاديمية التي تواجهه، فاليقظة الذهنية التي يتحلّى بها الفرد، بوصفها آلية وقائية تساهم في زيادة سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، فضلاً عن الدور الجوهري الذي تلعبه اليقظة الذهنية في التكيف مع الضغوط الأكاديمية، والتغلب عليها، فضلاً عن أن طلاب الجامعة ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة لديهم قدرة على التصالح مع أنفسهم حتى يتمكنوا من مواجهة الانتكاسات والعقبات الأكاديمية والتغلب عليها بنجاح، كما أن اليقظة الذهنية تزيد من الفاعلية الذاتية للطلاب

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور الجامعي، الأمر الذي يزيد من رغبته في تحقيق معايير ومستويات مرتفعة من الأداء والعمل الشاق للتغلب على أي صعوبات أو مشكلات تواجهه في حياته الأكاديمية.

٣. نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث على "هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجات التدفق النفسي ودرجات اليقظة النفسية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٥): معامل ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية

الارتباط	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	اليقظة الذهنية الكلية
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	**٠,٢٨	**٠,٣٤	**٠,٣٥	**٠,٢٧	**٠,٣١	**٠,٣٩
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	**٠,٣٧	**٠,٣٨	**٠,٤١	**٠,٢٤	**٠,٣٨	**٠,٤٣
وضوح الهدف من ممارسة العمل	**٠,٣٧	**٠,٣٣	**٠,٣٩	**٠,٣٧	**٠,٣٥	**٠,٤٠
الاندماج الكامل في العمل	**٠,٢٢	**٠,٣٢	**٠,٣٩	**٠,٣٥	**٠,٣١	**٠,٤١
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	**٠,٤٠	**٠,٣٤	**٠,٣٠	**٠,٤٣	**٠,٢٩	**٠,٤٤
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الاداء	**٠,٣٢	**٠,٢٩	**٠,٢٩	**٠,٣٤	**٠,٢٦	**٠,٣٧
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء التشغال بالعمل	**٠,٣٥	**٠,٣٧	**٠,٣٤	**٠,٣٣	**٠,٣٧	**٠,٤١
الاداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات	**٠,٣٠	**٠,٣٤	**٠,٢٩	**٠,٣٠	**٠,٣٣	**٠,٣٦
التدفق النفسي الكلي	**٠,٤٢	**٠,٤٠	**٠,٤٤	**٠,٤٣	**٠,٣٩	**٠,٤٧

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، من حيث الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية. وهذا يعني أنه كلما زادت اليقظة الذهنية زاد التدفق النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلٍ من

(Pineau et al., 2012), (Taylor, 2016) (Chen, 2020), (Kuhlkamp, 2015)

د. أماني فرحات عبدالمجيد

،(محمد اسماعيل، ٢٠١٩) التي أكدت وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، وأن التدفق النفسي يزداد بزيادة اليقظة الذهنية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة الذهنية تعد من العوامل التي تزيد من التدفق النفسي، فالطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تساهم في التدفق النفسي كارتفاع مستوى الوعي، والقدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الضغوط والقلق والتوتر، فضلاً عن التمتع بدرجة مرتفعة من الرضا، وإرتفاع الشعور بالذات، وهذه الخصائص تعد مكونات مهمة للتدفق النفسي. كما أن اليقظة الذهنية تزيد من قدرة الفرد على الانتباه، وبالتالي تزيد من حالة التدفق، فقد وُجد أن الطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة أكثر قدرة على تنظيم سلوكهم وذواتهم، كما يتسمون بالأداء الأمثل، ويعد تنظيم الذات للانتباه، بوصفه أحد مكونات اليقظة الذهنية، مكوناً في غاية الأهمية للقدرة العقلية لدى الطالب وله دوراً كبيراً في زيادة خبرة التدفق لديه .

٤. نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:

ينص السؤال الرابع على "ما نسبة إسهام التدفق النفسي واليقظة الذهنية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis، وكانت النتائج على النحو التالي:
جدول (١٦): نتائج تحليل التباين لانحدار النهوض الأكاديمي على التدفق النفسي واليقظة الذهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
الانحدار	٤٢٨٦,٨٥	٢	٢١٤٣,٤٣	
البواقي	٩١٥٦١,٨٢	٤٤٠	٢٠٨,١٠	**١٠,٣٠
الكل	٩٥٨٤٨,٦٧	٤٤٢		

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً للتدفق النفسي واليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي عند مستوى ٠,٠١. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي R^2 تساوي ٢٩,١٠%.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

جدول (١٧): نتائج تحليل الانحدار المتعدد النهوض الأكاديمي على التدفق النفسي واليقظة الذهنية

الدلالة	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠,٠١	٢٦,٦١	-	٦,٢٤	١٦٥,٩٧	الثابت
٠,٠١	٤,٥٣	٠,٢٤	٠,٠٣	٠,١٢	التدفق النفسي
٠,٠١	٨,٠٩	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٢٢	اليقظة الذهنية

يتضح من جدول (١٧) أن معادلة انحدار النهوض الأكاديمي على التدفق

النفسي واليقظة الذهنية هي:

$$\text{النهوض الأكاديمي} = ١٦٥,٩٧ + ٠,١٢ \times \text{التدفق النفسي} + ٠,٢٢ \times \text{اليقظة الذهنية}$$

ويمكن تفسير إسهام التدفق في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من منطلق أن الطالب الذي يمتلك مستويات عالية ومكثفة من التدفق لتحقيق هدف معين، يكون مؤهلاً للتعامل مع الإخفاقات اليومية والتغلب عليها، ففي حالة التدفق يكون الطالب على دراية بالمطلوب منه، حيث يساهم وضوح الأهداف في التركيز على المهمة حتى الانتهاء منها بشكل كامل، الأمر الذي من شأنه مساعدة الطالب على النجاح في التغلب على العثرات والعقبات الأكاديمية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من (Jahedizadeh et al., 2021)، حيث أكدوا أن طلاب الذين يتمتعون بخبرة التدفق، يكونوا أكثر قدرة على التغلب على التحديات والنكسات اليومية.

ويمكن تفسير إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من منطلق أن اليقظة الذهنية تساعد في تنمية المهارات الذهنية، وتحسين مستوى الأداء، كما أنها تساهم بشكل كبير في التغلب على العقبات، خاصة الصعوبات والعقبات الأكاديمية اليومية. وهذا ما يتفق مع دراسة (Benavandi & Zadeh, 2020) اللذان أشارا إلى أن اليقظة الذهنية بإعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، فضلاً عن دورها الفعال كعاملاً وقائياً في مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعة. كما أن الطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالقدرة على النهوض

د. أماني فرحات عبدالمجيد

الأكاديمي الذي يقيهم من الوقوع في براثن الفشل الدراسي، وينفق ذلك مع ما أشار إليه كل من (Pidgeon & Keye, 2013, 2014)، حيث أكدوا على وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد تساعد في التعامل بنجاح مع المشكلات الأكاديمية التي تواجهه، والتي تتمثل في اليقظة الذهنية التي يتحلّى بها الفرد، بوصفها آلية وقائية تساهم في زيادة سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، فضلاً عن الدور الجوهرية الذي تلعبه اليقظة الذهنية في التكيف مع الضغوط الأكاديمية، والتغلب عليها. كما أن اليقظة الذهنية تساعد الطلاب على اظهار مآلديهم من إمكانيات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية، كما تساعد في التغلب على أي تحديات أكاديمية أو انفعالية على حدٍ سواء، أي أنها تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث السلبية أو الضغوط النفسية بإيجابية، فضلاً عن ذلك، يؤدي توظيف اليقظة الذهنية إلى مساعدة الفرد على التصالح مع ذاته، خاصةً عندما يكون أثيراً لكثير من التحديات والضغوط، وهذا ما أكدته دراسة (Grow et al., 2015)، فاليقظة الذهنية تتيح للفرد تجاهل ما حوله والتركيز على نفسه، كما تساعد على تلبية احتياجاته المختلفة في البيئة الأكاديمية، والاستمرار في استكمال مهامه الأكاديمية، والتغلب على الإرجاء الأكاديمي والعادات السلبية التي اعتادوا على ممارستها.

٥. نتائج السؤال الخامس ومناقشتها:

ينص السؤال الخامس على " ما إمكانية التوصل إلى نموذج سببي يوضح العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية؟ " وللتحقق من ملاءمة النموذج المقترح لبيانات الدراسة، تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلات البنائية SEM بواسطة الحزمة الإحصائية lavaan في برنامج R. وقد تم استخدام طريقة الاحتمالية القصوى Maximum likelihood method لتقدير بارامترات النموذج. كما تم الاعتماد على مؤشرات الملاءمة التالية كمحكات لتقييم النموذج: مربع كاي χ^2 ، ومربع كاي/درجات الحرية χ^2/df ، ومؤشر المطابقة المقارن

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

CFI، وجذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR، وجذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA. وتم الاسترشاد بالقيم المثالية للملاءمة والموضحة بجدول (٢٠) للحكم على حسن ملاءمة لنموذج.

ويتضح من النتائج أن النموذج المقترح أظهر مؤشرات تتفق مع المؤشرات المقبولة. ويظهر شكل (٢) قيم بارامترات النموذج. ويتضح من هذا الشكل أن جميع تشبعات أبعاد متغيرات النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية جاءت دالة إحصائياً. وقد كان هناك تأثير دال إحصائياً للتدفق واليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي. كما وجد تأثير دال إحصائياً لليقظة الذهنية على التدفق النفسي.

جدول (١٨): قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح

القيمة الدالة على حسن الملاءمة	النموذج المقترح	مؤشر الملاءمة
غير دالة	١,٩٨ (١٣٢، غير دالة)	مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)
أقل من ٥ (القيم الأقل تعكس أكثر ملاءمة)	٠,٠٢	مربع كاي/درجات الحرية
أكبر من أو يساوي ٠,٩٠	٠,٩٤	مؤشر المطابقة المقارن CFI
أقل من ٠,٠٨	٠,٠٦	جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA
أقل من ٠,١٠	٠,٠٦	جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR

وللتحقق من التأثيرات التبادلية بين متغيرات البحث الثلاثة وفقاً لنموذج تحليل المسار، تم حساب مصفوفة الارتباط للمتغيرات لكل من اليقظة الذهنية، والتدفق النفسي، والنهوض الأكاديمي كما يتضح في جدول (١٩).

جدول (١٩): التأثيرات التبادلية بين متغيرات البحث وفقاً لنموذج تحليل المسار

المتغيرات	التأثير (القيمة المعيارية)	الخطأ المعياري	قيمة Z	الدلالة
التدفق النفسي- النهوض الأكاديمي	٠,٢١	٠,٢٦٧	٢,٩١	٠,٠١
اليقظة الذهنية- النهوض الأكاديمي	٠,٧١	٠,٥٢٧	٣,١١٦	٠,٠١
اليقظة الذهنية- التدفق النفسي	٠,٨٣	٠,١٩٥	٦,٨٤٤	٠,٠١

د. أماني فرحات عبدالمجيد

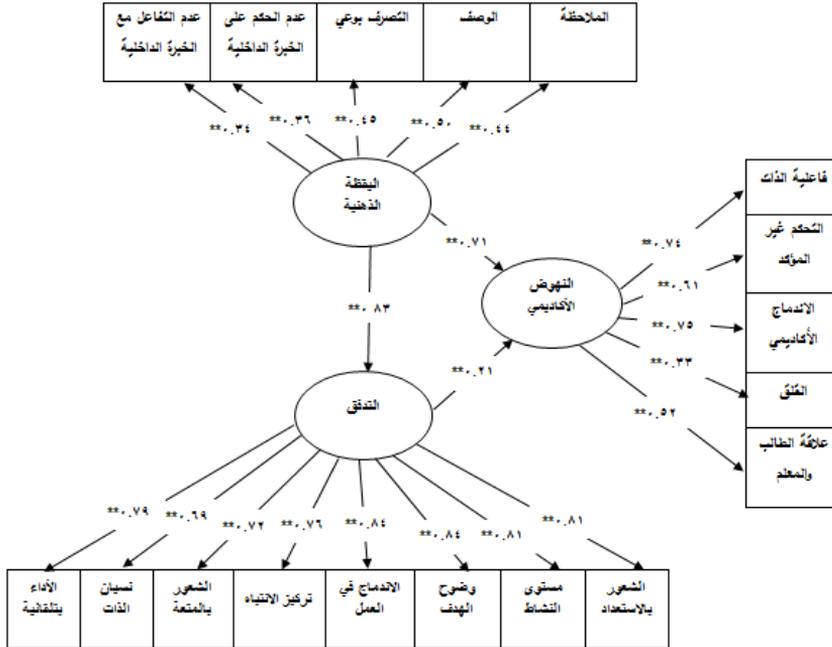
ويتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) للتدفق النفسي على النهوض الأكاديمي، حيث بلغت قيمة التأثير (٠,٢١)، كما يتبين وجود تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي، وبلغت قيمة التأثير (٠,٧١)، وكذلك وجود تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة الذهنية على التدفق النفسي، وبلغت قيمة التأثير (٠,٨٣). كما تم حساب تشعبات المتغيرات على العوامل الكامنة لها كما يتضح في جدول (٢٠).

جدول (٢٠): تشعبات المتغيرات على العوامل الكامنة المكونة لها

المتغيرات	التأثير(القيمة المعيارية)	الخطأ المعياري	قيمة Z	الدالة
النهوض الأكاديمي- فاعلية الذات	٠,٧٤	-	-	-
النهوض الأكاديمي- التحكم غير المؤكد	٠,٦١	٠,١٠٤	١١,٣٤٤	٠,٠١
النهوض الأكاديمي- الاندماج الأكاديمي	٠,٧٥	٠,٠٨٢	١٣,٥٣٧	٠,٠١
النهوض الأكاديمي- القلق	٠,٣٣	٠,١٠٤	٥,٦٥٧	٠,٠١
النهوض الأكاديمي- علاقة الطالب بالمعلم	٠,٥٢	٠,١١٣	٩,٨٢٠	٠,٠١
التدفق النفسي- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	٠,٨١	-	-	-
التدفق النفسي- مستوى النشاط والعمل المرتفع	٠,٨١	٠,٠٥١	١٩,٥٨٢	٠,٠١
التدفق النفسي- وضوح الهدف من ممارسة العمل	٠,٨٤	٠,٠٥٣	٢٠,٦٨٤	٠,٠١
التدفق النفسي- الاندماج الكامل في العمل	٠,٨٤	٠,٠٥٦	٢٠,٦١٧	٠,٠١
التدفق النفسي- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٠,٧٦	٠,٠٥٦	١٧,٩٥٩	٠,٠١
التدفق النفسي- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الاداء	٠,٧٢	٠,٠٦٦	١٦,٧٩٥	٠,٠١
التدفق النفسي- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال	٠,٦٩	٠,٠٥١	١٥,٦٧٤	٠,٠١
التدفق النفسي- الاداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات	٠,٧٩	٠,٠٥٧	١٨,٩٥٠	٠,٠١
اليقظة الذهنية- الملاحظة	٠,٤٤	-	-	-
اليقظة الذهنية- الوصف	٠,٥٠	٠,١٩١	٧,٠٩٤	٠,٠١
اليقظة الذهنية- التصرف بوعي	٠,٤٥	٠,١٩٥	٦,٦٢٠	٠,٠١
اليقظة الذهنية- عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠,٣٦	٠,١٢٤	٢,٩٨	٠,٠١
اليقظة الذهنية- عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠,٣٤	٠,١٣٤	٥,٥٢٦	٠,٠١

وتبين من جدول (١٩)، (٢٠) أن قيم تشعبات أبعاد النهوض الأكاديمي، والتدفق النفسي، واليقظة الذهنية مرتفعة وجميعها أكبر من ٠,٣، كما جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد كان هناك تأثيراً مباشراً ودال إحصائياً للتدفق النفسي واليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي. كما وُجد تأثيراً مباشراً ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على التدفق النفسي، وهو ما يتضح أيضاً في شكل (٢) الذي يوضح قيم بارامترات النموذج النهائي المقترح للعلاقات بين متغيرات البحث.

ويوضح الشكل التالي قيم بارامترات النموذج النهائي المقترح بالبحث الحالي:



شكل(٢): قيم بارامترات النموذج النهائي المقترح للعلاقات بين متغيرات البحث

وتؤكد النتائج التي تم التوصل إليها في جدول(١٨)، و جدول (١٩)، و جدول (٢٠)، وشكل(٢) التوصل إلى نموذج سببي يوضح العلاقة بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية. وتدعم هذه النتائج ما تم التوصل إليه في الجداول أرقام(١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧)، والتي أكدت وجود علاقات بين متغيرات البحث الثلاثة. ويتبين من شكل(٢)، و جدول(١٨)، (١٩) مايلي:

- أن اليقظة الذهنية ذات تأثير مباشر ودال احصائياً على النهوض الأكاديمي.
- أن التدفق النفسي ذات تأثير مباشر ودال احصائياً على النهوض الأكاديمي.
- أن اليقظة الذهنية ذات تأثير مباشر ودال احصائياً على التدفق النفسي.

- أن اليقظة الذهنية ذات تأثير غير مباشر على النهوض الأكاديمي من خلال التدفق النفسي كمتغير وسيط.
- أن وساطة التدفق النفسي بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي ليست وساطة كاملة؛ لوجود تأثير مباشر ودال احصائياً لليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي.
- وبناء على نتائج البحث الحالي، يمكن اعتبار التدفق النفسي منظماً للعلاقة بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور الفعال الذي يلعبه التدفق النفسي في التغلب على الآثار السلبية التي تواجه الطلاب في البيئة الدراسية، بوصفه حالة نفسية مثالية توصف بالاندماج الكامل في النشاط ، والتركيز الكلي، والمتعة، والدافعية الداخلية، فضلاً عن كونه متغير من متغيرات الصحة النفسية، والذي يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد؛ وبالتالي فإنه يزيد من رغبة الفرد ودافعيته للإقبال على الحياة، والسعي لتحقيق الهدف منها.

كما تشير نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أن التدفق النفسي له العديد من الآثار الإيجابية على الفرد، حيث أكدت نتائج دراسة (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة بين حالة التدفق وكل من الإبداع ، ودافعية الإنجاز، والحب و المرونة النفسية، والسعادة، كما أشارت نتائج دراسة (محمد اسماعيل، ٢٠١٩) توسط التدفق النفسي العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية.

ويمكن تفسير نتيجة هذا السؤال في ضوء تأثير التدفق النفسي على النهوض الأكاديمي، وكذلك في ضوء تأثير اليقظة الذهنية على كل من التدفق النفسي، والنهوض الأكاديمي كما يلي:

- **تأثير التدفق على النهوض الأكاديمي:** يركز التدفق على التركيز على اللحظة الراهنة التي تعد بمثابة استراتيجية فعالة لإنجاز الأداء والارتقاء به، الأمر الذي ينعكس على الطالب إيجابياً في تعامله مع أي مشكلات أو صعوبات أكاديمية يومية، كما أن التدفق بوصفه حالة نفسية داخلية، يجعل الطالب يشعر

بالتركيز والاندماج في ما يقوم به من مهام أو أعمال مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، كذلك ما يضيفه التدفق على الطالب من تحديد الهدف من المهمة مع التركيز والاندماج التام فيها، ودافعية أثناء الأداء، وقدرة على اتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب، كل ذلك يدفعه إلى مواجهة أي مشكلات أو عقبات أكاديمية للوصول إلى الأداء الأمثل.

- **تأثير اليقظة الذهنية على النهوض الأكاديمي:** تمد اليقظة الذهنية الطالب بخبرات إثرائية تؤثر إيجابياً على تنظيمه الذاتي، نتيجة لأنها تزيد من قدرته على الانتباه والتركيز لتحقيق أهدافه المرجوة، مما يزيد من تنظيمه الذاتي الأكاديمي، الذي يرتبط بالاعتراف بأهمية تعديل الأهداف والتحكم في السلوك، الأمر الذي يساهم في إنجاز تلك الأهداف، والوصول إلى النهوض الأكاديمي، وهذا ما أكدته (Brown & Ryan, 2003). ويتفق مع ذلك ما توصلت إليه دراسة كل من (Pidgeon & Keye, 2014) حيث أكدوا أن اليقظة الذهنية تعمل على تحسين مستوى الأداء الأكاديمي للطلاب، كما أنها تزيد من قدرتهم على مواجهة الضغوطات والتحديات الأكاديمية والمشكلات الأكاديمية اليومية.

- **تأثير اليقظة الذهنية على التدفق النفسي:** تزيد اليقظة الذهنية لدى الطالب من مستوى التدفق النفسي لديه، حيث تتفق اليقظة الذهنية مع التدفق النفسي في أن كلاهما يركز على اللحظة الراهنة مع نسيان الذات (غياب التركيز على الوعي الذاتي) أثناء أداء المهمة، كما أن الطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تساهم في التدفق النفسي، كارتفاع مستوى الوعي، والقدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الضغوط والقلق والتوتر، فضلاً عن التمتع بدرجة مرتفعة من الرضا، وارتفاع الشعور بالذات، وهذه الخصائص تعد مكونات مهمة للتدفق النفسي. كما أن اليقظة الذهنية تزيد من قدرة الفرد على الانتباه، وبالتالي تزيد من حالة التدفق، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من

وأخيراً يمكن القول بأن امتلاك الطالب لمهارات الملاحظة والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التحكم في الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية لعمليات تعلمه، فضلاً عن أن امتلاك الطالب لخبرة التدفق يولد لديه القدرة على التحكم في المهمة، والاستغراق والاندماج التام فيها، ودرابطة بالمطلوب منه، من حيث التركيز على المهمة حتى الانتهاء منها بشكل كامل، كل ذلك ينعكس على الطالب بالشعور بالاستقلالية أثناء أداء المهمة، فضلاً عن شعوره بالقوة والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، الأمر الذي يدفعه إلى التغلب على أي عقبات أو تحديات أكاديمية يومية، مما يؤدي إلى تشكيل النهوض الأكاديمي لديه.

توصيات البحث:

١. الاهتمام ببرامج تنمية اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.
٢. تضمين المقررات الدراسية لطلاب الجامعة أنشطة تعزز لديهم حالة التدفق واليقظة الذهنية.
٣. توفير مناخ مناسب للطلاب يساعدهم على الوصول لحالة التدفق، لما لها من أثر فعال في العملية التعليمية ككل.
٤. تهيئة بيئة أكاديمية مناسبة تساعد طلاب الجامعة على النهوض الأكاديمي.
٥. تنفيذ برامج ارشادية لرفع مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة لما له من دور فعال في تحقيق الانجاز الأكاديمي والرفاهة النفسية لديهم.
٦. تنفيذ المراكز التدريبية بالجامعات العديد من الدورات التدريبية للطلاب؛ لتوعيتهم بالدور الفعال لليقظة الذهنية والتدفق النفسي في تنمية كافة جوانب الشخصية لدى الطلاب.

البحوث المقترحة:

١. دراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي على مراحل عمرية متباينة.
٢. دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والابداع الانفعالي والانجاز الابداعي لدى طلاب الجامعة المتفوقين أكاديمياً.
٣. برنامج ارشادي لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطلاب الجامعة.
٤. النهوض الأكاديمي وعلاقته بالشفقة بالذات والانفتاح على الخبرة لدى عينة من طلاب الجامعة العاديين والمتفوقين.
٥. اليقظة الذهنية والمهارات الاجتماعية والصمود الأكاديمي لدى الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية والانفعالية.
٦. التفكير الابداعي واليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالانجاز الأكاديمي لطلاب الجامعة.
٧. اجراء بحوث تتناول علاقة اليقظة بمتغيرات نفسية أخرى كالرفاهة النفسية، والدافعية للانجاز، وفاعلية الذات الابداعية، والتوجه الايجابي نحو المستقبل.

المراجع

- آمال عبدالسميع باظة (٢٠١١). *مقياس التدفق النفسي*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨). تأثير التعلم الاجتماعي/الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتعثرات أكاديمياً في جامعة طيبة بالمدينة المنورة. *مجلة كلية التربية بأسيوط*، ٣٤ (٦)، ٣٩٠-٤٤٦.
- إيناس محمود غريب (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٦٥ (٣)، ٢٩٢-٣٥٤.
- حنان محمود حسين (٢٠١٨). الاسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس*، ٤٠ (٣)، ٢٣٧-٢٩٠.
- رانيا محمد عطية (٢٠٢٠). النهوض الأكاديمي وعادات العقل لطلاب الصف الأول الثانوي العام المتفوقين والعاديين أكاديمياً، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١١٨)، ١٣٥-١٧٣.
- محمد اسماعيل حميدة (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الارشاد النفسي*، ٦٠ (١)، ٢٤٧-٣٣٩.
- محمد السعيد أبوحلاوة (٢٠١٣). *حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس*، ٢٩، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- محمد السيد صديق (٢٠٠٩) التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدي طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، ١٩ (٢)، ٣١٣-٣٥٧.
- محمد شاهين، عادل ريان (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*، ١٤ (٨)، ١-١٤.

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور
ناهد خالد هنداوي، عفاف سعيد فرج (٢٠١٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق
النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،
١٧٤ (٢) ٨٢٧ - ٨٨٦ .

- Aherne, C., Moran, A., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes, flow: An initial investigation. *Sport Psychologist*, 25, 77-189.
- Alfonso, J. & Yuen, M. (2018). Predictors and Consequences of Academic Buoyancy: a Review of Literature with Implications for Educational Psychological Research and Practice, *California Association of School Psychologist*, (22) 207-212
- Alis, S. & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: age and gender differences a bosnian sample. *Psychological Thought*, 10 (1), 155-166.
- Appel, J. & Kim-Appel, D. (2019). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction, *bit J Mental Health Addiction*, 7, 506-512.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11 (3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Benavandi, S. , zadeh, G. (2020). The Mediating Role of Critical Thinking between Family Flexibility and Mindfulness with Academic buoyancy. *Iranian Journal of Medical Education*, 20, 116-126.
- Bervoets., J. (2013). *Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self-talk: A correlational study*. Master's Thesis in sport and exercise psychology. University Jyväskylä.

- Brausch, B. (2011). *The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students*. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il.
- Brown, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.
- Brown, K., & Ryan, R., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*, (84), 822-848.
- Cardaciotto, L. J., Herbert, D., Forman, E.M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15 (2), 204-223.
- Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. (47). 451-455.
- Chen, S., (2020). *Analysis of Mindfulness and Flow*. International Conference on Public Health and Data Science (ICPHDS), Guangzhou, China
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. New York, NY: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M., (2003). *Good business: leadership, flow and the making of meaning*. New York: Penguin Books, Pamela Afisher, Texas tech university.
- Csikszentmihályi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot, C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford Publications.
- Datu, J. A. D., & Yang, W. (2019). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among Filipino high school students. *Current Psychology*, 1-8.
- DaPaz, S., (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical psychology Review*, 51, 1-14.

- Dörnyei, Z., Ibrahim, Z., & Muir, C. (2015). Directed Motivational Currents': Regulating complex dynamic systems through motivational surges. In Z. Dörnyei, P. MacIntyre, & A. Henry (Eds.), *Motivational dynamics in language learning* (pp. 95-105). Multilingual Matters.
- Dörnyei, Z., Henry, A., & Muir, C. (2016). *Motivational currents in language learning: Frameworks for focused interventions*. New York: Routledge.
- Essa, E., (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43.
- Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau J.(2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, (29), 177–190.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723.
- Grow, J., Collins, s., Harrop, E.&Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
- Hasker, M.(2010). *Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Hoffman, D.L. & Novak, T.P.(1996), "Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations," *Journal of Marketing*, 60 (July), 50-68.
- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 1007-1022.
- Huang,C-C., Chen,Y., Jin,H., Stringham,M., Liu, Ch.& Oliver,C.(2020). Mindfulness, Life Skills, Resilience, and Emotional and

- Behavioral Problems for Gifted Low-Income Adolescents in China. *Front. Psychol.* 11:594, 1-9.
- Jackson,S.(2014). Flow Scales. (In) A.C. Michalas(Ed.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research*,(PP.2305- 2308),New York: Springer Science, Business Media Dordrecht.
- Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2019). Academic buoyancy in higher education: Developing sustainability in language learning through encouraging buoyant EFL students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(2), 162-177.
- Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2021). A model of language students' sustained flow, personal best, buoyancy, evaluation apprehension, and academic achievement. *Porta Linguarum*, 35, 257-275.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-56.
- Kee, Y., & Wang, J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption : a cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Kuhlkamp, N. (2015). *How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness*. Master's thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University.
- Kurilova, J.(2013). *Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness,Self-Compassion, and Attachment Styles*. A Thesis submitted to faculty of graduate studies in partial fulfillment of the requirements for the degree master of science, University of Calgary.
- Langer, E. (2000). Mindful Learning. Current Directions in Psychological Science. *Journal of the American Psychological Society*, 9 (6), 220-223.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T. & Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1,2, 85-96.
- Masrour, M. J., Aerabsheybani, H., Ramezani, N. & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive

- therapy (MBCT) in increasing infertile couples resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *Neuroquantology*, 15 (3), 94-100.
- Mardon, N., Richards, H., & Martindale, A. (2016). The effect of mindfulness training on attention and performance in national-level swimmers: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 30 (2), 131-140.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267–282.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2008a). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience, *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2008b). Workplace and academic buoyancy: psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 168- 184.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, *Oxford Review of Education*, 35, 353- 370.
- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modeling of academic buoyancy and motivation: Do the '5Cs' hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80, 473–496.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4) 301–312.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring everyday and classic resilience in the face of academic adversity, *School Psychology International*, 34(5), 488- 500.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women

- diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Panjwani, D.R. & Aqil, Z. (2020). Academic Buoyancy scale (ABS): A factor analytical study. *Journal of Information and Computational Science*, 10(1), 772- 780.
- Pidgeon, A.M. & Keye, M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Pidgeon, A.M. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2, 27-33.
- Pineau, T., Glass, C., & Kaufman, K. (2012). Mindfulness in Sport Performance. In A. Ie, C. Ngnoumen, & E. Langer (Eds.), *Handbook of mindfulness*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Piosang, T. (2016). The Development of Academic Buoyancy Scale for Accountancy Students (ABS-AS).
https://www.academia.edu/23959156/The_Development_of_Academic_Buoyancy_Scale_for_Accounting_Students_ABS-AS_%20Retrieved%20on%2027-12_2019
- Rafeeqe, A., & Sultana, D. (2016). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. *International Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 3(2)4-7.
- Renshaw, T. L. (2014). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Handbook of School Crisis Prevention and Intervention* (2nd ed.), (401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping, and everyday resilience among emerging youth in a university setting: A mixed methods approach. *International Journal of Adolescence & Youth*. 22(3), 308- 321.
- Ryan M. Niemiec (2017). What Is Mindfulness?:
<https://www.psychologytoday.com/.../3-definitions>

- Rowe, A., Shepstone, L., Carnelley, K., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security the like hood that first- time engagers in mindfulness mediation will continue with mindfulness training. *Mindfulness*,7(3),642-650.
- Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 55-59.
- Schaufeli W. B. A.; Bakker A. B. and Salanova M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross sectional study, *Educational and Psychological Measurement*, 66, 701–716.
- Shapiro, S.L., Carlson, L., Astin J., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3),373-386.
- Sheldon, K., Prentice, M.& Halusic, M.(2015). The Experiential Incompatibility of Mindfulness and Flow Absorption. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3):276-283.
- Stankovic, D. (2015). *Mindfulness mediation training for tennis players. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education*. Boston University.
- Taylor, E. (2016). *Mindfulness and flow in transpersonal art therapy "an excavation of creativity"*. M., Powietr, Zynska & K. Tobin (Eds.), *Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life*, 27-46.
- Thompson, T., (2018). *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Flow State and Self-Compassion During Music Practice*. A THESIS Presented to the School of Music and Dance and the Graduate School of the University of Oregon in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Music.
- Van Dam, NT, Shepard, SC, ForsythJP.(2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord*. 25(1).123-130.
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and Self-Transcendence (S-ART). A Framework for

- Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A & .Sephton, S.E. (2002). Mindfulness- based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia .*Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 9(4). 297–307.
- Zubair, A., Kamal, A. & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A Cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (2), 1-19.

