

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال^١

إعداد

د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل^٢
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

د/ هاجر طه إبراهيم المغازي^٣
مدرس رياض الأطفال
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين كل من التدفق النفسي، والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، تكونت عينة البحث من (٢٨) طالبة من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٤،١٩-٣٨،٢٠) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٩،٧٦) عامًا، وانحراف معياري قدره $(٠,٣٨ \pm)$ عامًا، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة)، واعتمد الباحثان على المنهج شبه التجريبي، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، ومقياس التدفق النفسي (إعداد: آمال باظة ٢٠١٠)، ومقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثين)، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية)، والاندماج الأكاديمي (الأبعاد- الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، مما يوضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين كل من التدفق النفسي، والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التدفق النفسي، الاندماج الأكاديمي، طالبات رياض الأطفال.

مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال اللبنة الأولى في العملية التعليمية والركن الأساسي في نهضة أي مجتمع، ولا يتحقق التقدم والتطور في التعليم ما لم يمتلك الأدوات والمهارات التي تساعد على تحقيق ذلك التقدم، وبالإضافة لما لديهم من العلم والمعرفة فإنهم بحاجة إلى الاهتمام والشغف

^١ تم استلام البحث في ١٥ / ١١ / وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢

Email: laraghalwash@gmail.com

^٢ ت: ٠١٠١٦٧٣١٦١٩

Email: mohammedkhalil882018@gmail.com

^٣ ت: ٠١٠١٢٨١١٣٥٧

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي . ==

والرغبة في العمل، كما أن دور معلمة رياض الأطفال لا يقتصر على التعليم فحسب، بل يتعدى ذلك إلى التوجيه والإرشاد والقيادة، وحرص القيم لدى الطفل.

وتشير باظة (٢٠١٠، ١١) أن التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة من توظيف الطاقة النفسية، ممّا يساعده في الشعور بالرضا والسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية نتيجة الانغماس في النشاط أو العمل، ويدعم ذلك محمود (٢٠١٨، ١٧٩) حيث أشار إلى أن للتدفق النفسي أهمية كبيرة للفرد على المستوى التربوي والنفسي حيث يستخدم كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب؛ بهدف الوصول إلى حالة الشعور بالمتعة والسعادة أثناء أداء المهمة، مع خفض الشعور بالخوف والقلق والملل، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية، وتشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى تدني مستوى التدفق النفسي سواء لدى طلبة الجامعة بصفة عامة ومعلمات رياض الأطفال بصفة خاصة، مثل دراسة: الدسوقي، عبد الجواد (٢٠١٧)، كطفان (٢٠١٨)، عيد (٢٠١٩)، السعودي، حماد (٢٠٢١)، معوض (٢٠٢١)، الرفوع (٢٠٢٢)، أحمد والشوارب (٢٠٢٢).

ويعتبر اندماج الطلاب في الأنشطة الأكاديمية من العوامل الحاسمة في نجاح وتفوق الطلاب في مختلف مراحل التعليم العالي، حيث يُعد الاندماج الأكاديمي من العوامل المهمة والمؤثرة في تعلم الطلاب وأدائهم الأكاديمي؛ حيث يؤدي حرص الطلاب على حضور المحاضرات، والتركيز في عملية التعلم، والمشاركة في الأنشطة الدراسية، والالتزام بقواعد الجامعة إلى ارتفاع مستوى الاندماج الأكاديمي لديهم؛ وبالتالي الحصول على درجات مرتفعة في التحصيل، بينما يؤدي الاندماج الأكاديمي الضعيف إلى زيادة معدل الفشل الدراسي والانسحاب والتسرب من الدراسة.

ويتفق كل من: Schreiber&Yu (2016,67)، عفيفي (٢٠١٦، ٦٥)، حرب (٢٠١٩، ٨٦)، خريبه، وسالم (٢٠٢٠، ٧٣) في أن الاندماج الأكاديمي يقصد به مشاركة الطالب معرفياً وسلوكياً ووجدانياً في الأنشطة والفعاليات المرتبطة بما يدرسه من مقررات، وينقسم إلى ثلاثة جوانب معرفية وسلوكية ووجدانية، ويتضح الجانب المعرفي من خلال بذل المجهود العقلي فيما يتمّ تعلمه الطالب، أما الجانب السلوكي يتحلّى فيما يبذله الطالب من جهود سلوكية فعّالة لتحسين عملية تعلمه، أما الجانب الوجداني فيظهر من خلال مشاعر الطالب الإيجابية نحو عملية التعلم، ويذكر طه (٢٠٢٠، ٢٩٤) أن الاندماج الأكاديمي يُعد عاملاً أساسياً في نجاح الطلاب وأدائهم بشكل أفضل، ويظهر الاندماج الأكاديمي من خلال عدة مؤشرات، مثل: استمتاع الطلاب

بدراستهم واتجاهاتهم الإيجابية نحو الدراسة، ومقدار الوقت والجهد الذي يبذلونه في دراستهم. وتشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة مثل دراسة: (Russell&Slater(2011، وعيفي (٢٠١٦) إلى أهمية الاندماج الأكاديمي في حياة الطلبة الجامعية معرفياً ووجدانياً وسلوكياً؛ وذلك لما له من دور في مشاركة الطلاب سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة ومدى التزامهم وجدانياً في ضوء علاقاتهم مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، ومعرفياً من خلال توظيفهم للاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية والمثابرة من أجل التعلم، وفي هذا الصدد تشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة: النجار (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، عوضين (٢٠٢٠) إلى انخفاض مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأوصت بضرورة تحسين وتنمية الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بصفة عامة وطلبات رياض الأطفال بصفة خاصة.

وبذلك يتضح أن طالبات رياض الأطفال يُعانين من تدني مستوى التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي في حياتهن، وهنَّ بحاجة ماسة إلى التدريب على متغيرات إيجابية ذات الصلة؛ الأمر الذي قد يحسن لديهنَّ مستوى التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي أثناء الدراسة الجامعية، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة تبين أن متغير اليقظة العقلية أكثر ارتباطاً من الناحية الإيجابية بكل من التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي، ويدعم ذلك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تناولت اليقظة العقلية والتدفق النفسي، مثل دراسة: (kuhlkamp(2015، جريش (٢٠١٧)، وعيد (٢٠١٩)، الرويلي (٢٠١٩)، معوض (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وكذلك الدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، مثل: دراسة النجار (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، عوضين (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، ومن ثمَّ يمكن محاولة تحسين كل من التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال من خلال تدريبهن على اليقظة العقلية.

وتشير رف الله (٢٠١٨، ٣٥٥) إلى أن اليقظة العقلية هي طريقة في التفكير تؤكد على انتباه الفرد ووعيه بالبيئة المحيطة به وبأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام تقييمية مع تقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والأحداث والمشاعر كما هي في اللحظة الراهنة، ويعمل على التنقية الانفعالية للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التقليدية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل، ويذكر الشلوي (٢٠١٨، ٤١)، أنها الوعي الكامل بالمشيرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لدى دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي، بينما يشير النجار

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي . ==

(١٧،٢٠٢٠) أنها حالة يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية والمواقف الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت ايجابية أو سلبية، وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج، أو قلق، أو توتر (النجار، ١٧، ٢٠٢٠).

ومن العرض السابق فإنّ طلبة الجامعة بصفة عامة وطالبات رياض الأطفال بصفة خاصة الذين يعانون من تدني مستوى التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي في حاجة ماسة إلى التدريب على أبعاد اليقظة العقلية التي تساعدهم على القدرة على ملاحظة ما يتمّ تعلمه بطريقة جيدة، والوعي بكل السلوكيات التي يؤدونها، والتصرف بوعي في البيئة الجامعية، وعدم التركيز على الأحداث الماضية التي قد تسهم في تشتتهم أثناء التعلم الحالي؛ ومن ثم فإنّ تدريبهم على اليقظة العقلية قد يساعد في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لديهم.

مشكلة البحث:

بدأ إحساس الباحثين بالمشكلة من خلال تدريسهما للعديد من المقررات الدراسية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ لجميع الفرق الدراسية شعبة رياض الأطفال، حيث لاحظ الباحثان وجود مؤشرات تدل على التباين بين الطالبات عند تنفيذ المهام والوسائل التعليمية والمشاركة الفعّالة أثناء التدريس داخل قاعات التدريس وخارجها، فمنهنّ من تؤدي هذه المهام بكفاءة، ومنهنّ من تفقد القدرة على القيام بهذه المهام؛ ممّا دفع الباحثان إلى سؤال العديد من هؤلاء الطالبات سواء بطريقة جماعية في المحاضرات أو فردية حول عدم مقدرتهنّ على التفاعل في الأنشطة والمهام الدراسية وتنفيذ الوسائل التعليمية، فاتضح للباحثين أنهنّ يُعانين من صعوبة في إدارة وتنظيم الوقت، وضعف في تحديد الأهداف أثناء التعلم، والملل من القيام بالأنشطة والمهام الدراسية، وضعف الشعور بالمتعة عند تنفيذ الوسائل التعليمية، وصعوبة اتخاذ القرارات التعليمية المختلفة، وبفحص الباحثين لهذه المظاهر تبين لهما أن تلك المظاهر ترتبط بالتدفق النفسي، ويدعم ذلك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل دراسة: (kuhlkamp(2015، عبد الجواد (٢٠١٧)، كطفان (٢٠١٨)، عيد (٢٠١٩)، السعودي، حماد (٢٠٢١)، باظة، العطار، الأميري (٢٠٢١) الرفوع (٢٠٢٢)، أحمد والشوارب (٢٠٢٢).

كما لاحظ الباحثان أيضاً من خلال تفاعلها المستمر مع طالبات رياض الأطفال أن بعضهن يُعانين من ضعف مستوى الرغبة في بذل الجهد والنشاط المطلوب، والمطالبة المستمرة للحلول الجاهزة للأسئلة والأنشطة دون بذل المجهود في التفكير لحل هذه الأسئلة، وكرهية الطالبات للأسئلة التي تطرح عليهنّ مع بداية كل محاضرة، وصعوبة في حلّ المشكلات الجامعية، فضلاً عن ملاحظة أنهنّ لديهنّ اتجاه سلبي نحو الدراسة وأعضاء هيئة التدريس، وعدم الولاء للكلية

===== د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل . =====

والقسم، والشعور المستمر بالقلق والخوف أثناء الدراسة، وقلة الالتزام بقواعد وتعليمات المحاضرة، والعزوف عن المشاركة في أنشطة الكلية المختلفة، ورفضهم الذهاب لمكتبة الكلية للاطلاع على كل ما هو جديد في التخصص، وبالاطلاع من قبل الباحثين تبين لهما أن هذه المظاهر ترتبط بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ويدعم ذلك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة مثل دراسة: (Russell&Slater(2011، النجار (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، عوضين (٢٠٢٠)، المحروق وآخرون (٢٠٢٢).

لذلك فإن طالبات رياض الأطفال بحاجة ماسة إلى التدريب على اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لديهن، ففيما يتعلق بالتدفق النفسي توجد العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل دراسة: (Bervoets(2013، جريش (٢٠١٧)، وعيد (٢٠١٩)، الرويلي (٢٠١٩)، معوض (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، حيث إنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية لديهن؛ ساعد في زيادة مستوى التدفق النفسي، وفيما يتعلق بالاندماج الأكاديمي توجد العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: دراسة النجار (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، عوضين (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وثمة الإشارة من الباحثين أنه في ضوء اطلاعهما على الدراسات والبحوث ذات الصلة بالبيئة المصرية والعربية لم يجدوا دراسات تناولت تدريب طالبات رياض الأطفال على اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لديهن؛ ممّا دفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث.

ومن خلال ما سبق؛ يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- ما فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال؟
- ٢- ما فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال؟
- ٣- ما استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال بعد فترة المتابعة؟
- ٤- ما استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بعد فترة المتابعة؟

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي . ==

أهداف البحث:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال.
- ٢- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.
- ٣- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال.
- ٤- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية وتمثل في:

- ١- يتناول البحث الحالي أحد المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس الإيجابي وهو اليقظة العقلية والتي أصبح في ظل الظروف التي يواجهها الطلاب حاليًا من ضغوط نفسية وأكاديمية مطلبًا أساسيًا؛ للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد.
- ٢- يتعامل هذا البحث مع فئة طالبات رياض الأطفال باعتبارهنّ أساس نهضة المجتمع من خلال تربية ونشأة أفرادهم منذ الصغر.
- ٣- ندرة الدراسات في حدود اطلاع الباحثين التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.

الأهمية التطبيقية، وتمثل في:

- ١- يقدم البحث برنامجًا تدريبيًا قائمًا على اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.
- ٢- إمداد المكتبة العربية بأداتين تقيسا اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.
- ٣- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تقديم الأسس والمقومات التي تساعد القائمين على برامج أقسام رياض الأطفال وحثهم على تدريب وتنمية اليقظة العقلية لدى الطالبات؛ ممّا يسهم في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لديهنّ.
- ٤- إذا ما حقق البحث الحالي أهدافه التي يسعى إليها لدى طالبات رياض الأطفال فإنه سيكون قد حقق إسهامًا غير مباشر في تربية الطفل من خلال تحسين وتطوير سمات معلمته النفسية.

مصطلحات البحث:

١- اليقظة العقلية: Mental alertness

يعرفها الباحثان بأنها: قدرة طالبة رياض الأطفال على المراقبة المستمرة لخبراتها، وتركيزها على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبلها للخبرات الداخلية والخارجية والانفتاح عليها، ومواجهتها للأحداث دون إصدار أحكام، وتحدد إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين).

٢- التدفق النفسي: Psychological Flow

تعرفه آمال باظة (٢٠١٠) بأنه: حالة تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه ويصاحبها حالة الرضا والسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية، ويتحدد إجرائياً في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها طالبة رياض الأطفال على مقياس التدفق النفسي (إعداد/ آمال باظة، ٢٠١٠).

٣- الاندماج الأكاديمي: Academic Engagement

يعرفه الباحثان بأنه: درجة مشاركة طالبة رياض الأطفال وانخراطها بفعالية وحماس في العملية التعليمية داخل القاعات التدريسية وخارجها والتفاعل مع عناصر البيئة التعليمية لإنجاز المهام المختلفة وتحقيق أهداف التعلم بنجاح، ويتحدد إجرائياً في هذا البحث بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثين).

٤- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية:

يعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تناول البرنامج القائم على اليقظة العقلية متمثلاً في التدريب على الأبعاد التالية: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، من خلال تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب المشاركات المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهنّ اليقظة العقلية، طبق الباحثان البرنامج والمكون من (٢٠) جلسة تدريبية، بالإضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية، ليصبح العدد الإجمالي للجلسات (٢٢) جلسة، استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تتراوح ما بين (٤٥-٥٥) دقيقة.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

الإطار النظري:

يتناول الباحثان عرض الإطار النظري للبحث في ثلاثة محاور رئيسة، تتمثل في: اليقظة العقلية، التدفق النفسي، والاندماج الأكاديمي، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول: اليقظة العقلية

تعد اليقظة العقلية من أهم المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها على نطاق واسع في مجال علم النفس والعلاج النفسي وفي العديد من المجالات الأخرى، فهي تؤثر في العديد من المهارات والاستجابات، ولها تأثير على العملية التعليمية وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه العديد من الطلاب في المرحلة الجامعية (عيد، ٢٠١٩، ٣٥٢).

أشار (Crane, et., al., (2010 إلى أن المعلم الذي يدمج الممارسات الذهنية في عملية التدريس هو المعلم الذي يتصرف بوعي تجاه أفكاره الشخصية حتى لا تؤثر في إصدار الحكم في الموقف الحالي، كما أن ذلك ينعكس على دمج المعلمين لتلك الممارسات في حياتهم الشخصية؛ مما يزيد ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على تطبيق تلك الممارسات في البيئة الدراسية. ويذكر التهامي والأشرم (٢٠١٨) إلى أن استخدام اليقظة العقلية كممارسة مهنية في مجال التعليم مع المعلمين وأولياء أمورهم مع العاديين منهم وذوي الهمم ومقدمي الرعاية لهم؛ وذلك بهدف تحسين الجوانب النفسية لديهم وخفض المشكلات والاضطرابات التي يعانون منها.

١- مفهوم اليقظة العقلية:

حظي مفهوم اليقظة العقلية باهتمام واسع من قبل الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية والسلوكية، وذلك من حيث التأصيل النظري لها، وإعداد أدوات مقننة لقياسها، فضلاً عن تقديم برامج إرشادية وتدريبية لتنميتها.

يمكن للباحثين عرض التعريفات الأكثر شيوعاً التي تناولت اليقظة العقلية، حيث يذكر (Norton (2015,66 بأنها القدرة على الاحتفاظ بالانتباه للخبرة الراهنة وجوانبها المختلفة، والتقبل والانفتاح لكلّ المثيرات الداخلية والخارجية، ويضيف (Hassed (2016,62 بأنها طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية، أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي، والتعلم والأداء، ومهارات التواصل.

ويعرفها (Bercovitz et.,(2012,57 أنها عملية نشطة تركز على ملاحظة الجوانب الجديدة الخاصة بسياق الموقف الحالي وبالآخرين وبالشخص ذاته والاستجابة بمرونة لهذه

المتطلبات بشكل يتيح التطوير المستمر لفئات جديدة من الاستجابات وعدم التقيد بما تمّ تطويره مسبقاً، بينما يشير شاهين (٢٩،٢٠١٧) إلى أنها عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في الخطة الراهنة، والانفتاح عليها وتقبلها دون إصدار أية أحكام مسبقة ودون توحيد معها وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي ومرونة وفهم مستبصر، ويدعم ذلك أبو زيد (٤٥،٢٠١٧) حينما عرفها بأنها عدم إصدار أحكام مسبقة؛ ممّا يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة.

وفي هذا الصدد يشير الشلوي (٢٩،٢٠١٨) إلى أن اليقظة العقلية تعني الوعي الكامل بالمشيرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لدى دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي، ويذكر البيديوي (٤٤،٢٠١٨) بأنها القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لهذه الخبرة والوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات، أو التفاعل معها، ويشير الربيع (٦٩،٢٠١٩) أنها حالة من الوعي الحسي يتميز بصورة مختلفة وفعّالة إذ تترك الفرد مفتوحاً على كل ما هو جديد، ويدعم ذلك النجار (٨٨،٢٠٢٠) بأنها: حالة يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية والمواقف الراهنة (هنا والآن) دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أو سلبية وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج، أو قلق، أو توتر.

ومن خلال عرض التعريفات السابقة ذات الصلة باليقظة العقلية يستنتج الباحثان أنه ثمة اختلاف بين العلماء والباحثين في تحديد ماهية اليقظة العقلية الذهنية، فالبعض ينظر إليها على أنها عملية أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية أو التدخل العلاجي (Vago & Silbersweig, 2012)، شاهين (٢٠١٧)، الربيع (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، والبعض الآخر ينظر إليها على أنها قدرة معرفية أو سمة مستقرة في الشخصية، أو على أنها أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2014)، Norton (2015)، Bercovitz (2012)، البيديوي (٢٠١٨)، والبعض الآخر يراها سمة من سمات الوعي فهي وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائط أخرى من المعالجات الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي تسمح للأفراد بالعمل بفاعلية، وهكذا يمكن للفرد أن يكون واعياً بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية، مثل الشلوي (٢٠١٨)، والبعض الثالث يراها مهارة حيث يمكن النظر إليها بأنها مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وتمييزها مثل أي مهارة أخرى (جوهر، ٢٣٤، ٢٠٢٢).

وثمة الإشارة قد تبني الباحثان تعريف نظرية (Bear et al (2006) لليقظة العقلية حيث إنَّها عبارة عن القدرة على الملاحظة الدقيقة للخبرة الحالية وعدم الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وقبول الخبرات دون إصدار أحكام،

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

ومن ثمّ تبني الباحثان أبعاد هذه النظرية في إعدادهما لمقياس اليقظة العقلية لدى طالبات رياض الأطفال عينة الدراسة، وسوف يأتي الحديث عن هذا المقياس وخطواته لاحقاً.

٢- أهمية اليقظة العقلية

يشير بلبل (٣٩،٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تعمل على تعديل ردود الفعل تجاه المواقف العصبية، كما أنها تساعد على تعزيز الصمود لدى الطلاب والتأثير على الصحة العقلية والجسدية لديهم، وتوطيد العلاقات الاجتماعية عن طريق رعايته رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر وزيادة التدفق النفسي لديهم، ويدعم ذلك (Schwartz, 2018,56) فهي تساعد على أن يكونوا أكثر وعياً تجاه أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث الراهنة، فيتعلم من خلالها رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك من خلال الوعي بها، ولا يعتقد أنها حقيقة ثابتة.

وتبرز فوائد اليقظة العقلية للفرد من خلال إسهامها في الرفاهية العامة من خلال تعلم كيفية التنظيم الذاتي، كما أن ممارسة اليقظة هو تعلم كيفية الاستجابة بدلاً من الرد عند ظهور المشاعر الصعبة، قد يؤدي اختيار الرد بقصد بدلاً من الرد بطريقة تلقائية إلى تقليل السلوكيات السلبية، مثل: الغضب أو العدوانية (Huppert & Johnson, 2010).

ينفق كل من حسن (١١٥،٢٠١٧): Crowder & Benada & Chowdhry, (2017); Sears, (2017); Ocel, (2017) Zubair, Kamal & Artemeve, (2018); Sabir, Ramzan & Malik, (2018)؛ معوض (٢٠٢١) في أن أهمية اليقظة العقلية تتمثل في أنها تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الفرد وتقلل من الضغوط والتوتر وتجعله قادراً على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافه، وتساعد الفرد في الحفاظ على توازنه حول الضغوطات التي يتعرض لها على المدى الطويل وتغير أفكاره وعواطفه وسلوكياته الناجمة عن طرق جديدة للصمود والشعور بالسعادة النفسية، وتسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، كما أنها تساعد الفرد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، كما أنها تساعد في خفض مستويات الضغوط والتوتر عند الفرد وتحسين الوظائف النفسية، بما يساعد على التنبؤ بالصلابة والمرونة والتكيف، والتدفق النفسي لدى الفرد.

ومن الفوائد الفسيولوجية والنفسية لليقظة العقلية أنها تساعد في خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، وخفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه والرحمة بالذات

== (٣٧٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ==

د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل .

والتسامح، كما أنها تساعد في خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة (Myint, Choy & Lam, 2011,45).

وعلى ذلك يستنتج الباحثان أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد في جعلهم قادرين على التمييز بين المعلومات، والقدرة على معالجتها من خلال التفسير والفهم الواعي؛ وذلك لأنها تتيح لهم رؤية الأحداث والأشياء بطريقة جديدة ومنظمة، كما أنهم يتمتعون بسمات فسيولوجية ونفسية إيجابية.

٢- مكونات اليقظة العقلية:

تعددت وتنوعت النماذج التي تفسر مكونات اليقظة العقلية، فحدد Shapiro et., (2006) ثلاثة مكونات أساسية لليقظة العقلية والتي أطلق عليها نموذج المسلمات الثلاث، وهم: القصد أو العمد، توجيه الانتباه، والاتجاه، وقام أيضاً بإضافة أربعة ميكانيزمات إضافية هذا لنموذج، حيث افترض أن إعادة الاستقبال وتغيير المنظور قد تؤدي إلى ميكانيزمات إضافية تؤدي بدورها إلى النواتج الإيجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة العقلية وتلك الميكانيزمات الأربع، تتمثل في التنظيم الذاتي وإدارة الذات، المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية، توضيح القيم، والعرض أو التعريض.

كما قدم Hasker (2010) نموذجاً ثنائياً لليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين، وهم: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية، كما يرى (Browen (2011 بأن لليقظة العقلية مكونين رئيسيين، أولهما يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة، بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف، بينما ثانيهما فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة العقلية، كما قام (Kang et., al (2012 بتحديد أربعة مكونات رئيسية لليقظة العقلية تتمثل في الانتباه، الوعي، التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام، كما يُعد الانتباه والوعي والتقبل من أهم المكونات الأساسية لليقظة العقلية، حيث إن الانتباه محور أساسي في اليقظة العقلية، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى تعزيز وزيادة التركيز والوعي؛ مما يؤدي إلى التقبل (Isabel & Maha, 2015).

٣- خصائص الفرد ذو اليقظة العقلية

اتفق كل من: حيدر، ٢٠١٩؛ بهنساوي، ٢٠٢٠؛ عمارة، ٢٠٢٢، في أن هناك مجموعة من الخصائص يتمتع بها الأفراد ذوو اليقظة العقلية المرتفعة تتمثل في: يظهرون انتباهاً أكبر ورغبة في أداء المهام ويكونون أكثر إبداعاً، لديهم مستوى عالٍ من الوعي بشكل كامل بالبيئة وما يدور

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

حولهم بذهن حاضر، ويتوجهون بانتباههم تجاه المثيرات غير العادية، لديهم قدرة على تغيير رأيهم في حالة الحصول على بيانات إضافية، يتمتعون بحس تقدير الدقة ويراجعون الرؤى والنماذج والمعايير التي يتعين عليهم اتباعها، لديهم قدرة فائقة في التعلم المستمر ويتمتعون بكفاءة ذاتية عالية وخاصة في المواقف الأكاديمية، لديهم قدرة عالية على الفهم وسرعة الاستجابة والإدراك استنادًا على ذاكرة منظمة وقوية، لديهم قدرة على التحليل المنطقي السريع من خلال الاعتماد على النقاط الإشارات غير اللفظية وتحليلها واستنتاج المعاني، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر الناتجة عنها في المهام المُلقاة على عاتقهم، وحلّ المشكلات التي تواجههم في سبيل الوصول إلى الهدف المرجو.

٤- أبرز النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تباينت المداخل النظرية للتعرف على النظريات التي تقوم عليها اليقظة العقلية وذلك من خلال تناول كل نظرية على عدد مختلف من الأبعاد وتناول مختلف لمحتواها، ومن أبرز تلك النظريات، النظرية الاجتماعية المعرفية، ونظرية العوامل المتعددة، وفيما يلي يتناول الباحثان الأبعاد التي تركز عليها كل منها كالتالي:

١. النظرية الاجتماعية المعرفية لليقظة العقلية

تعتبر النظرية الاجتماعية المعرفية من أوائل النظريات التي فسرت اليقظة العقلية، والتي أعدها لانجر (1998) Langer حيث ذكرت أن اليقظة العقلية على معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، وتكونت تلك النظرية من أربعة أبعاد، وهي (في إسماعيل، ٢٠١٧):

- **التمييز اليقظ:** وهو مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وقدرته في أن يظهر إبداعًا في توليد أفكار جديدة على عكس الأفراد العاديين.
- **الانفتاح على الجديد:** ويمثل قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة.
- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويشير إلى قدرة الفرد على تحليل الموقف في أكثر من جانب، وضمن ذلك البعد يستطيع الفرد أن يميز كل فكرة على حدة وإدراك جميع الأفكار بأسلوب منفتح؛ مما يؤدي إلى تشكيل فكرة أكثر منطقية.
- **التوجه نحو الحاضر:** ويعكس مستوى انتباه الفرد للأحداث وقدرته على متابعة التطورات المرتبطة بها.

٢. نظرية العوامل المتعددة لليقظة العقلية

وتلك هي النظرية التي تبناها الباحثان في البحث الحالي والتي أعدها (2006) Bear et.,

al وتتكون من خمسة أبعاد وهي (في الملاحه، ٢٠٢١):

- **الملاحظة:** وتتمثل في الانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل: الأحاسيس والانفعالات، والأصوات والمشاهدات.
- **الوصف:** ويشير إلى تعبير الفرد بشكل لفظي واضح عن خبرته الداخلية ومشاعره وانفعالاته.
- **التصرف بوعي:** ويشير إلى انتباه الفرد الواعي إلى الأعمال التي يقوم بها بدلاً من السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي.
- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** ويعني عيش التجربة دون إصدار أحكام مسبقة.
- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** ويعني السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الحاجة إلى متابعة عناصر الخبرة الخارجية الحالية.

ومن خلال عرض أبعاد تلك النظريتين يمكن استنتاج أن كلاهما يرى أن اليقظة العقلية تتضمن توجيه الوعي والانتباه إلى عناصر الخبرة الآتية، كما أن التوجه نحو الخبرة الحالية يتيح للفرد استكشاف عناصر جديدة في الخبرة الحالية؛ ممّا يمكنه من التعامل معها دون تقييد بردود الفعل المسبقة التي تمّ تكوينها من خبرات سابقة، ويظهر التباين في أن النظرية الاجتماعية المعرفية ركزت على المعالجة المتسقة لمعطيات الموقف وتوليد استجابات بديلة اعتماداً على الجوانب الإبداعية لدى الفرد كوسيلة لتعديل الانفعالات، بينما ركزت نظرية العوامل المتعددة على جانب المشاعر والانفعالات التي يمكن أن تستثيرها الخبرة الحالية، وافترض أن تقبل تلك المشاعر هو أحد عناصر اليقظة العقلية، ويتبنى الباحثان أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لنظرية (2006) Bear et., Al وبناء البرنامج التدريبي وفقاً لها في البحث الحالي .

المحور الثاني: التدفق النفسي

يحتل التدفق النفسي أهمية كبيرة في عملية التعليم والتعلم، وذلك ناتج عن رؤية المعلم لأهميته لكونه الأساس في العملية التعليمية، كما أن معرفة العوامل والأساليب التي تعمل على تنمية خبرة التدفق النفسي تساعد في تعزيز الدافعية لدى الطلبة، فعند القيام بعملية تعزيز التميز لدى الطالب، فإنّ ذلك يؤدي إلى الالتزام بسلسلة من العمليات التي تتبع آلية عمل العقل والمستوحاة من الواقع الذي يعيشه (الشعراني، ٢٠١٦، ٤١١).

١- مفهوم التدفق النفسي

تنوع تعريف التدفق النفسي بين العديد من العلماء والباحثين منذ الظهور الأول للمصطلح الوصول، ويمكن للباحثين عرض أهم التعريفات والمفاهيم التي تناولت التدفق النفسي على النحو

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي . ==

التالي:

تشير باظة (٢٩،٢٠١٠) إلى أن التدفق النفسي يقصد خبرة تشعر الطالب بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، وبذلك يصل إلى أعلى درجة لتوظيف طاقته النفسية مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى، ويذكر البهاص (٥٦،٢٠١٠) بأنه خبرة مثالية تحدث للفرد من وقت لآخر، عندما يقوم بالمهام بأقصى درجات الأداء، وتحدث حالة التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء القيام بالعمل، بينما يشير أبو حلاوة (٣٩،٢٠١٣) إلى أنه حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق في الشعور الرائع، وفي حالة التعلم المثالي يكون المتعلم في حالة الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته، وبدعم ذلك الولائي (٤٩،٢٠١٥) بأنه حالة نفسية داخلية يشعر بها الفرد بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيها، حيث يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام، وتتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة.

كما أن التدفق النفسي هو تجربة تحدث عندما ينخرط الأفراد بانتباه ويغمرون أنفسهم في أنشطة محددة عندما تتطابق مهارات وإمكانيات الأفراد مع التحديات التي يواجهونها، أما إذا كانت هذه المهارات والإمكانيات لا تتطابق مع التحديات فيشعر الأفراد بالضجر والإحباط واللامبالاة بدلاً من الشعور بالتدفق، فنظرية التدفق مفيدة في استكشاف اتجاهات الأفراد وخبراتهم وسلوكياتهم في سياقات ومواقف مختلفة (Huang & et, 2018.1289).

وفي هذا الصدد يشير (Moore, 2019) إلى أنه العقلية الإيجابية المتمثلة في الانغماس التام والتركيز والانخراط في الأنشطة عند وقت معين والحصول على المتعة أثناء النشاط، ويشير عبد المجيد (٥٣،٢٠٢١) أنه حالة ذهنية إيجابية 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 بالزمان والمكان.

وتبنى الباحثان في البحث الحالي تعريف باظة (٢٠١٠) للتدفق النفسي على أنها: خبرة تشعر الطالب بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، وبذلك يصل إلى أعلى درجة لتوظيف طاقته النفسية مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى.

٢- أهمية التدفق النفسي

اتفق كل من: باظة (٢٣،٢٠١٠)، (Huang & et., al (2018.1289)، بلبقرة

(٢٠١٨، ٦٩)، عبد المجيد (٢٠٢١، ٥٣) في أن للتدفق أهمية كبيرة للفرد على المستوى التربوي والنفسي، كما أنه يستخدم كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب؛ بهدف الوصول إلى حالة الشعور بالمتعة والسعادة أثناء أداء المهمة، ثم أضاف أن أهمية التدفق النفسي تظهر في منح الفرصة للفرد في ضبط وتنظيم والسيطرة على الوعي، يسمح بتطوير وازدهار الأفراد، يشيد ويبنى رأس المال النفسي، يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية، يترتب على الشعور بالتدفق آثار إيجابية، منها: خفض الشعور بالخوف والقلق والملل، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز، وتحمل المسؤولية.

٣- أبعاد التدفق النفسي

يتبنى الباحثان تعريف أبعاد التدفق النفسي التي أشارت لها باظة (٢٠١٠) وتحدد في ثمانية أبعاد، وهم:

١. إدارة الوقت بإيجابية: القدرة على التحكم في الوقت والإحساس به سواء كان بطيئاً أو سريعاً.
٢. مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية: التوازن بين متطلبات النشاط المدرك وقدرات الطالب، بحيث لا تصل المطالب والتحديات إلى المستوى الذي يثير القلق، أو تنخفض بدرجة تؤدي إلى الشعور بالملل وذلك مع الشعور بتحمل المسؤولية.
٣. وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط: تحديد الهدف ليتمكن الطالب من تحقيقه، فعندما تكون هناك أهداف واضحة يحاول الطالب الوصول إليها تعمل على تحديد الاتجاه والغرض لسلوكه، وتوجيه وتركيز الانتباه.
٤. الاندماج الكامل في العمل أو النشاط: تلاشى الاهتمام بالذات والاستغراق التام في العمل بشكل يؤدي إلى الإحساس بأن الأداء يتسم بالتلقائية والاستغراق التام في المهمة التي يؤديها الطالب بتوجيه كل طاقته إلى العمل أو النشاط الذي يقوم به.
٥. التركيز ومواجهة التحديات: التركيز على المهمة مع استبعاد المعلومات غير ذات الصلة، وتضييق بؤرة الانتباه في مجال مثير محدد دون غيره من المثيرات التي لا ترتبط بالمهمة، وحصص الاهتمام في اللحظة الحاضرة؛ مما يسهم في مواجهة الطالب للعقبات والتحديات والسيطرة عليها.
٦. الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء: الرغبة في الاستمرار دون انتظار إثابة خارجية، فأداء المهمة نفسه هو المصدر الحقيقي للمتعة.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

٧. نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل: فقدان الوعي الذاتي نتيجة الاستغراق في النشاط، وتلاشى الاهتمام بالذات أثناء أداء المهمة كالرغبة في الطعام أو النوم، وعدم الشعور بمرور الوقت أثناء أداء المهمة، وكذلك غياب الوعي أو الشعور بالمكان.
٨. الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات: القدرة على الضبط والسيطرة على المعوقات أثناء النشاط بدون مجهود لاتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.
- ومن العرض السابق يتضح أن التدفق النفسي من أهم المواضيع في علم النفس والذي لاقي اهتماماً كبيراً؛ لما له من فوائد كبيرة في تحديد الطاقات الداخلية وتكريسها لصالح خدمة الفرد خاصة والمجتمع بصفة عامة، من خلال حالات التدفق التي تغمر الفرد من حياته، وتساعد على التعرف على قدراته المعرفية والمهارية وتطويرها؛ بهدف الوصول إلى الحالة القصوى للتدفق لدى جميع الأفراد؛ إذ تعتبر تلك الحالة تعبيراً عن التفاني في العمل الذي يقوم به الفرد.

المحور الثالث: الاندماج الأكاديمي

يعتبر اندماج الطلاب في الأنشطة الأكاديمية من العوامل الحاسمة في نجاح وتفوق الطلاب في مختلف مراحل التعليم العالي، حيث يُعد الاندماج الأكاديمي من العوامل المهمة والمؤثرة في تعلم الطلاب وأدائهم الأكاديمي؛ حيث يؤدي حرص الطلاب على حضور المحاضرات، والتركيز في عملية التعلم، والمشاركة في الأنشطة الدراسية، والالتزام بقواعد الجامعة إلى ارتفاع مستوى الاندماج الأكاديمي لديهم؛ وبالتالي الحصول على درجات مرتفعة في التحصيل، بينما يؤدي الاندماج الأكاديمي الضعيف إلى زيادة معدل الفشل الدراسي والانسحاب والتسرب من الدراسة.

وينظر للاندماج الأكاديمي على أنه نتيجة للتكامل الأكاديمي والاجتماعي الناجح داخل الجامعة، كما أنه يُعد عاملاً أساسياً في نجاح الطلاب وأدائهم بشكل أفضل، ويظهر الاندماج الأكاديمي من خلال عدة مؤشرات مثل استمتاع الطلاب بدراساتهم واتجاهاتهم الإيجابية نحو الدراسة، ومقدار الوقت والجهد الذي يبذلونه في دراستهم (طه، ٢٠٢٠).

١- مفهوم الاندماج الأكاديمي

يُعد مفهوم الاندماج الأكاديمي من المفاهيم المعقدة ولا يمكن تحديده بسهولة على الرغم من محاولة المجلس الأعلى للبحوث التربوية بأستراليا في ٢٠٠٨ تقديمه تعريفاً علمياً يتسم بالشمولية، ولأجل الوصول له يمكن أن نضع العديد من العوامل مثل خلفية الطالب السابقة وظروفه الاجتماعية والتعليمية وأساليب التعليم والتعلم كل هذا ينبغي أن يكون محل نظر ويوضع موضع الاهتمام (Mehdinezhad, 2011).

ويشير (Russell&Slater, 2011,41) إلى أن الاندماج الأكاديمي مجموعة من الخصائص التي تميز سلوك الطلاب المشاركين بفاعلية في العملية التعليمية؛ مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي، كما أنه استخدام الطلاب لاستراتيجيات التعلم الفعال؛ مما يزيد من قدرتهم على التجهيز المعرفي والفهم العميق للموضوعات وإتقان المهارات الدراسية الأساسية اللازمة للنجاح والتفوق (Lam et al., 2014) .

ويذكر عفيفي (١٢٣،٢٠١٦) بأنه مشاركة طلاب الجامعة سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة ومدى التزامه وجدانياً في ضوء علاقاته مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، ومعرفياً من خلال توظيفه لاستراتيجيات المعرفة وما وراء المعرفة والمثابرة من أجل التعلم، ويذكر (Schreiber & Yu (2016,55) بأنه علاقة نجاح الطالب بما يتم توفيره له من أنشطة قابلة للتنفيذ وتؤثر على سلوك الطلاب، والظروف المحيطة بالفرد داخل المؤسسة التعليمية والتي تعزز استمرارية الطالب في الأنشطة الهادفة، ومدى تفاعل الطالب مع المعلم والأقران، وإدراك الطالب للبيئة التعليمية، والمعلومات الشخصية عن الطالب، وبضيف حرب (٦٥،٢٠١٩) أنه المشاركة النشطة والاستغراق في المهام والأنشطة الصفية واللاصفية التي تتسم بتركيز الانتباه واستثمار الجهد والتنوع في استراتيجيات التعلم والمساهمة الاستباقية، وما يصاحب ذلك من انفعالات من شأنها تيسير عملية التعلم.

كما أن الاندماج الأكاديمي مشاركة الطالب معرفياً وسلوكياً وجدانياً في الأنشطة والفعاليات المرتبطة بما يدرسه من مقررات، وينقسم إلى ثلاثة جوانب معرفية وسلوكية وجدانية، ويتضح الجانب المعرفي من خلال بذل المجهود العقلي فيما يتم تعلمه الطالب، أما الجانب السلوكي يتحلى فيما يبذله الطالب من جهود سلوكية فعلية لتحسين عملية تعلمه، أما الجانب الوجداني فيظهر من خلال مشاعر الطالب الإيجابية نحو عملية التعلم (خريبه، وسالم، ٢٠٢٠).

ويشير طه (٨٩،٢٠٢٠) أنه حالة إيجابية يكون فيها الطالب مدفوعاً للمشاركة في الأنشطة الأكاديمية بحماس ومثابرة واجتهاد، متفاعلاً مع زملائه ومعلميه، ولديه اتجاهات إيجابية نحو عملية التعلم ونحو المؤسسة التعليمية التي ينتمي إليها، ويضيف (Freda et., al (2021,45) أنه التطوير المستمر للمهارات والكفاءات والاستفادة الواعية منها في التدريب الأكاديمي وفي سياق الجامعة بطريقة تتفق مع أهداف الفرد ودمج مشروع الجامعة وقيمه في النطاق الأوسع في الحياة والعمل.

من العرض السابق يعرف الباحثان اليقظة العقلية بأنها: قدرة الطالب على المراقبة المستمرة لخبراته، وتركيزه على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

الأحداث المستقبلية، وتقبله للخبرات الداخلية والخارجية والانفتاح عليها، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام.

٢- أبعاد الاندماج الأكاديمي

يستند البحث الحالي على نموذج (Fredricks et al (2004) والذي يصف الاندماج على أنه بناء من متعدد الأبعاد يتكون من ثلاثة أبعاد، وهم: السلوكي، المعرفي، والوجداني، وهي مترابطة مع بعضها، ويضيف (Chong et., al (2004) أن الاندماج الوجداني والمعرفي يسبقان الاندماج السلوكي، وهما ما تأكده بعض البحوث ووجهات النظر حول تأثير المواقف والمعتقدات على السلوكيات، كما أن الطلاب الذين يشعرون بالانتماء إلى الكلية ولديهم مواقف إيجابية تجاه الزملاء وأعضاء هيئة التدريس (الاندماج الوجداني)، ولديهم القدرة على تنظيم الأنشطة الأكاديمية (الاندماج المعرفي)، من المرجح أن يحضر الدروس بانتظام وأقل عرضة لتقديم السلوكيات المعرضة للخطر (الاندماج السلوكي). وعلى ذلك يمكن عرض أبعاد الاندماج الأكاديمي فيما يلي (Fredricks et al., (2004); Archambault et., al., (2009); Christenson et al., (2012); Finn & Zimmer, (2012); Taylor & Ruiz, (2019).

١. **الاندماج السلوكي:** ويستخدم في الغالب ثلاثة طرق في تحديد الاندماج السلوكي الأولى: تنطوي على السلوك الإيجابي، مثل: الالتزام بمعايير المحاضرة، اتباع القواعد، والامتثال عن الانخراط في السلوكيات التخريبية. الثانية: تتعلق بالمشاركة في مهام التعلم والمهام الأكاديمية مثل المناقشة الفعالة، طرح الأسئلة، الانتباه، التركيز، إظهار المثابرة، وبذل الجهد. الثالثة: تتعلق بالمشاركة في الأنشطة المتعلقة بالكلية. لذلك فإن الاندماج السلوكي يمكن ملاحظته مباشرة بعد المشاركة، ومن المؤشرات البارزة لعدم وجود الاندماج السلوكي التغيب عن المحاضرات وعدم المشاركة في المناهج الدراسية أو الفعاليات والأنشطة المختلفة.

٢. **الاندماج المعرفي:** ويشير هذا البعد إلى استثمار الطلاب في التعلم، ويشمل جوانب مثل الاستعداد والتفكير في بذل الجهد المطلوب لفهم وإتقان المهام الصعبة، واستخدام استراتيجيات التعلم المناسبة مثل استخدام الطلاب لاستراتيجية الفهم والشرح بدلاً عن الحفظ والتلقين، وتفضيل التحدي، ومؤشرات الاندماج المعرفي تتضمن طرح الأسئلة، توضيح الأفكار، المثابرة في الأنشطة الصعبة، المرونة في حل المشكلات، واستخدام استراتيجيات التعلم مثل ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، واستخدام التنظيم الذاتي لدعم التعلم.

٣. **الاندماج الوجداني:** أطلق على مصطلح الاندماج الوجداني عدة مسميات منها مشاركة

تحفيزية، والارتباط النفسي وتشير جميعها إلى وصف ردود فعل الطلاب الوجدانية الإيجابية منها والسلبية تجاه أعضاء هيئة التدريس وأقرانهم، والأعمال الأكاديمية، والكلية بشكل عام، ويشمل مؤشرات الاندماج الوجداني وجود الاهتمام والسعادة وعدم وجود الملل والقلق والحزن، علاوة على ذلك فإن الطلاب الذين يظهرون اندماجاً وجدانياً لديهم شعور بالانتماء إلى الكلية، وشعور أنهم مدعمون من قبل أقرانهم، بالإضافة إلى الفائدة والاستمتاع.

وتوجد اختلافات نوعية في مستوى أو درجة الاندماج لكل بُعد منها، حيث يرى أن الاندماج السلوكي يمكن أن يتراوح بين مجرد القيام بالعمل واتباع القواعد إلى مشاركته مع الأقران، وأن الاندماج الوجداني يمكن أن يتراوح بين الإعجاب والولع البسيط بالمؤسسة إلى التقويم العميق وفهم المؤسسة التعليمية، وأن الاندماج المعرفي يمكن أن يتراوح بين الحفظ البسيط غير المعقد إلى استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً التي تعزز الفهم العميق والخبرة والمعرفة، وتشير تلك الاختلافات النوعية داخل كل بُعد إلى أن الاندماج من الممكن أن يتفاوت في شدته ومدته بين قصير الأمد وموقف معين إلى طويل الأمد ومستقر (عيفي وآخرون، ٢٠٢١).

ومن العرض السابق يتضح أن الاندماج الأكاديمي من العوامل الحاسمة في نجاح وتفوق الطلاب في مختلف مراحل التعليم العالي، حيث يعد من العوامل المهمة والمؤثرة في تعلم الطلاب وأدائهم الأكاديمي؛ حيث يؤدي إلى حرص الطلاب على حضور المحاضرات، والتركيز في عملية التعلم، والمشاركة في الأنشطة الدراسية، والالتزام بقواعد الجامعة مما يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الاندماج الأكاديمي لديهم، وبالتالي الحصول على درجات مرتفعة في التحصيل، بينما يؤدي الاندماج الأكاديمي الضعيف إلى زيادة معدل الفشل الدراسي والانسحاب والتسرب من الدراسة.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة:

دراسة (Bervoets 2013) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقات بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والتحدث الذاتي كدراسة ارتباطية، تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) مشاركاً ممن لديهم الخبرة في الرياضة التنافسية، طبق عليهم أدوات شملت مقياس اليقظة العقلية ومقياس التدفق النفسي واستبيان التحدث الذاتي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة.

دراسة (kuhlkamp 2015) التي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي. ==

في تحسين التدفق النفسي المرتبط بالعمل لدى مجموعة من العمال، تكونت عينة الدراسة من (٧٩) عاملاً، تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية ومقياس التدفق النفسي والبرنامج القائم على اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المقدم القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى عينة الدراسة.

دراسة جريش (٢٠١٧) التي هدفت إلى دراسة التدفق النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وقد تمّ تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش وتعريب الباحثة، ومقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه إعداد بيير وآخرون (٢٠٠٦) وترجمة محمد عبد الرحمن (٢٠١٦)، وأثبتت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي واليقظة العقلية، كما أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور وال طالبات الإناث في متغيرات الدراسة باستثناء (الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الوصف والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام) فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلاب الذكور.

دراسة عيد (٢٠١٩) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبة من قسم تربية الطفل، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي واليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية.

دراسة حميدة (٢٠١٩) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي، استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت: مقياس التدفق النفسي، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، والبرامج القائم على اليقظة الذهنية، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

دراسة عبد المجيد (٢٠٢١) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، فضلاً عن نمذجة العلاقات السببية بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، وللتحقق من ذلك تمّ تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التدفق النفسي على عينة من

د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل .

طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، فضلاً عن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقة بين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، وأكد النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على التدفق النفسي.

دراسة معوض (٢٠٢٢) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لديهم، وذلك بتطبيق مقياسين من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اليقظة العالية والمنخفضة في التدفق النفسي لصالح اليقظة العالية، ولا يوجد تأثير معنوي على نوع الطلبة وتخصصهم الأكاديمي والتفاعل بينهما على مستوى اليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج كذلك عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي.

دراسة الخوالدة وأبو راس (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، تم اعتماد المنهج شبه التجريبي لتطبيق هذه الدراسة، وتم اختيار عينة تضمنت (٤٠) مشرف نفسي، وتم توزيعهم عشوائياً على المجموعة التجريبية بواقع (٢٠) فرد، والمجموعة الضابطة بواقع (٢٠) فرد. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين، كما قامت بتطوير مقياس التدفق النفسي المكون من (٢٠) فقرة، كأدوات لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة، وبعد التحقق من صدق الأداة وثباتها توصلت الدراسة إلى أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى المجموعة في القياس البعدي لمقياس التدفق وكانت لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين القبلي والتتبعي.

ثانياً: دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة:

دراسة (Franco, et., al(2011 التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي وبعض سمات الشخصية كالقلق ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تحسن في مستوى الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات وخفض

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

القلق، كما أن هناك فعالية لليقظة العقلية في تحسين وتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية. دراسة عوضين (٢٠٢٠) التي هدفت إلى اختبار صحة العلاقة النظرية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي على الاستمتاع بالحياة للتوصل إلى نموذج يحدد أثر بعض المتغيرات المهمة في الاستمتاع بالحياة وذلك في ضوء ما تعكسه بيانات البحث. واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاندماج الأكاديمي. واستخدم في البحث أسلوب تحليل المسار في التعريف على اتجاهات التأثير بين متغيرات البحث من خلال نموذج سببي، عرضت نتائج البحث إيجاد التأثير المباشر وغير المباشر لمجموعة المفوضين الكلية باستخدام تحليل المسار من اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي إلى الاستمتاع بالحياة.

دراسة النجار (٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاندماج الأكاديمي والحاجة للمعرفة من خلال اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، واستخدم مقياس اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الاندماج الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالاندماج الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، وأوصى البحث بإجراء المزيد من البحوث المماثلة للبحث الحالي ومتغيراته على عينات أخرى من الطلبة في مراحل التعليم المختلفة.

ثالثاً: دراسات سابقة تناولت متغيرات البحث لدى طالبات رياض الأطفال:

دراسة التهامي والأشرم (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ذا الأوجه الخمسة (ترجمة وتقنين الباحثين)، ومقياس الضغوط (إعداد الباحثين)، ومقياس الرفاهية (إعداد الباحثين)، وبرنامج قائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ مما كان له أثر في خفض الضغوط، وتحسين الرفاهية لديهم.

دراسة كطفان (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، وقد قام الباحث ببناء مقياس للتدفق النفسي اعتماداً على نظرية ميهالي تشكزنتهيمالي، وحددت مجالات التدفق النفسي وهي (توازن الأداء والمهارات، ووضوح الأهداف والقابلية، وتركيز الانتباه، وغياب الوعي بالذات والزمان والمكان، والاستمتاع الذاتي، وتغذية راجعة غير غامضة، واحساس بالضبط والسيطرة) وتم صياغة (٣٥) فقرة لقياس التدفق النفسي، وتحقق

الباحث من صدق مقياسه بمؤشر الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات المقياس باستبانة على (٨) محكمين في الإرشاد النفسي والقياس النفسي وعلم النفس ورياض الأطفال، وقد أظهرت النتائج أن العينة لديها تدفق نفسي.

دراسة همام (٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية في الرضا عن الحياة عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، والازدهار النفسي. أسفرت نتائج البحث عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية (عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة) على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث المستهدفة، وإن كلاً من القدرة على التنظيم الانفعالي والازدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

دراسة عبد الجواد (٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن نسب إسهام الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، وأبعاد التدفق النفسي في أبعاد الإبداع المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا، وطبقت عليهن أدوات الدراسة والتي تمثلت في (مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية لعبد الرقيب البحيري وآخرين، ٢٠١٤)، ومقياس التدفق النفسي والإبداع المهني لمعلمة الروضة (إعداد الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن توافر متغيرات الدراسة الثلاث بنسب متوسطة وفوق المتوسطة لدى معلمات رياض الأطفال، المتغيرات المستقلة التي أسهمت في كل متغير من المتغيرات التابعة كانت إسهاماتها إيجابية، وهو ما يؤكد العلاقة الإيجابية بين متغيرات الدراسة الثلاث، أسهمت بعض أبعاد اليقظة (الملاحظة- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية- التصرف بوعي في القدرة) بنسب بسيطة في أبعاد الإبداع المهني، أسهمت بعض من أبعاد التدفق النفسي (الاستمتاع الذاتي، التركيز والاندماج، فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، والتوازن بين المهارة والتحدي) بنسب متوسطة في أبعاد الإبداع المهني.

دراسة حماد (٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (نوع المؤهل - الحالة الاجتماعية - عدد سنوات الخبرة - الراتب الشهري)، وطبق الباحث عليهن مقياس التدفق النفسي من إعداده، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد أبو النور وعواد (٢٠١٦)، وتوصلت الدراسة إلى علاقة ارتباطية وطيدة بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لعينة البحث لصالح المعلمات المتخصصات، وأيضاً لمعلمات الخبرة الأكثر من عشرة سنوات، وكذلك وجود فروق ذات دلالة

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

إحصائية في الرضا الوظيفي لعينة البحث لصالح المعلمات المتخصصات، وأيضاً للمعلمات التي لم تتزوج، وكذلك يمكن التنبؤ بالرضا الوظيفي للمعلمات من خلال التدفق النفسي لديهن.

دراسة جوه (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، واستخدم البحث الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس الضغوط المدركة (ترجمة الباحثة)، ومقياس الفاعلية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية).

التعقيب على الدراسات السابقة:

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة اتفقت العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة: (Bervoets(2013)، kuhlkamp(2015) جريش (٢٠١٧)، وعيد (٢٠١٩)، الرويلي (٢٠١٩)، معوض (٢٠٢١)، على وجود علاقة دالة ارتباطية وموجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، كما أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة: عبد الجواد (٢٠١٧)، كطفان (٢٠١٨)، عيد (٢٠١٩)، السعودي، حماد (٢٠٢١)، باظة، العطار، الأميري (٢٠٢١)، معوض (٢٠٢١)، الرفوع (٢٠٢٢)، أحمد والشوارب (٢٠٢٢) أنه يمكن تحسين مستوى التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال التدريب على متغيرات إيجابية منها اليقظة العقلية حيث تساعدهم في الوصول إلى حالة الشعور باليقظة والمتعة والسعادة أثناء أداء المهمة، مع خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، والتدريب على حسن التصرف واتخاذ القرارات، كما تبين للباحثين ندرة الدراسات التي تناولت التدريب على متغير اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة فلم يجدا سوى دراسة واحدة فقط في ضوء اطلاعها قامت بذلك وهي دراسة (حميدة، ٢٠١٩)، ولا توجد دراسات سابقة في ضوء اطلاع الباحثين قد تناولت تدريب طالبات رياض الأطفال على

برامج تدريبية أو إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لتحسين التدفق النفسي لديهن، لذلك قام الباحثان بإجراء البحث الحالي لدى طالبات رياض الأطفال.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي يتضح وجود علاقة دالة ارتباطية وموجبة بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة: جريش (٢٠١٧)، عيد (٢٠١٩)، حميدة، (٢٠١٩)، النجار (٢٠١٩)، عبد المجيد (٢٠٢١)، معوض (٢٠٢٢)، كما توصلت دراسة النجار (٢٠٢٠) أن اليقظة العقلية منبئة بالاندماج الأكاديمي، كما تبين للباحثين ندرة الدراسات في ضوء اطلاعها التي تناولت تدريب طالبات رياض الأطفال على برامج تدريبية أو إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لتحسين الاندماج الأكاديمي لديهن، لذلك قام الباحثان بإجراء البحث الحالي لدى طالبات رياض الأطفال.

ومن خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة تأتي أهمية البحث الحالي للأسباب التالية ندرة البحوث والدراسات في حدود اطلاع الباحثين التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية لتحسين كل من التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، كما اقتصر عينه الدراسات والبحوث السابقة في طلبة المرحلة الجامعية بصفة عامة، أو طلاب الدراسات العليا، دون التركيز على معلمات رياض الأطفال وإغفال دورهن الرئيس في تنمية سلوكيات الطفل؛ ممّا دفع الباحثان إلى إجراء برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين كل من التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات في إعداد أدوات البحث من خلال تحديد الأبعاد الأكثر شيوعاً لكل متغير من متغيرات البحث وفقاً لهذه الدراسات، فضلاً عن الاستفادة من أدوات الدراسات السابقة في كيفية صياغة مفردات أدوات البحث الحالي لقياس متغيراته، كما تم الاستفادة من هذه الدراسات في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

فروض البحث:

استناداً إلى مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة؛ صيغت فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاندماج الأكاديمي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاندماج الأكاديمي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التدفق النفسي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاندماج الأكاديمي (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج شبه التجريبي، والذي يُعد أنسب مناهج البحث ملائمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج التدريبي القائم على أبعاد اليقظة العقلية في متغير تابع أو أكثر والذي يتمثل في التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية، اشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث على مجموعتين؛ أحدهما المجموعة التجريبية بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، وتلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية، والأخرى المجموعة الضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (عينة البحث الأولية):

تكونت هذه العينة من (٩٥) طالبة من طالبات رياض الأطفال بالفرقة الثانية-كلية التربية جامعة كفر الشيخ، بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢)، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٦،١٩-٣٣،٢٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩،٧٤) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠،٣٥) عاماً، وقد تم استخدام هذه العينة لحساب الخصائص القياسية أو السيكومترية للأدوات والمقاييس المستخدمة في البحث لتطبيقها بعد ذلك على عينة البحث الأساسية.

ب-عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٨) طالبةً من طالبات رياض الأطفال بالفرقة الثانية كلية التربية- جامعة كفر الشيخ، بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢)، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٤،١٩-٣٨،٢٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩،٧٦)

عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٣٨) عامًا، تمّ تقسيمهنّ بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكونت من (١٤) طالبة، ومجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكونت من (١٤) طالبة.

وتوصل الباحثان لهذه العينة من خلال مجموعة من الخطوات الإجرائية المتمثلة في: تأكد الباحثان من انخفاض مستوى اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال؛ حيث طبق الباحثان مقياس اليقظة العقلية على شعبة رياض الأطفال بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ بعد استبعاد الطالبات المشاركات في عينة حساب الخصائص السيكومترية، وعلى ذلك بلغت العينة بعد الاستبعاد (٢٥٠) طالبة، وبعد تصحيح المقياس، اعتمد الباحثان في اختيارهما على الطالبات ذوات المستوى المنخفض في اليقظة العقلية فقط وفقًا لمعايير مستويات الأداء على المقياس، تمّ التوصل إلى (١٣٨) طالبة يُعانيان من انخفاض في مستوى اليقظة العقلية، ثمّ طبق الباحثان مقياس التدفق النفسي عليهنّ وبحساب درجة الطالبات على هذا المقياس تبعًا لمعايير مستويات الأداء التي وضعها مُعدّ المقياس، أصبح عدد العينة بعد هذا الإجراء (٥٦) طالبة لديهنّ ضعف في مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي، ثمّ طبق الباحثان مقياس الاندماج الأكاديمي وبحساب مستويات الأداء على المقياس تبعًا لمعايير، أصبح عدد العينة بعد هذا الإجراء (٣٢) طالبة لديهنّ ضعف في مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والاندماج الأكاديمي، وتمّ استبعاد عدد (٣) طالبات لعدم رغبتهنّ في تطبيق البرنامج عليهنّ، وكذلك استبعاد (١) طالبة لعدم جدية الالتزام في حضور جلسات البرنامج التدريبي، ليصبح عدد العينة النهائي (٢٨) طالبة من طالبات رياض الأطفال كلية التربية جامعة كفر الشيخ يشتركن في ضعف مستوى اليقظة العقلية (المتغير المستقل)، وكذلك ضعف مستوى التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي (المتغيرات التابعة)، تمّ تقسيمهنّ بالتساوي من حيث العدد إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكونت من (١٤) طالبة، ومجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكونت من (١٤)، وتمّ حساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية وجدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ حيث تحقق الباحثان من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية - التدفق النفسي - الاندماج الأكاديمي) في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي .

جدول (١) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة الاساسية قبل تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	الضابطة	١٤	٦،٦٣	١،٤٥	٠،٤٧٦	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٦،٥٥	١،٦٢			
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	الضابطة	١٤	٧،٤٤	٢،٤٦	٠،٢٧٥	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٧،٤١	٢،٥١			
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	الضابطة	١٤	٦،٧٥	٢،٥٧	٠،١٣٩	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٦،٧٢	٢،٢٩			
الانغماس الكامل في العمل أو النشاط	الضابطة	١٤	٦،٥٦	٠،٧٣	٠،٥٤٢	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٦،٥١	٣،١٥			
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	الضابطة	١٤	٥،٦٦	٠،٧١	٠،٤١٩	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٥،٥٢	١،٩١			
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	الضابطة	١٤	٧،١٢	٠،٧٢	٠،٣٣٢	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٧،٠٨	١،٢٦			
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	الضابطة	١٤	٦،٧٥	٢،٢٤	٠،١٦٨	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٦،٦٩	١،٥٨			
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	الضابطة	١٤	٦،٤١	١،٢٣	١،٢٦٥	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٦،٣٤	٢،٥٥			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٤	٥٣،٣٢	٤،٤٤	٢،١٢١	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٥٢،٨٢	٦،٧٨			
الاندماج المعرفي	الضابطة	١٤	٤،٩٠	٣،٦١	٢،٠٤١	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،٨٨	٢،٧٢			
الاندماج الوجداني	الضابطة	١٤	٥،٠٤	١،٩٢	٠،١٣٤	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٥،٠١	٢،٧١			
الاندماج السلوكي	الضابطة	١٤	٤،٨٥	١،٧١	٠،١٦٤	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،٧٩	١،٧٨			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٤	١٤،٧٩	١،٣١	٠،٥٦٨	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	١٤،٦٨	١،٥٦			
الملاحظة	الضابطة	١٤	٤،٢٢	٢،٩٨	٠،٢٣٩	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،١٨	٢،٣٩			
الوصف	الضابطة	١٤	٤،٧٥	٢،١٧	٠،٢٥٦	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،٦٩	٢،١٩			
التصرف بوعي	الضابطة	١٦	٥،٠٦	٢،٩١	٠،٨٧٦	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٥،٠٣	٢،٠٨			

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	الضابطة	١٤	٤،٦٦	٢،١٠	٠،٥٨٩	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،٥٦	٢،١٠			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الضابطة	١٤	٤،٨٨	٢،٦٧	٠،٥٠٦	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٤،٧٨	١،١٧			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٤	٢٣،٥٧	٢،١٩	٠،١٤٥	٢٦	غير دالة
	التجريبية	١٤	٢٣،٥١	٢،١٠			

يتضح من جدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين طالبات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات طالبات رياض الأطفال عينة الدراسة في متغيرات الدراسة الأساسية وهي (اليقظة العقلية - التدفق النفسي - الاندماج الأكاديمي)؛ حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائياً؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث الأساسية.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس اليقظة العقلية: (إعداد الباحثين):

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات رياض الأطفال، وقد تمّ إعداده من خلال اطلاع الباحثين على الأدبيات والأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية لدى طالبات رياض الأطفال بصفة خاصة أو طلبة الجامعة بصفة عامة مثل: (Bervoets, J.(2013) kuhlkamp، حسن (٢٠١٧)، الأشرم(٢٠١٨)، الخطاب، النجار (٢٠١٩)، غيث (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢١)، الخوالدة، الملاحه(٢٠٢١) أبو رواس (٢٠٢٢)، جوهر (٢٠٢٢)، المحروق وآخرون(٢٠٢٢) والاستفادة من الأدوات والمقاييس التي أعدت بها لقياس اليقظة العقلية، وذلك من خلال الاطلاع على مفردات كل مقياس وتحليلها وتحويلها إلى مواقف حياتية وتعليمية يعيشها طالبات رياض الأطفال داخل الجامعة وخارجها من خلال المقياس الحالي، فضلاً عن الاستفادة من طريقة تقدير الاستجابة ومفاتيح التصحيح المختلفة بتلك المقاييس والاختبارات في تحديد طريقة التقدير المناسبة للاستجابة على المقياس الحالي، ولم يستخدم الباحثان أي أداة من هذه المقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس اليقظة العقلية في البحث الحالي لسببين، الأول لعدم ملائمتها لعينة البحث الحالي، والثاني لأنها تعتمد على التقرير الذاتي والاتجاه الحديث في العلوم النفسية والتربوية ينادي بإعداد المقاييس والأدوات في صورة مواقف أدائية وحياتية باعتبارها أكثر مصداقية عن التقرير الذاتي مما دفع الباحثان إلى إعداد مقياس اليقظة العقلية الحالي في صورة مواقف حياتية وتعليمية لدى طالبات رياض الأطفال.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) موقفاً ما بين مواقف حياتية وتعليمية تعيشتها طالبات رياض الأطفال كل يوم داخل الكلية وخارجها، موزعين على أربعة أبعاد للمقياس وفقاً لنظرية Pear(2006) التي تبني الباحثين أبعادها وهي: (الملاحظة - الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بواقع (٥) مواقف لكل بُعد، ويلي كل موقف من مواقف المقياس ثلاثة بدائل للحل (أ- ب- ج) على الطالبة أن تختار بديل واحد فقط الملائم لاستجابتها على الموقف، ودرجات البدائل هي (١-٢-٣) بذات الترتيب، حيث يمثل البديل (أ) بكل المواقف؛ المستوى المنخفض لممارسة الطالبة لليقظة العقلية، والبديل (ب) المستوى المتوسط، والبديل (ج) المستوى المرتفع، وبذلك تتحدد الدرجة الصغرى لكل بُعد من أبعاد المقياس في (٥) درجات والدرجة العظمى في (١٥)، ومن ثم تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل هي (٢٥) درجة والدرجة العظمى هي (٧٥).

وتمّ عرض المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (٣٠) موقفاً على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية ورياض الأطفال؛ للتحقق من صلاحيته، وأجريت التعديلات اللازمة، وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين ما بين (٨٩-١٠٠%) على (٢٥) موقفاً، بواقع (٥) مواقف لكل بُعد، واستبعاد (٥) مواقف؛ موقف واحد من كل بُعد لعدم وصولهم إلى نسبة اتفاق تتعدى (٨٠%).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

حسب الباحثان صدق المقياس بالطرق التالية:

١- صدق المفردات:

حسب الباحثان صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المفردات عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف ودرجة البعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة هذا الموقف من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=٩٥)،

د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل .
 جدول (٢): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس اليقظة العقلية والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد.

الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة	الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة
١	**٠,٧٣٢	١٤	**٠,٧٤٣
٢	**٠,٧٧١	١٥	**٠,٧٥٧
٣	**٠,٨١٢	١٦	**٠,٧٣٤
٤	**٠,٧١٩	١٧	**٠,٨١٥
٥	**٠,٧١٩	١٨	**٠,٨٣٥
٦	**٠,٨٥٢	١٩	**٠,٧٧٧
٧	**٠,٧٧٦	٢٠	**٠,٨١٧
٨	**٠,٨١٢	٢١	**٠,٧١٦
٩	**٠,٧١٩	٢٢	**٠,٧٧٩
١٠	**٠,٧٨٠	٢٣	**٠,٨٥٢
١١	**٠,٨٧١	٢٤	**٠,٧٦٧
١٢	**٠,٨٨٤	٢٥	**٠,٨١٤
١٣	**٠,٧٣٢	-----	-----
		-	

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد تراوحت ما بين (٠,٧١٦) للموقف (٢١) و(٠,٨٨٤) للموقف (١٢) وهي قيم موجبة ومرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير ذلك إلى مدى ما يتمتع به الاختبار من درجة عالية من الصدق.

٢- صدق المحك الخارجي:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المحك الخارجي من خلال استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد/ Baer, et., al, (2006) ترجمة وتعريب/ حسن (٢٠١٧)، وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومناسبة، وأسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط مرتفعة وجيدة، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بين درجات المحك الخارجي ودرجات المقياس الحالي (٠,٧٨٨-٠,٨١٢-٠,٧٨٣-٠,٨١١-٠,٧٨٩-٠,٧٨٩-٠,٨٤٢) للأبعاد الفرعية (الملاحظة- الوصف - التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية على الترتيب، وتشير النتائج السابقة إلى صدق وصلاحيّة مقياس اليقظة

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==
العقلية.

الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=٩٥) طالبة، ويوضح جدول (٣) التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية.

م	البُعد	علاقته بالدرجة الكلية للمقياس
١	الملاحظة	**٠,٧٦٨
٢	الوصف	**٠,٧٨٩
٣	التصرف بوعي	**٠,٨١٥
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠,٧٩٩
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٨٠٢

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية بلغت (٠,٧٦٨) للبُعد الأول، و(٠,٧٨٩) للبُعد الثاني، و(٠,٨١٥) للبُعد الثالث، و(٠,٧٩٩) للبُعد الرابع، و(٠,٨٠٢) للبُعد الخامس وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ وتشير إلى مدى ما يتمتع به المقياس من اتساق داخلي.

الثبات:

حسب الباحثان ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (٩٥) طالبة من طالبات رياض الأطفال كلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة حساب الخصائص السيكومترية)، والجدول (٤) التالي يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٤) قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية، إعداد الباحثين.

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
الملاحظة	٠,٨١٦	٠,٧٩٤
الوصف	٠,٧٤٥	٠,٧٣٨
التصرف بوعي	٠,٨٢١	٠,٨١١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٨٠٩	٠,٧٩١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٨١٤	٠,٧٩٢
الدرجة الكلية	٠,٨١٢	٠,٨٠٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات المقياس.

ويتضح من العرض السابق للطرق المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات) لمقياس الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال إعداد الباحثين أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تكفي للثقة في استخدامه لقياس ما وضع من أجله.

وبعد أن تمَّ حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من عدد (٢٥) موقفاً موزعين بالتساوي على خمسة أبعاد وهم (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لكل بُعد (٥) مواقف، يندرج تحت كل موقف ثلاثة بدائل على كل طالبة اختيار البديل الملائم لاستجابتها.

٢- مقياس التدفق النفسي: (إعداد/ باظة، ٢٠١٠)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٦) مفردة، موزعة على ثمانية أبعاد لكل بُعد (٧) مفردات وتمثل الأبعاد في: (الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية- مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية- وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق- الانغماس الكامل في العمل أو النشاط- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات)، ويصحح المقياس بإعطاء أربعة درجات لاستجابة الفرد على المفردة باختياره دائماً، وثلاثة درجات لاختياره غالباً، ودرجتين لاختياره بدرجة متوسطة، ودرجة واحدة لاختياره نادراً، وصفرًا لاختياره إطلاقاً، أي أن احتساب الدرجات يكون (٤-٣-٢-١-صفر) للمفردات،

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

والدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى التدفق النفسي المنخفض لدى الفرد والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

حسب مُعدّ المقياس صدق المقياس من خلال:

١- صدق المحكّمين (رأي الخبراء):

حيث تمّ عرض المقياس في صورته الأولى على أساتذة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (١٠) محكّمين، وتمّ استبعاد المفردات التي لم تلق نسبة اتفاق أقل من (٩٥%)، وعليه تمّ استبعاد ست مفردات من مفردات المقياس التي بلغت (٦٢) مفردة، ليصبح عدد مفردات الاختبار بعد هذا الإجراء (٥٦) مفردة.

الثبات:

تحقق مُعدّ المقياس من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث تمّ تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني قدره (١٥) يوماً على عينة حساب الكفاءة السيكومترية والتي بلغ عددها (٩٧) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتمّ حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني للمقياس وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٧١١ - ٠,٨٣٣)، وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

وفي البحث الحالي حسب الباحثان الثبات لهذا المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً على عينة بلغت (٩٥) طالبة من طلبة الفرقة الثانية شعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة حساب الخصائص السيكومترية)، وبلغت قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على أبعاد المقياس والدرجة الكلية (٠,٨٣٢ - ٠,٨١٢ - ٠,٧٨٨ - ٠,٨١٥ - ٠,٨١٢ - ٠,٧٨٨ - ٠,٧٩٩ - ٠,٧٨٨ - ٠,٧٩٩ - ٠,٧٨٨ - ٠,٨١٢) بذات الترتيب؛ ممّا يشير إلى أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بمستوى جيد من الثبات.

٣- مقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثين)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، وتمّ إعداده من خلال الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية التي تناولت الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بصفة خاصة وطالبة الجامعة بصفة عامة مثل دراسة: Schreiber & Yu (2016)، عفيفي (٢٠١٦)، النجار (٢٠١٩) حرب (٢٠١٩)، خريبه، وسالم (٢٠٢٠، ٧٣)، النجار (٢٠٢٠) والاستفادة من الأدوات والمقاييس التي اعدت بها لقياس الاندماج الأكاديمي من خلال الاطلاع على مفردات كل مقياس وتحليلها وتحويلها إلى مواقف حياتية وتعليمية يعيشها

== (٤٠٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ==

طالبات رياض الأطفال داخل الجامعة وخارجها من خلال المقياس الحالي، وتحديد أبعاد الاندماج الأكاديمي الأكثر شيوعاً والتي نالت اتفاق معظم مُعد هذه المقاييس والاختبارات وتحدد في (الاندماج المعرفي - الاندماج الوجداني - الاندماج السلوكي)، فضلاً عن استفادة الباحثين أيضاً من طريقة تقدير الاستجابة ومفاتيح التصحيح المختلفة على تلك المقاييس والاختبارات في تحديد طريقة التقدير المناسبة للاستجابة على المقياس الحالي، ولم يستخدم الباحثان أي أداة من هذه المقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس الاندماج الأكاديمي في البحث الحالي لسببين، الأول لعدم ملائمتها لعينة البحث الحالي، والثاني لأنها تعتمد على التقرير الذاتي والاتجاه الحديث في العلوم النفسية والتربوية ينادي بإعداد المقاييس والأدوات في صورة مواقف أدائية وحياتية باعتبارها أكثر مصداقية عن التقرير الذاتي مما دفع الباحثان إلى إعداد مقياس الاندماج الأكاديمي الحالي في صورة مواقف حياتية وتعليمية لدى طالبات رياض الأطفال.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٥) موقفاً ما بين مواقف حياتية وتعليمية يعيشها طالبات رياض الأطفال كل يوم سواء داخل الكلية أو خارجها، موزعين على ثلاثة أبعاد للمقياس وفقاً لنظرية (Fredricks et., al(2004 التي تبني الباحثان أبعادها وهي (الاندماج المعرفي - الاندماج الوجداني - الاندماج السلوكي)، بواقع (٥) مواقف لكل بُعد، ويلى كل موقف من مواقف المقياس ثلاثة بدائل للحل (أ- ب- ج) على أن تختار الطالبة بديلاً واحداً فقط الملائم لاستجاباتها على الموقف، ودرجات البدائل هي (١-٢-٣) بذات الترتيب، حيث يمثل البديل (أ) بكل المواقف المستوى المنخفض للاندماج الأكاديمي، والبديل (ب) المستوى المتوسط، والبديل (ج) المستوى المرتفع، وبذلك تتحدد الدرجة الصغرى لكل بُعد من أبعاد المقياس في (٥) درجات، والدرجة العظمى في (١٥)، وعليه تصبح الدرجة الصغرى للمقياس ككل هي (١٥) درجة والدرجة العظمى هي (٤٥)؛ وتشير درجة الطالبة المنخفضة على المقياس إلى تدني مستواها في الاندماج الأكاديمي والعكس صحيح.

وتمَّ عرض المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (١٩) موقفاً على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية ورياض الأطفال؛ للتحقق من صلاحيته وأجريت التعديلات اللازمة، وتمَّ قبول المواقف التي حصلت على نسبة اتفاق من السادة المحكمين (٨٥%) فأعلى؛ لذلك تمَّ قبول (١٥) موقفاً لكل بُعد (٥) مواقف، واستبعاد (٤) مواقف؛ لحصولهم على نسبة اتفاق أقل من (٨٥%) من السادة المحكمين للمقياس.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق:

حسب الباحثان صدق المقياس بالطرق التالية:

١- صدق المحك الخارجي:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المحك الخارجي من خلال استخدام مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد(النجار ٢٠١٩) وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومناسبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة ومرتفعة بين المقياسين، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحك الخارجي والدرجة الكلية للمقياس الحالي(٠,٨١٠)، ممّا يشير ذلك إلى مدى ما يتمتع به المقياس الحالي من درجة عالية من الصدق.

٢- صدق المفردات:

حسب الباحثان صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المفردات عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف ودرجة البُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة هذا الموقف من الدرجة الكلية للبُعد الذي ينتمي إليه على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=٩٥)، وجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف المقياس والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد.

جدول (٥): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس الاندماج الأكاديمي

والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد.

الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة	الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة
١	**٠,٨٠٤	٩	**٠,٧١٥
٢	**٠,٧٥٥	١٠	**٠,٧٥٣
٣	**٠,٨١١	١١	**٠,٧٢٣
٤	**٠,٧٤٥	١٢	**٠,٨١٠
٥	**٠,٧٧٩	١٣	**٠,٧٨٩
٦	**٠,٨٦٧	١٤	**٠,٧٢٥
٧	**٠,٨٦٥	١٥	**٠,٨٣٦
٨	**٠,٧٨٤	-	-

*١ دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد تراوحت ما بين (٠,٧١٥) للموقف (٩)

== (٤٠٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ المجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ ==

د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل .

و(٠,٨٦٧) للموقف (٦) وهي قيم موجبة ومرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ ممّا يشير ذلك إلى مدى ما يتمتع به الاختبار من درجة عالية من الصدق.

٣- صدق المقارنة الطرفية:

اطلع الباحثان على المقاييس والاختبارات التي تقيس الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، فلم يجدا في حدود بحثهما واطلاعهما؛ لذلك تمّ اللجوء إلى مقياس الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا إعداده (النجار ٢٠١٩) كمحك خارجي، طبق الباحثان مقياس النجار (٢٠١٩) كمحك على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=٩٥)، وبعد تصحيح درجاتهنّ على هذا المقياس حدد الباحثان مجموعة المرتفعين من الطالبات في ضوء درجاتهنّ الكلية على مقياس المحك وهنّ الطالبات اللاتي تقع درجاتهنّ في الإرباعي الأعلى (ن=٢٣)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطالبات على المقياس الحالي وهو الاندماج الأكاديمي (إعداد الباحثين) والتي تمثل درجات المجموعة (أ)، ثمّ تطرق الباحثان لتحديد مجموعة المنخفضين من الطالبات في ضوء درجاتهنّ الكلية على مقياس المحك وهنّ الطالبات اللاتي تقع درجاتهنّ في الإرباعي الأدنى (ن=٢٣)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطالبات على مقياس الباحثين الحالي والتي تمثل المجموعة (ب)، ثمّ حسباً دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (أ-ب) على أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي إعداده الباحثين، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (ن=١=٢)، ويشير جدول (٦) إلى دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ-ب) في الاندماج الأكاديمي (ن=٢٣ بكل مجموعة)

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ - ب) في الاندماج الأكاديمي

(ن=٢٣ بكل مجموعة)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاندماج المعرفي	المرتفعة (أ)	٢٣	١١,٥٦	١,٤٥	**٢,٥٦٤	٠,٠١
	المنخفضة (ب)	٢٣	٩,٦٦	٢,٦٨		
الاندماج الوجداني	المرتفعة (أ)	٢٣	١٠,٥٤	٣,١٢	**٢,٧٨٤	٠,٠١
	المنخفضة (ب)	٢٣	٨,٩٩	٤,٤١		
الاندماج السلوكي	المرتفعة (أ)	٢٣	١٠,١٤	٢,٦٦	*٣,٢٧٩	٠,٠١
	المنخفضة (ب)	٢٣	٩,٩١	١,٢٨		

** دالة عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي على الترتيب بلغت (٢,٥٦٤-٢,٧٨٤-٣,٢٧٩)

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٨ لمجلد (٣٣) - يناير ٢٠٢٣ (٤٠٥)

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة (أ) والمنخفضة (ب) في مقياس الاندماج الأكاديمي، أي أن المقياس يميز بين المرتفعين والمنخفضين في هذا المقياس؛ مما يشير لصدق المقياس.

الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة طلبة حساب الخصائص السيكمترية (ن=٩٥) طالبة من طالبات رياض الأطفال، ويوضح جدول (٧) التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي

والدرجة الكلية للمقياس.

م	البُعد	علاقته بالدرجة الكلية للمقياس
١	الاندماج المعرفي	**٠,٧٦٨
٢	الاندماج الوجداني	**٠,٨١٥
٣	الاندماج السلوكي	**٠,٧٨٨

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية بلغت (٠,٧٦٨) للبُعد الأول، و(٠,٨١٥) للبُعد الثاني، و(٠,٧٨٨) للبُعد الثالث وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ وتشير إلى مدى ما يتمتع به المقياس من اتساق داخلي.

الثبات:

حسب الباحثان ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (٩٥) طالبات رياض الأطفال من كلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة حساب الخصائص السيكمترية)، والجدول (٨) التالي يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٨) قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس الاندماج

الأكاديمي، إعداد الباحثين.

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
الاندماج المعرفي	٠,٧٩٥	٠,٨١٤
الاندماج الوجداني	٠,٧٨٤	٠,٧٨١
الاندماج السلوكي	٠,٨١٩	٠,٨١٣
الدرجة الكلية	٠,٧٩٧	٠,٨١٨

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات المقياس.

ويتضح من العرض السابق للطرق المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات) لمقياس الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، (إعداد الباحثين) أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تكفي للثقة في استخدامه لقياس ما وضع من أجله.

وبعد أن تمَّ حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي لمقياس الاندماج الأكاديمي أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من عدد (١٥) موقفاً موزعين بالتساوي على ثلاثة أبعاد وهم (الاندماج المعرفي- الاندماج الوجداني- الاندماج السلوكي)، لكل بُعد (٥) مواقف، يندرج تحت كل موقف ثلاثة بدائل على كل طالبة اختيار البديل الملائم لاستجابتها.

٤- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية: (إعداد الباحثين)

اطلع الباحثان على الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة باليقظة العقلية، لاسيما الدراسات التجريبية التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وطالبات رياض الأطفال، مثل: Franco, et., al(2011) Bervoets, J.(2013) kuhlkamp (2015) ، جريش (٢٠١٧)، وعيد (٢٠١٩)، الرويلي (٢٠١٩)، جوهر (٢٠٢٢)، الخوالدة وأبو راس (٢٠٢٢) والاستفادة من برامجها التخيلية في تصميم البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في البحث الحالي من حيث طريقة صياغة (أهداف البرنامج- والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة- والأدوات الملائمة- والزمن المناسب لكل جلسة - وتقييم أداء المشاركات- وتقييم المشاركات لمحتوى كل جلسة تدريبية).

يهدف البرنامج إلى تدريب طالبات رياض الأطفال المشاركات في ضوء أبعاد اليقظة العقلية لنظرية Pear(2006) وتمثل تلك الأبعاد في: (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) من خلال تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة والمتمثلة في: الحوار والمناقشة- التعلم التعاوني- الوسائل التعليمية- القصص (التعليمية- الحياتية)- التعزيز (المادي- المعنوي)- لعب الأدوار- التخيل - التمثيل- العصف الذهني- التساؤل الذاتي؛ بهدف إكساب المشاركات المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهنَّ مستوى اليقظة العقلية، ويتكون البرنامج من (٢٠) جلسة تدريبية، بالإضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية ليصبح العدد الإجمالي لجلسات البرنامج (٢٢) جلسة، وقد تمَّ تطبيق البرنامج

== فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

على مدى شهرين بواقع (٢-٣) جلسة أسبوعياً بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وقد استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تتراوح ما بين (٤٠-٥٥) دقيقة، وللتحقق من صلاحية محتوى البرنامج التدريبي عرضه الباحثان على مجموعة من السادة المحكمين تخصص علم النفس التربوي والصحة النفسية ورياض الأطفال؛ وذلك لأخذ آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج وأهدافه، وبعد تجميع آراء ومقترحات السادة المحكمين تمّ تعديل البرنامج وإضافة آرائهم ومقترحاتهم السديدة، لا سيّما ذات الصلة بأهداف البرنامج الإجرائية والفنيات والاستراتيجيات التدريبية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان معامل الارتباط في تقنين أدوات البحث وحساب الإحصاء الوصفي المتمثل في المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المرتبطة في تحليل نتائج الفروض الأول والثالث والرابع والسادس، واختبار (ت) للعينات المستقلة في تحليل نتائج الفرضين الثاني والخامس، كما تمّ استخدام حجم التأثير، وكل هذه الأساليب الإحصائية تمّت من خلال استخدام الباحثين حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v21) في تحليل نتائج البحث من خلال الحاسب الآلي.

نتائج البحث ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التدفق النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي"، ولمعالجة بيانات هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة والجدول (٨) التالي يوضح قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات التجريبية في التدفق النفسي في القياسين (القبلي-البعدي).

جدول (٨) قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات التجريبية في التدفق

النفسي في القياسين (القبلي-البعدي).

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
التدفق النفسي	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	قبلي	١٤	٦,٥٥	١,٦٢	١٣	٣,٠٢٥	.٠١	.٠٨٤٣
		بعدي	١٤	١٦,٨٧	٢,١٦				
	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية	قبلي	١٤	٧,٤١	٢,٥١	١٣	٣,٢٧٩	.٠١	.٨٥٥
		بعدي	١٤	١٦,٩٨	٢,١٥				
	وضوح الهدف من ممارسة	قبلي	١٤	٦,٧٢	٢,٢٩	١٣	٣,٠٢٥	.٠١	.٨٣٨

المتغير	البُعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعا إيتا
	العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	بعدي	١٤	١٥,٩٠	١,٦٢				
	الانغماس الكامل في العمل أو النشاط	قبلي	١٤	٦,٥١	٣,١٥	١٣	٣,٢٧٩	.٠١	.٨٨١
		بعدي	١٤	١٧,٩٥	٢,١٨				
	تركيز الانتباه ومواجهة التحديدات	قبلي	١٤	٥,٥٢	١,٩١	١٣	٣,٠٢٥	.٠١	.٨٦٦
		بعدي	١٤	١٦,٨٨	٢,١٨				
	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	قبلي	١٤	٧,٠٨	١,٢٦	١٣	٣,٢٧٩	.٠١	.٨٣٩
		بعدي	١٤	١٦,٥٥	٢,١٥				
	نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	قبلي	١٤	٦,٦٩	١,٥٨	١٣	٢,٤٣٣	.٠١	.٧٩٨
		بعدي	١٤	١٧,٢١	٣,١٨				
	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	قبلي	١٤	٦,٣٤	٢,٥٥	١٣	٤,١٨٠	.٠١	.٨٥٥
		بعدي	١٤	١٦,٨٧	٣,٦٦				
	الدرجة الكلية	قبلي	١٤	٥٢,٨٢	٦,٧٨	١٣	٣,٠٢٥	.٠١	.٨١٢
		بعدي	١٤	١٣٥,٢١	٥,٦٩				

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين القبلي والبعدي في لصالح القياس البعدي، حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهم؛ حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠٠١، كما كان حجم التأثير مرتفع فقد تراوح ما بين (٠,٧٩٨-٠,٨٨١) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين التدفق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الأول.

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينصّ الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التدفق النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية" ولاختبار هذا الفرض تمّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة، والجدول (٩) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التدفق النفسي

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

في القياس البعدي.

جدول (٩) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين

الضابطة والتجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي

المتغير	البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعا إيتا
	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	الضابطة	١٤	٦،٤٤٤	١،٥٦	٢٦	٣،٠٤١	٠.٠١	٠،٨٠١
		التجريبية	١٤	١٦،٨٧	٢،١٦				
	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	الضابطة	١٤	٧،٣٠	٢،٦٦	٢٦	٤،٢٦٢	٠.٠١	٠.٨٦١
		التجريبية	١٤	١٦،٩٨	٢،١٥				
	وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	الضابطة	١٤	٦،٠٠٤	٢،٢١	٢٦	٣،٤٨٩	٠.٠١	٠.٨٧٧
		التجريبية	١٤	١٥،٩٠	١،٦٢				
	الانغماس الكامل في العمل أو النشاط	الضابطة	١٤	٦،١٢	٢،١٨	٢٦	٥،١٨٩	٠.٠١	٠.٨٨١
		التجريبية	١٤	١٧،٩٥	٢،١٨				
التدفق النفسي	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	الضابطة	١٤	٥،٠٠٢	١،٩٨	٢٦	٣،٠٥٥	٠.٠١	٠،٨١٢
		التجريبية	١٤	١٦،٨٨	٢،١٨				
	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	الضابطة	١٤	٦،٤٨٨	١،٢١	٢٦	٢،٢٨٩	٠.٠١	٠.٨٠٤
		التجريبية	١٤	١٦،٥٥	٢،١٥				
	تسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	الضابطة	١٤	٦،١١	١،٥٢	٢٦	٣،٤٢١	٠.٠١	٠.٧٨٨
		التجريبية	١٤	١٧،٢١	٣،١٨				
	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	الضابطة	١٤	٥،٨٨	٣،٥٥	٢٦	٣،٠٤٥	٠.٠١	٠،٧٨٠
		التجريبية	١٤	١٦،٨٧	٣،٦٦				
	الدرجة الكلية	الضابطة	١٤	٤٩،٧٩	٦،٧٨	٢٦	٤،٢٧٨	٠.٠١	٠.٨٤٤
		التجريبية	١٤	١٣٥،٢١	٥،٦٩				

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي لصالح القياس البعدي؛ حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهم، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفع فقد تراوح ما بين (٠،٧٨٠-٠،٨٨١) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للتدفق النفسي، ولم ترتفع لدى طالبات المجموعة الضابطة؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين التدفق النفسي لدى من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣. نتائج الفرض الثالث:

ينصّ الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاندماج الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي" ولاختبار الفرض الرابع تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة والجدول (١٠) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي).

جدول (١٠) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي).

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
الاندماج المعرفي	الاندماج	قبلي	١٤	٤٠٨٨	٢٠٧٢	١٣	٣,٠١٢	٠,٠١	كبير
	الاندماج	بعدي	١٤	٨٠١٨	٢٠١١	١٣	٤,٤٣٩	٠,٠١	كبير
الاندماج الوجداني	الاندماج	قبلي	١٤	٥٠٠١	١٤٤٥	١٣	٢,٦١٩	٠,٠١	كبير
	الاندماج	بعدي	١٤	٧٠٩٩	٢٠٧٣	١٣	٢,١٨٩	٠,٠١	كبير
الاندماج السلوكي	الاندماج	قبلي	١٤	٤٠٧٩	٢٠٣٣	١٣	٢,٦١٩	٠,٠١	كبير
	الاندماج	بعدي	١٤	٩٠١٢	١٠٧٨	١٣	٢,١٨٩	٠,٠١	كبير
الدرجة الكلية	الاندماج	قبلي	١٤	١٤٠٦٨	٢٠٨٧	١٣	٢,١٨٩	٠,٠١	كبير
	الاندماج	بعدي	١٤	٢٥٠٢٩	٣٠٥١	١٣	٢,١٨٩	٠,٠١	كبير

ينضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، حيث ارتفعت درجات طالبات المجموعة التجريبية في أبعاد الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهن، حيث إن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٨٠١-٠,٨٧٣)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الرابع.

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينصّ الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاندماج الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية" لاختبار هذا الفرض تمّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

متوسطي درجات المجموعات المستقلة والجدول (١١) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياس البعدي.

جدول (١١) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياس البعدي.

المتغير	البُعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
الاندماج الأكاديمي	الاندماج المعرفي	الضابطة	١٤	٤٠٠	٢٠٧٢	٢٦	٢٠٤٣	.٠١	.٠٧٧٦
		التجريبية	١٤	٨٠١٨	٢٠١١				
	الاندماج الوجداني	الضابطة	١٤	٥٠١٣	١٠٤٥	٢٦	٢٠١٤٩	.٠١	.٧٥٥
		التجريبية	١٤	٧٠٩٩	٢٠٧٣				
	الاندماج السلوكي	الضابطة	١٤	٤٠١٩	٢٠٣٣	٢٦	٣٠٣٤٩	.٠١	.٨٣٧
		التجريبية	١٤	٩٠١٢	١٠٧٨				
	الدرجة الكلية	الضابطة	١٤	١٤٠٢٢	٢٠٨٧	٢٦	٢٠٤٥٩	.٠١	.٨١٠
		التجريبية	١٤	٢٥٠٢٩	٣٠٥١				

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد الاندماج الأكاديمي عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهم، ولم ترتفع درجات طالبات المجموعة الضابطة، حيث إن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٧٥٥-٠,٨٣٧)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال من طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

٥- نتائج الفرض الخامس:

ينصّ الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التدفق النفسي في القياسين البعدي والتتبعي" واختبار الفرض الثالث تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة والجدول (١٢) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين (البعدي-التتبعي).

جدول (١٢) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين (البعدي-التتبعي).

المتغير	البُعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
التدفق النفسي	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	بعدي	١٤	١٦,٨٧	٢٤,١٦	١٣	٢,٠٣٣	٠,٠١	٠,٧٤٦
		تتبعي	١٤	٢٣,٥٥	٢٤,٣٤				
	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	بعدي	١٤	١٦,٩٨	٢٤,١٥	١٣	٣,٢١٩	٠,٠١	٠,٧٦٨
		تتبعي	١٤	٢٢,٦٧	٣٤,١٦				
	وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	بعدي	١٤	١٥,٩٠	١٤,٦٢	١٣	٣,٤٤١	٠,٠١	٠,٧٧١
		تتبعي	١٤	٢٣,٣٤	١٤,٥٦				
	الانغماس الكامل في العمل أو النشاط	بعدي	١٤	١٧,٩٥	٢٤,١٨	١٣	٣,١٤٥	٠,٠١	٠,٧٨٨
		تتبعي	١٤	٢٣,٦١	٢٤,١١				
	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	بعدي	١٤	١٦,٨٨	٢٤,١٨	١٣	٢,٠٤٨	٠,٠١	٠,٨٠١
		تتبعي	١٤	٢٤,١١	٢٤,١٩				
	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	بعدي	١٤	١٦,٥٥	٢٤,١٥	١٣	٣,٢١٩	٠,٠١	٠,٧٣٤
		تتبعي	١٤	٢٣,٩١	١٤,١٨				
	فسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	بعدي	١٤	١٧,٢١	٣٤,١٨	١٣	٢,٤٤٦	٠,٠١	٠,٨١٢
		تتبعي	١٤	٢٣,٩٥	٢٤,١٠				
	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	بعدي	١٤	١٦,٨٧	٣٤,٦٦	١٣	٤,٠٨٨	٠,٠١	٠,٨١١
		تتبعي	١٤	٢٤,١٥	٢٤,١٤				
	الدرجة الكلية	بعدي	١٤	١٣٥,٢١	٥٠,٦٩	١٣	٣,٢٢٣	٠,٠١	٠,٧٨٩
		تتبعي	١٤	١٨٩,٢٩	٤٠,٧٧				

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي، حيث ارتفعت درجات طالبات المجموعة التجريبية في أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وقد تراوح قيمة حجم التأثير بمربع إيتا ما بين (٠,٧٣٤ - ٠,٨١٢) وهو حجم تأثير مرتفع؛ مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ مما يشير إلى رفض الفرض الثالث.

نتائج الفرض السادس:

ينصّ الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاندماج الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي" لاختبار هذا

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

الفرض تمّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة والجدول (١٣) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي).
جدول (١٣) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على

مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي).

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
الاندماج الأكاديمي	الاندماج المعرفي	بعدي	١٤	٨٠١٨	٢٠١١	١٣	٤٠٠٤٢	٠٠١	٠٠٨١٧
		تتبعي	١٤	١٢٠٦٨	١٠١٩				
	الاندماج الوجداني	بعدي	١٤	٧٠٩٩	٢٠٧٣	١٣	٣٠٢١١	٠٠١	٠٠٨١١
		تتبعي	١٤	١١٠٨٨	٢٠٥٦				
	الاندماج السلوكي	بعدي	١٤	٩٠١٢	١٠٧٨	١٣	٢٠٦١٠	٠٠١	٠٠٨٣١
		تتبعي	١٤	١٢٠٢٨	٢٠٨١				
الدرجة الكلية	بعدي	١٤	٢٥٠٢٩	٣٠٥١	١٣	٣٠١٢٩	٠٠١	٠٠٨١٠	
	تتبعي	١٤	٣٦٠٨٤	٢٠٨٩					

ينضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي، حيث ارتفعت درجات طالبات المجموعة التجريبية في أبعاد الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠٠٠٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠٠٨١٠-٠٠٨٣١)؛ وهذا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى رفض الفرض السادس.

المناقشة والتفسير

يمكن للباحثين عرض مناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء فروض البحث والإطار النظري والدراسات السابقة، وتعقيب الباحثين وذلك على النحو التالي:

١- مناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس.

ففيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس ذات الصلة بالتدفق النفسي، توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال منخفضي التدفق النفسي، حيث تشير نتائج الفرض الأول كما جاء في جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة

التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد-الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في القياسين (القبلي-البعدي) لصالح القياس البعدي؛ وتشير نتائج الفرض الثاني كما يوضح جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ونتائج الفرض الخامس التي أشارت من خلال جدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد-الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في القياسين (البعدي-التبقي) لصالح القياس التبعي؛ ممّا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي للبحث الحالي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهر ونصف)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة باليقظة العقلية والتدفق النفسي، مثل: دراسة كل من: (Bervoets (2013، جريش (٢٠١٧)، وعيد (٢٠١٩)، الرويلي (٢٠١٩)، معوض (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، ويدعم ذلك العديد من الدراسات ذات الصلة بالتدفق النفسي لدى طالبات الجامعة، مثل دراسة كل من: (kuhlkamp (2015 عبد الجواد (٢٠١٧)، كطفان (٢٠١٨)، عيد (٢٠١٩)، السعودي، حماد (٢٠٢١)، باظة، العطار، الأميري (٢٠٢١)، معوض (٢٠٢١)، الرفوع (٢٠٢٢)، أحمد والشوارب (٢٠٢٢)، الخوالدة وأبو راس (٢٠٢٢) والتي أشارت إلى أنه يمكن تحسين مستوى التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال التدريب على متغيرات إيجابية منها اليقظة العقلية حيث تساعدهم في الوصول إلى حالة الشعور باليقظة والمتعة والسعادة أثناء أداء المهمة، مع خفض الشعور بالخوف والقلق والملل، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، والتدريب على حسن التصرف واتخاذ القرارات، وفي هذا الصدد يذكر الصادق؛ وعطا (٢٠١٩،٢٣٠) أن استخدام اليقظة العقلية يأتي بالعديد من الفوائد منها تعزيز شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة، والقدرة على التماسك، والشعور بقيمة ومعنى الحياة، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ويدعم ذلك النجار (١٧،٢٠٢٠) حينما أشار إلى أن اليقظة العقلية حالة يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية والمواقف الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أو سلبية وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج، أو قلق، أو توتر؛ ممّا يساعده ذلك في التركيز على الهدف ونسيان الذات أثناء التعلم مع الشعور بالسعادة وهذه من مؤشرات تمتع الفرد التدفق النفسي.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

كما أن تدريب طالبات رياض الأطفال على أبعاد اليقظة العقلية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفتيات التدريبية مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة-التعلم التعاوني- الوسائل التعليمية- القصص (التعليمية-الحياتية)- التعزيز (المادي -المعنوي)- التخيل- لعب الأدوار- التخيل - التمثيل- العصف الذهني- التساؤل الذاتي، ساعدهن على تحسين مستوى اليقظة العقلية ومن ثم تحسين التدفق النفسي لديهن، فممارسة الطالبات للحوار والمناقشة أثناء التدريب والتعلم بشكل تعاوني ساعد في تحسين قدرتهن على الوصف لما يدور بداخلهم والتعبير عنه أمام الجميع بسهولة ويسر، كما أن استخدام لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطالبات على التدريب على التصرف بوعي أمام الآخرين عند تنفيذ المهام التدريبية والتدقيق في كل الأقوال والأفعال والحركات أثناء التدريب وتركيز الانتباه على المهمة فقط للوصول إلى أفضل أداء ممكن ومن ثم الحصول على التعزيز كأحد فنيات التدريب سواء أكان مادي أو معنوي، واستخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية والعصف الذهني ساعد في تدريب الطالبات على عدم الحكم على الخبرات الداخلية بطريقة سلبية فضلاً عن عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بشكل يحول بين الفرد وتحقيق أهدافه بل يكون لدى الفرد القدرة على تحويل هذه الخبرات إلى قوة دافعة لتحقيق الأهداف المنشودة، ومن ثم فإن الفتيات التدريبية التي استخدمت أثناء تدريب طالبات رياض الأطفال على اليقظة العقلية ساعدتهن في الانتباه أثناء التعلم والوعي بالبيئة المحيطة بهن وبأحاسيسهن الداخلية دون إصدار أحكام تقييمية مع تقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والأحداث والمشاعر كما هي في اللحظة الراهنة؛ الأمر الذي ساعد في تحسين مستوى التدفق النفسي لديهن.

مما سبق عرضه من نتائج تضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال، حيث إنَّ التدريب على أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة في (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) من خلال تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه الأبعاد والفئة العمرية لعينة البحث وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفتيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية مثل: التساؤل الذاتي، والحوار، والمناقشة الجماعية، والنمذجة، ولعب الأدوار، والمواقف التمثيلية، والعصف الذهني، والتخيل، قد ساعد في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية منخفضة التدفق النفسي.

٢- مناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس:

وفيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس ذات الصلة بالاندماج الأكاديمي، توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين

الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال منخفضي الاندماج الأكاديمي، حيث تشير نتائج الفرض الثالث كما جاء في جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي (الأبعاد-الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في القياسين (القبلي-البعدي) لصالح القياس البعدي، وتشير نتائج الفرض الخامس كما يوضح جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاندماج الأكاديمي (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ونتائج الفرض السادس التي أشارت من خلال جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الاندماج الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج في القياسين (البعدي-المتبعي) لصالح القياس المتبعي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي للبحث الحالي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهر ونصف)، ويتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: النجار (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، عوضين (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ويدعم ذلك ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مثل: Russell & Slater (2011)، Franco, et., al (2011)، عفيفي (٢٠١٦)، المحروق وآخرون (٢٠٢٢) في أن اليقظة العقلية تساعد في تحسين الاندماج الأكاديمي معرفياً ووجدانياً وسلوكياً لدى طلاب الجامعة أثناء الحياة الجامعية؛ وذلك لما لها من دور في مشاركة الطلاب سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة ومدى التزامهم وجدائياً في ضوء علاقاتهم مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، ومعرفياً من خلال توظيفهم للاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية والمثابرة من أجل التعلم، وفي هذا الشأن تشير رف الله (٢٠١٨، ٣٥٥) إلى أن اليقظة العقلية تساعد طلاب الجامعة على الانتباه أثناء التعلم والوعي بالبيئة المحيطة بهم وبأحاسيسهم الداخلية دون إصدار أحكام تقييمية مع تقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والأحداث والمشاعر كما هي في اللحظة الراهنة؛ الأمر الذي يساعدهم في الشعور بالمتعة والسعادة والاندماج أثناء التعلم، ويذكر الصادق؛ وعطا (٢٠١٩، ٢٣٠) أن استخدام اليقظة العقلية يأتي بالعديد من الفوائد منها تعزيز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والشعور بها، كما تمنح اليقظة العقلية

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي . ==

مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة. فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات أداء الفرد في الأنشطة المختلفة.

وثمة الإشارة إلى أن تدريب طالبات رياض الأطفال على أبعاد اليقظة العقلية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة-التعلم التعاوني- الوسائل التعليمية- القصص (التعليمية-الحياتية)- التعزيز (المادي -المعنوي)- لعب الأدوار- التخيل - التمثيل- العصف الذهني- التساؤل الذاتي، ساعدهن على تحسين مستوى اليقظة العقلية ومن ثم تحسين الاندماج الأكاديمي لديهن، حيث أن استخدام فنية الحوار والمناقشة مع الطالبات أثناء التدريب ساعد في تحسين قدرتهن على وصف لما يدور بداخلهم والتعبير عنه أمام الجميع بسهولة ويسر دون خوف أو قلق، كما أن استخدام لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطالبات عند التدريب على التصرف بوعي أمام الآخرين عند تنفيذ المهام التدريبية والتدقيق في كل الأقوال والأفعال والحركات أثناء التدريب وتركيز الانتباه على المهمة فقط للوصول إلى أفضل أداء ممكن ومن ثم الحصول على التعزيز كأحد فنيات التدريب سواء أكان مادي أو معنوي، واستخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية ساعد في تدريب الطالبات على عدم الحكم على الخبرات الداخلية بطريقة سلبية، فضلاً عن عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بشكل يحول بين الفرد وتحقيق أهدافه بل يكون لدى الفرد القدرة على تحويل هذه الخبرات إلى قوة دافعة لتحقيق الأهداف المنشودة، ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي استخدمت أثناء تدريب طالبات رياض الأطفال على اليقظة العقلية ساعدتهن في الانتباه أثناء التعلم والوعي بالبيئة المحيطة بهن وبأحاسيسهن الداخلية دون إصدار أحكام تقييمية مع تقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والأحداث والمشاعر كما هي في اللحظة الراهنة؛ الأمر الذي ساعد في تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي لديهن.

مما سبق عرضه من نتائج تضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال، حيث إنَّ التدريب على أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة في (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) من خلال تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه الأبعاد والفئة العمرية لعينة البحث وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، مثل: التساؤل الذاتي، والحوار، والمناقشة الجماعية، والنمذجة، ولعب الأدوار، والمواقف التمثيلية، والعصف الذهني، والتخيل، قد ساعد في تحسين مستوى الاندماج

د/هاجر طه إبراهيم المغازي & د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل .
الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال بكلية التربية منخفضة الاندماج الأكاديمي.

التوصيات:

- 1- ضرورة توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي من خلال ورش عمل وندوات داخل الجامعة لطالبات رياض الأطفال اللاتي يُعانين من ضعف في مستوى التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لديهنّ.
- 2- تقديم برامج تربوية ونفسية وإرشادية لطالبات رياض الأطفال تتضمن تشجيعهنّ على بذل المجهود والاندماج في تعليم الأطفال والشعور بالسعادة عند تعليمهنّ.
- 3- توفير القائمين على تعليم معلمات رياض الأطفال كل سبب الدعم المعرفي والنفسي؛ لتخريج معلمات قادرات على تربية الأطفال تربية نفسية سوية.

البحوث المقترحة:

- 1- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة والتوافق الدراسي لدى طالبات رياض الأطفال.
- 2- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض التوجه السلبي والضغط الأكاديمية لدى طالبات رياض الأطفال.
- 3- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التوافق المهني وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.

المراجع:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الطموح لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٤٦)، ٦٥٣-٦٨٤.
- أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥١)، ٦٨-١.
- أحمد، أحمد عبد أحمد، والشوارب، إياد جريس سليمان (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، *مجلة جامعة عمان العربية للبحوث* سلسلة البحوث التربوية والنفسية، (٧)، ٦٨٩٢.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

إسماعيل، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠(١)، ٢٨٨-٣٣٥.

أشنتيه، عماد، أبو إسحاق، سامي، والنواجحة، زهير (٢٠١٥). المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية. المؤتمر العلمي "تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل"، جامعة القدس المفتوحة.

البدوي، عفاف سعيد (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٣٧(١٧٨)، ١٥٧-٢٣٤.

البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية-إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس، ١١٧-١٦٩.

التهامي، محمد، والأشرم، رضا (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، (٢٤)، ١-٨١.

الحوالدة، صالح سالم سويلم، و أبو راس، سمية يوسف محمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن. جرش للبحوث والدراسات، ١(٢٣)، ١٣٠٣-١٣٣٤.

الخطاب، إيمان إسحق، وغيث، سعاد منصور محمود (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشاد جماعة في تعزيز ممارسة اليقظة العقلية التامة وخفض الضغط النفسي المدرك لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية المتوسطة في مدينة الزرقاء، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية.

الربيع، فيصل (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.

السعودي، رزان عبد الوالي، والرفوع، محمد أحمد خليل (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بالاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، ٢(٦)، ٤٠٨-٤٤٣.

الشعراني، ربي ناصر (٢٠١٦). سلوك المعلم في تعزيز التميز لدى الطفل. جامعة جرش

الخاصة - كلية العلوم التربوية "دور المعلم العربي في عصر التدفق المعرفي"، ٤٠٥-٤١٣.

الشلوى، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامى. *مجلة البحث العلمي في التربية* جامعة شقراء. (١٩)، ٣٣-٥٤.

الصادق، عادل محمد، وعطا، أسامة أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم، *مجلة كلية التربية الخاصة، كلية علوم الاعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق*، (٢٨)، ٢٢٦-٢٨٧.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (٩١)، ١٨٥-٢٢١.

المحروق، رانيا مهدي عبدالفتاح، إسماعيل، نبيه إبراهيم، عجوة، عبدالعال حامد، و بخت، نوال شرقاوي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي *مجلة كلية التربية*، ٣(٣٧)، ٩٨-١٤٦.

الملاحه، حنان عبد الفتاح (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، (٨٧)، ٦٩-١٣٦.

النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية*، ٣٠(١٢٠)، ٩٠-١٥٥.

النجار، حسني زكريا السيد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية*، (٤)٤٠، ١-١٠٠.

الولائي، بثينة (٢٠١٥). التدفق النفسي للرياضيين. *مجلة الأمن والحياة* جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، (٤٠٢)، ١٤٢-١٤٥.

باطة، أمال عبد السميع (٢٠١٠). *اختبار التدفق النفسي: كراسة التعليمات*. مكتبة الأنجلو المصرية.

بلقيرة، أحمد (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي، *رسالة ماجستير* غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي. ==

بلبل، يسرا شعبان (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج*، (٦٨)، ٢٤٦٤-٢٥٢٠.

بهنساوي، أحمد فكري (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢١)، ٢٢٧-٢٦٧.

حسن، كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفخر - الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٨، (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.

جريش، إيمان عطية حسين منصور (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، (٥) ١٧*، ١٩٩-٢٩٦.

جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (٢٠٢٢). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، (٢٢)، ٢٢١-٣١٠.

حرب، سامح حسن (٢٠١٩). تباين الاندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي بتباين مستوى الأسلوب التنظيمي الحركة والتقييم والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية (١) ٣٠*، ٨٠-١١٩.

حماد، أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). تدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (٢٠١٩). *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١، (١٢)، ٢٣٩-٣٣١.

حميدة، محمد إسماعيل سيد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية - تجريبية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٦٠)، ٢٤٧-٣٣٩.

حيدر، معن إبراهيم (٢٠١٩). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*. دار كلكامش للطباعة والنشر.

خريبة، إيناس محمد، وسالم، هانم أحمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على أساليب التفكير لسنتيرنبرج في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية. *دراسات*

تربوية ونفسية، (١٠٦)، ١٣٠-٦٧.

رف الله، عائشة علي (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨(١٠)، ٤٧-٣٤٧-٤١٨.

شاهين، هيام صابر (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٧(٤)، ٥٠٧-٥٦٢.

طه، رياض سليمان (٢٠٢٠). الاندماج الأكاديمي وعلاقته بالشغف الأكاديمي والتفاؤل والرجاء لدى طلاب الجامعة: دراسة في نمذجة العلاقات. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٤(٣)، ٢٩١-٣٧٢.

عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح (٢٠١٧). الإسهام النسبة التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٢(٩١)، ٤٨٣-٥٣٨.

عبد الجواد، وفاء رشاد راوي (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة الذهنية والتدقيق النفسي في الإبداع المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، ٢(٤)، ١٠٨٧-١١٨٧.

عبد المحيد، أماني فرحات (٢٠٢١). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٥(٣)، ١٦٣-٢٣٨.

عفيفي، صفاء علي (٢٠١٦). الإسهام النسبي للإبداع الانفعالي واستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي في ضوء النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٠(٣)، ٦٢-٢٠٢.

عمارة، إسلام عبد الحفيظ محمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، (١٠٣)، ٢٣٣-٣٠١.

عوضين، حنان محمود إبراهيم (٢٠٢٠). أثر اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي على الاستمتاع

== فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد. مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية، ٥(٦)، ٣٧-٨٠.

عيد، أسماء محمد (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. مجلة الطفولة والتربية، ١١(٤٠)، ٣٣٣-٣٩١.

كطفان، منتظر سلمان (٢٠١٨). التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٨(٣)، ١٢١-١٥٢.

محمود، هبة سامي (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٢(١)، ١٠٤-٢٢٧.

معوض، دينا صلاح الدين إبراهيم (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية - جامعة المنصورة. مجلة تطوير الأداء الجامعي، ١٤(٢)، ١٣٥-١٨٠.

همام، داليا محمد. (٢٠٢٠) التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات الطفولة والتربية، ٣(١٣)، ٣٩٤-٥٠٤.

يونس، أسهمان (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، العراق.

Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J. S., & Pagani, L. S. (2009). Student engagement and its relationship with early high school dropout. *Journal of adolescence*, 32(3), 651-670.

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.

Brown, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. (Unpublished Doctoral Dissertation), the University of Montana, Missoula, MT.

Bervoets, J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, & self-talk: *A correlational study*.

Chong, W. H., Liem, G. A. D., Huan, V. S., Kit, P. L., & Ang, R. P. (2018). Student perceptions of self-efficacy and teacher support for learning in fostering youth competencies: Roles of affective and cognitive

- engagement. *Journal of adolescence*, 68, 1-11.
- Christenson, S., Reschly, A. L., & Wylie, C. (2012). *Handbook of research on student engagement*. New York: Springer.
- Crane, R. S., Kuyken, W., Hastings, R. P., Rothwell, N., & Williams, J. M. G. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*, 1(2), 74-86.
- Crowder, R., & Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: An exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work*, 70(1), 17-29.
- Finn, J. D., & Zimmer, K. S. (2012). Student engagement: What is it? Why does it matter?. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 97-131). Springer, Boston, MA.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research (IJKSR)*, 2(1), 14-28.
- Freda, M. F., Raffaele, D. L. P., Esposito, G., Ragozini, G., & Testa, I. (2021). A new measure for the assessment of the university engagement: The SInAPSi academic engagement scale (SAES). *Current Psychology*, 1-17.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of educational research*, 74(1), 59-109.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. (Unpublished Doctoral Dissertation) Indiana University of Pennsylvania.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.

- Kuhlkamp, N. (2015). How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* Netherlands: Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University.
- Lam, S. F., Jimerson, S., Wong, B. P., Kikas, E., Shin, H., Veiga, F. H., ... & Zollneritsch, J. (2014). Understanding and measuring student engagement in school: the results of an international study from 12 countries. *School Psychology Quarterly*, 29(2), 213-232.
- Mehdinezhad, V. (2011). First Year Students' Engagement at the University. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 47-66.
- Moore, C. (2019). What is flow in psychology? Definition and 10 activities to induce flow. Positive Psychology. com, <https://positivepsychology.com/what-is-flow/>
- Myint, K., Choy, K. L., Tin, T. S., & Lam, S. K. (2011). The effect of short-term practice of mindfulness meditation in alleviating stress in university students. *Biomedical Research-India*, 22(2), 165-171.
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M., & Hunt, C. (2015). A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *Journal of clinical psychology*, 71(4), 283-301.
- 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), 116-137.
- Prati, G., & Zani, B. (2017). The relationship between psychological empowerment and organizational identification. *Journal of Community Psychology*, 41(7), 851-866.
- Rad, Z. Z., ShafiAbadi, A., & ZareBahramAbadi, M. (2015). The use of mindfulness-based cognitive therapy for improving flow experience of nurses in the psychiatric hospitals. *European Psychiatry*, 30(S1), 1037.
- 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.
- Russell, B., & Slater, G. R. (2011). Factors that Encourage Student Engagement: Insights from a Case Study of 'First Time' Students in

a New Zealand University. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 8(1), 81-96.

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.

Schreiber, B., & Yu, D. (2016). Exploring student engagement practices at a South African university: Student engagement as reliable predictor of academic performance. *South African Journal of Higher Education*, 30(5), 157-175.

Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14(2), 98-104.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Taylor, Z. E., & Ruiz, Y. (2019). Executive function, dispositional resilience, and cognitive engagement in Latinx children of migrant farmworkers. *Children and Youth Services Review*, 100, 57-63.

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, 296-310.

Zubair, A., Kamal, A. & Arlemeva, V. (2018): Mindfulness and resilience an Predictors of subjective well – being among university students: A Cross cultural Perspective. *Journal of Behavioural Science*, 28 (2), 1-19.

== فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الاكاديمي . ==

The Effectiveness of a training program Based on Mental alertness in Improving Both Psychological Flow and Academic Engagement among Kindergarten Student-teachers.

Dr. Hager T. El-Moghazy

Dr. Mohammed I. Abo Elsoud

Lecturer at Department of Kindergarten

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education

Faculty of Education

University of Kafr El-sheikh

University of Kafr El-sheikh

Abstract:

The aim of the research is to reveal the effectiveness of a training program based on mental alertness in improving both psychological flow and academic engagement among kindergarten student-teachers. The research participants consisted of (28) female kindergarten student-teachers at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, their ages ranged between (19.14-20.38) years with an average age of (19.76) years, and a standard deviation of (± 38.0) Years. The participants were divided equally into two groups, an experimental group and the control one. The researchers used the quasi-experimental approach and the research instruments included a mental alertness survey (prepared by the researchers), a training program based on mental alertness (prepared by researchers), psychological flow survey (prepared by Baza, 2010) and the academic engagement survey (prepared by the researchers), the research results revealed that there were statistically significant differences between the Female students scores of the experimental group students in the (pre-post) measurements on the psychological flow scales (dimensions-total), and the academic engagement scales (dimensions-total) for the post measurement; Which means the effectiveness of the program based Mental alertness in Psychological Flow and Academic Engagement among Kindergarten Students.

Keywords: mental alertness, psychological flow, academic engagement, kindergarten student-teachers.