



**التدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة وتنبؤية في
ضوء كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية**

د: الوليد عبد الله فارح ميري

قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود

الإسلامية



التدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة وتنبؤية في ضوء كل
من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

د: الوليد عبد الله فارح ميري

قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

تاريخ الإرسال: 1444/4/26

تاريخ الإفادة: 1444/8/28

ملخص الدراسة:

[ملخص]

الكلمات المفتاحية: التدفق الأكاديمي/اليقظة العقلية/الكفاءة الذاتية.

Academic Flow of University Students: A Comparative and Predictive Study in Light of Mental Alertness and Self-Efficacy

Dr/ Alwaleed Abdullah Farah Miri

Department of Psychology. Faculty of Social Sciences
Imam Muhammad Bin Saud Islamic University

Abstract:

The current study aimed to explore the relationship between academic flow, and both mental alertness and self-efficacy. The study also aimed to recognize the role of each one of mental alertness and self-efficacy in predicting academic flow according to type and academic specialization and the interaction between them among students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University in light of demographic and academic variables. The study sample consisted of (122) students from the Department of Psychology at the College of Social Sciences at Imam Muhammad bin Saud Islamic University, including (84 males, 38 females). The average age of females was (19.8) years, with a standard deviation (2.3), While the average age of males was (19.9) years, with a standard deviation of (2.6). The current study used the mental alertness scale: (FFMQ) prepared by (Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer 2006), which was Arabized by Abdul Karim (2019), The academic flow scale prepared by Abi Bakr, Al-Dawy and Suleiman (2021), and the self-efficacy scale prepared by Al-Shalawi (2018). The study concluded that there are statistically significant differences between students of high and low mental alertness in the academic flow in its various dimensions, and the differences in the direction of students with high mental alertness. The results also revealed that there are no significant differences between students of high and low self-efficacy in the academic flow in its various dimensions. There are also statistically significant differences in the self-enjoyment dimension between students of scientific and literary specialization, and differences are in the direction of students of scientific specialization, while there are no statistically significant differences according to specialization in the rest of the dimensions of academic flow. The study also found that there are statistically significant differences between males and females in the dimension of self-enjoyment and the dimension of integration and focus in the task and differences are in the direction of females. Finally the study revealed the description dimension could predict the academic flow, whereas each of the self-efficacy and the rest of the dimensions of mental alertness could not predict the academic flow.

keywords: academic flow/ mental alertness/ self-efficacy.

المقدمة

يمثل التدفق الأكاديمي أحد الثمار التي ترتبط بالشخصية الإيجابية في العمل والدراسة والإنتاج، وقد تسهل تجربة التدفق عملية تعلم الطلاب، وتساعد في تحسين التعلم وطرق التدريس، ويمكن اعتبار تجربة التدفق بمثابة تجلي لفرحة التعلم، كما أنها تعزز الدافع للاستمرار في حالة التدفق نفسه، كما يعد التدفق تجربة ممتعة ومكافأة في حد ذاتها، حيث لا يركز الطالب خلالها على العواقب بقدر ما يركز على العملية نفسها، حيث يرى نفسه مسيطرًا على الوقت والفعل والنتائج (مطاوع، 2020، 1433)، الأمر الذي يولد لديه إحساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساسه بالسعادة وبجودة حياته النفسية داخل الجامعة، لا سيما وأن الأنشطة التي تدفعه باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة، فقد تكون قراءة أو كتابة، أو ممارسة الألعاب الرياضية، أو أنشطة اجتماعية. (أحمد والبرعي، 2020، 495). ويحدث التدفق في الدراسة عندما يتم استيعاب الطالب لموضوع دراسي ما بشكل تام، ويستغرق فيما يفعله فاقداً وعيه بذاته، والزمن الذي يمر من حوله واحتياجاته الجسمية، فالطالب الذي يدخل في حالة تدفق أكاديمي يركز على اللحظة الراهنة، كما أنه يفقد الوعي بذاته واحتياجاته، ويتفاعل مع الموقف التعليمي بسبب كفاءته الذاتية الجيدة، ولا يركز على الوقت، حيث يعتقد أنه يمر بسرعة أكثر من المعتاد، كما يعمل بكفاءة عالية نحو هدفه وغايته. (Adil et al., 2020). لذلك كله يؤثر في

شخصية الطالب ومدركاته وسلوكه، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن وصول الطالب إلى أعلى درجة من التدفق، يتطلب توظيف طاقته النفسية التي يصاحبها حالة من الرضا والاقتناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية؛ مما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه وأحداث انسيابية في الأداء، ولا بد من توفير العوامل في البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق في المجال التربوي والتعليمي. (العبيدي، 2016، 43).

تناولت العديد من الدراسات علاقة التدفق الأكاديمي ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة منها: دراسة مطاوع (2020) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعاطف مع الذات وكل من التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات الأكاديمية، ودراسة الحربي (2021) التي هدفت الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيري التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات بالاحتراق الأكاديمي، كما أشارت نتائج دراسة لجوبين- جلوب ورجافسي وجيورسي (Ljubin- Golub, Rijavec, & Jurcec 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق الأكاديمي والكمالية التكوينية والاندماج لدى طلاب الجامعة. وأيضاً في دراسة (Kang, 2021)، والتي أشارت إلى أن العلاقة بين الرضا عن التعلم والتدفق التعليمي كانت طردية لدى طلاب المرحلة الجامعية، كما بينت أيضاً

دراسة جابر (2020) وجود علاقة دالة وموجبة بين التدفق والقلق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة بني سويف.

ويستدل من الدراسات السابقة الذكر ارتباط مفهوم التدفق الأكاديمي بالكثير من المفاهيم والمتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، و كما هو معلوم فإن طلاب المرحلة الجامعية يمثلون شريحة ذات أهمية خاصة في المجتمع، فهم العنصر الأساس في البناء والتقدم، وبهم تتقدم الأمم وتتطور، ويقع على عاتقهم دفع حركة التقدم العلمي والمعرفي لمجتمعاتهم، إلا أن هذه المرحلة ذات طبيعة خاصة إذ تتعدد فيها الضغوط والصراعات النفسية ويزداد فيها التوتر وتكثر بها الأزمات التي تلقي بظلالها على تفكير هؤلاء الشباب وسلوكياتهم وتوجهاتهم المستقبلية. (أحمد، 2019، 530). وفي ظل الجهود الموجهة لتطوير مهارات وتعلم الطلاب الجامعيين فإن الجهود تسعى إلى خلق جيل لديه قدر من اليقظة العقلية، التي تجعل من نمط تفكيره نمطاً غير تقليدي، ولديه قدرة على الانفتاح العقلي واستخلاص المميزات والخصائص الجديدة نحو الموضوعات المختلفة. (دسوقي، 2020، 1738). وعلى الرغم من النشأة الدينية الفلسفية لمفهوم اليقظة العقلية، التي ترجع إلى الممارسات الشرقية والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند بهدف تحرير النفس من المعاناة والصعوبات والآلام، فإن هذا المفهوم فرض نفسه وبقوة على ساحة علم النفس المعاصر، إذ استطاع علماء النفس تطويره ودججه في علم النفس وتناوله باعتباره مفهوماً نفسياً، يشير إلى التركيز

والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة، والاعتراف بهذه المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد. (السيد، 2018، 885). ففي مجال علم النفس التربوي تم التركيز عليه كاستراتيجية تعليمية لتقديم متعلمين أكثر إبداعاً، وأكثر قدرة على حل المشكلات وتحويل المهارات والمعلومات إلى معرفة جديدة تثري عملية التعلم، وتظهر ما لديهم من إمكانيات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجههم في المرحلة الجامعية، كما تساعدهم في التغلب على أية تحديات أكاديمية أو انفعالية على حد سواء. (الضبع، 2016). وأشارت الدراسات إلى الآثار المترتبة لليقظة العقلية ودورها في التغييرات السلوكية لدى الأفراد، وعلاج حالات القلق والاكتئاب ودورها في الإبداع التنظيمي لدى الأفراد وبرامج إعداد المعلمين، ورفع المستويات التحصيلية لدى الطلبة. (الضبع ومحمود، 2013، العزي، 2013، محمود، 2013، نوري، 2012). كما أشارت أيضاً العديد من الدراسات ارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية، والرضا عن الحياة (عبد الرحمن، 2020، الطوطو، 2018، السيد، 2018، الوليدي، 2017).

أما مفهوم الكفاءة الذاتية فيعد أيضاً من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي

يتملكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام في التحكم على بيئته، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء، فالفرد الذي لديه إحساس عال من الكفاءة الذاتية يمكن أن يسلك طريقة أكثر فاعلية، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته، واتخاذ القرارات، ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عال كمؤشر لمدى قدرته على التحكم في أفعاله الشخصية، ولهذا فهي تعد بمثابة مزايا معرفية. (عبد الحميد، 2017، 429).

ومن خلال الاطلاع على الأدب النظري فيما يتعلق بكل من مفهومي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية التي تعد كمحددات نفسية للتدفق في الدراسة الحالية، يتضح أن هناك علاقة بين المفهومين، فكما أن اليقظة العقلية تؤثر في التعلم الذي يتم عن طريق الوعي بالعملية التعليمية، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والمرونة في التفكير، فإن الكفاءة الذاتية تركز بالدرجة الأولى على الجانب المعرفي وتوقعات الطالب عند أداء المهمة، وخبرات النجاح والفشل السابقة التي على الطالب. وعلى ذلك فبين المفهومين تأثير متبادل، كما أنهما يؤثران في النتاج التعليمي للطلاب، وفي سلوكهما. (الشلوي، 2018، 6)

وتأسيساً على ما تقدم، وفي ضوء عدم وجود دراسات - حسب علم الباحث - تربط بين متغيرات الدراسة الحالية لدى طلاب المرحلة الجامعية، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات طلاب المرحلة الجامعية ومساعدتهم على مواجهة ما يقابلهم من تحديات في حياتهم الأكاديمية للانطلاق إلى الحياة العملية بكل همة

ونشاط، تأتي أهمية دراسة متغير التدفق الأكاديمي من جهة، ومتغيرات اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية من جهة أخرى لدى طلاب المرحلة الجامعية، وهذا ما هدف الباحث القيام به في دراسته الحالية.

مشكلة الدراسة

يتعرض عالمنا المعاصر إلى الكثير من التغيرات والتطورات والتحويلات التي فرضها التقدم العلمي والمعرفي والتكنولوجي والثقافي، والتي أحدثت تغيرات جذرية في شتى مناحي الحياة بصفة عامة والمؤسسات التربوية والتعليمية بصفة خاصة، وأصبحت مستحدثات الحياة المعاصرة تؤثر على الجوانب النفسية وسمات الشخصية للطلبة بشكل عام وطلبة المرحلة الجامعية بشكل خاص، حيث إنهم أصبحوا بحاجة ماسة إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، وتوسيع مداركهم، لمواجهة صعوبات الحياة، خاصة وأنهم على أعتاب الدخول إلى الحياة العلمية بما فيها من أعباء وتحمل للمسؤوليات، التي تقتضي التسلح لمواجهةها بتنمية بعض الجوانب الإيجابية كالتدفق. (غريب، 2015، 297). فالتدفق الأكاديمي يعني إحساس الطالب بالراحة النفسية والسعادة والاندماج أثناء أداء المهام والأنشطة التعليمية المختلفة. (أحمد، 2020، 211)، وهنا تؤكد جيسكا 2015 Jessica أن التعلم بالتدفق يجعل الطلاب يشاركون في أنشطة التعلم بحماس، ويستمتعون بما يتعلمونه بتركيز وانتباه، والتحكم الكامل في أداء المهارات المطلوبة. ويدعم ذلك عبد المجيد (2021، 171) إلى أن التدفق

حالة تسيطر على الطالب وتقوده إلى الإبداع، والوصول إلى الأداء الأمثل، فهو بوصفه حالة نفسية داخلية، يجعل الطالب يشعر بالتركيز والاندماج فيما يقوم به من مهام أو أعمال، مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، الأمر الذي يدفعه إلى مواجهة أية مشكلات أو عقبات أكاديمية للوصول إلى الأداء الأفضل والأمثل.

وتنبثق مشكلة الدراسة الحالية في التركيز حول طبيعة علاقة التدفق الأكاديمي مع بقية المتغيرات النفسية المختلفة في مجال علم النفس، ومن ضمن تلك المتغيرات: اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة، وتبيان المحصلة النهائية لهذه العلاقة في التأثير على طلبة المرحلة الجامعية. وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق، فقد أوضحت العديد من الدراسات مثل دراسة كل من (Chen,2020)، والتي بينت أن اليقظة الذهنية مرتبطة بالتدفق بشكل إيجابي ودال إحصائياً، وايضاً دراسة حرب (2018) التي أوضحت وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتدفق، وأن اليقظة العقلية تنبأت بالتدفق لدى الطلاب، فالطلاب ذوو اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تساهم في التدفق لديهم.

وتأثير التدفق على الكفاءة الذاتية هو تأثير متبادل، وذلك ما أكدته دراسة إبراهيم (2021) على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التدفق والكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك توصلت دراسة (Tandon,2017) إلى وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والتدفق لدى طلاب المرحلة الجامعية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الذكور والاناث في متغيري الكفاءة الذاتية والتدفق لصالح الذكور، كما توصلت نتائج دراسة (Hong,Bae,2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين تدفق التعليم وكل من الكفاءة الذاتية والضبط الأكاديمي والمرونة النفسية.

وأخيراً وعلى الرغم من أهمية التدفق الأكاديمي إلا أنه لا زال بحاجة إلى المزيد من البحوث والدراسات، كما يتطلب الأمر أيضاً من الباحثين في هذا المجال ضرورة السعي للبحث عن الوسائل التي تسعى إلى ارتفاع مستوى التدفق لدى طلبة الجامعات، وكذلك الحال بالنسبة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

وانطلاقاً مما سبق حول أهمية حالة التدفق الأكاديمي، واستناداً على مشاهدات الباحث خلال عمله كعضو هيئة التدريس، وملاحظته المباشرة لطلبة الجامعة باعتبارهم اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، الذين سيتجهون إلى سوق العمل، ونظراً إلى الأهمية الإيجابية للتدفق الأكاديمي في التأثير على نفسية الأفراد وإنتاجيتهم بشكل إيجابي، كان لا بد من تسليط الضوء على حالة التدفق الأكاديمي وارتباطها باليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، لما لها من آثار إيجابية على الأفراد والمجتمعات. لهذا هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على حالة التدفق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية، ودراسة دور كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في التنبؤ بحالة التدفق الأكاديمي.

- في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:
- 1/ ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة بمدينة الرياض؟
 - 2/ ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة بمدينة الرياض؟
 - 3/ ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً للنوع (ذكور/ إناث) لدى عينة الدراسة؟
 - 4/ ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً للتخصص الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟
 - 5/ هل يمكن التنبؤ بالتدفق الأكاديمي من خلال كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية؟
- أهداف الدراسة**

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1/ التعرف على الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة بمدينة الرياض.
- 2/ التعرف على الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة بمدينة الرياض.

3/ الكشف عن الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً للنوع (ذكور/ اناث) لدى عينة الدراسة.

4/ الكشف عن الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً للتخصص الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

5/ التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي من خلال كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من مجالين: أولهما الأهمية النظرية، وثانيهما الأهمية التطبيقية وهما:

الأهمية النظرية

1/ أهمية العينة باعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي تزود الطلبة بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية.

2/ إلقاء الضوء على أهمية اليقظة العقلية في التعليم، التي تجعل التعليم تجربة أكثر وعياً.

3/ قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات عن التدفق الأكاديمي.

4/ توفير إطار نظري يجمع بين متغيرات الدراسة الحالية باعتبارها من المتغيرات الحديثة.

الأهمية التطبيقية

- 1/ قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه الانتباه إلى مزيد من الدراسات والأبحاث والبرامج التوعوية والإرشادية؛ لتحسين مستوى متغيرات الدراسة الحالية لدى طلبة الجامعات.
 - 2/ قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج تعليمية، للمساعدة على تنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين بما ينعكس أثارها الإيجابية على إنجازاتهم الأكاديمية.
 - 3/ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه نظر القائمين على أمر التعليم إلى ضرورة وضع برامج تدريبية لتحسين التدفق الأكاديمي، واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وتوفير الخدمات النفسية والاجتماعية لهذه الفئة.
- ### حدود الدراسة

- تم تطبيق الدراسة واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن الحدود الآتية:
- الحدود الموضوعية:** تتمثل في الدراسة المقارنة والتنبؤية للتدفق الأكاديمي في ضوء كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.
 - الحدود البشرية:** تم جمع البيانات من طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.
 - الحدود المكانية:** جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
 - الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2022م.

الحدود الأدائية: أدوات قياس المتغيرات، وإجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

مصطلحات الدراسة

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

1/ التدفق الأكاديمي: Academic Flow قد عرفه (أبوبكر والضوي وسليمان، 2021) بأنه حالة إيجابية يعيشها الطالب أثناء قيامه بالمهام الأكاديمية، تمنحه الشعور بالتحكم والسيطرة، وأن قدراته متوازنة مع التحديات التي تواجهه، وبالتالي شعوره بالمتعة وجودة الحياة عند إنجاز مهامه الأكاديمية وإتقانها.

ويعرف الباحث التدفق الأكاديمي إجرائياً، بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس التدفق الأكاديمي المستخدمة في الدراسة الحالية.

2/ اليقظة العقلية: Mindfulness قد عرفها (Bear, et al2006) بأنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال على الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وقبول الخبرات دون إصدار أحكام. وهي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما عرفتها لانجر (Langer,2002) بأنها: حالة مرنة للعقل، والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة.

ويعرف الباحث اليقظة العقلية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس اليقظة العقلية المستخدمة في الدراسة الحالية.

3/ الكفاءة الذاتية: Self- Efficacy عرفها شال (1989) Shell بأنها الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية على أداء مهمة معينة، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين. (مامون، 2020، 31).

ويعرف الباحث الكفاءة الذاتية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الكفاءة الذاتية المستخدمة في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التدفق الأكاديمي Academic Flow

يعد التدفق الأكاديمي أحد مجالات التدفق النفسي الذي يعبر عن الحالة التي يمر بها الطلاب أثناء عملية التعلم وممارسة الأنشطة الأكاديمية، سواء في المدرسة أو المنزل، وإجراء الواجبات وأثناء تلقي الدروس في الفصل الدراسي. وعرفه بكير وآخرون (Bakker ,et al.2017) بأنه الانهماك والاستغراق والتركيز الزائد في أداء المهام والأنشطة المرتبطة بعملية التعلم، والشعور بالاستمتاع والسعادة، مع انخفاض الإحساس بالزمان والمكان، ونسيان الذات عند القيام بالأنشطة الدراسية. ويعرفه إبراهيم (2021، 60) بأنه قدرة الطلبة على التعمق والاستغراق في المهام المطلوبة منهم، وأدائها بأقصى درجة من التركيز والاستمتاع

الذاتي أثناء أدائها. كما عرف مطاوع (2020، 8) التدفق الأكاديمي بأنه استغراق الطالب في أداء المهام الأكاديمية والدراسية بأقصى قدراته بسرعة وتركيز، وسيطرة على الموقف التعليمي، مع حالة وجدانية ينعدم معها إدراك الوقت ومتطلبات الذات، ويغلب عليها الشعور بالرضا والنشوة والإشباع الأكاديمي. كما يرى البهاص (2010، 20) بأن التدفق الأكاديمي عبارة عن خبرة مثالية تحدث للمتعلم من فترة لأخرى عندما يؤدي مهامه التعليمية بشكل جيد نتيجة تقديم تعليم بشكل شائق، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأدوار، وانخفاض الوعي بالمكان والزمان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسعادة التلقائية المصحوبة بالبهجة والمتعة أثناء التعلم.

من خلال ما سبق من تعريفات يتبن دور التدفق الأكاديمي في التأثير على أداء وإنجاز الطلاب الأكاديمي، حيث يعزز الأداء ذاتياً، فالطالب في حالة التدفق يكون مدفوعاً بقوة أكبر لمواصلة أنشطته التعليمية، وقد يضع أهدافاً أكبر تحدياً لذاته في إطار حالة الاستمتاع التي ارتبطت بحالة التدفق التي يجربها. ويستغرق فيما يفعله فاقداً وعيه بذاته والزمن الذي يمر من حوله واحتياجاته الجسمية، فالتدفق قوة ديناميكية متطورة، وبالتالي يصعب أن يظل الطالب لفترات طويلة في حالة تدفق من الدراسة، حيث تتغير هذه الحالة لديه من وقت لآخر. والطالب الذي يدخل في حالة تدفق أكاديمي أو دراسي يركز على اللحظة الراهنة، كما أنه يفقد الوعي بذاته واحتياجاته، ويتفاعل مع الموقف التعليمي بسبب كفاءته الذاتية الجيدة، كما أنه لا يركز على الوقت، حيث يعتقد أنه يمر بسرعة أكثر من المعتاد، كما يعمل بكفاءة عالية نحو هدفه وغايته. (في

مطواع، 2020). وبالتالي يمكننا القول أن حالة التدفق التي يعيشها الطالب تعد بمثابة القوة الدافعة لنجاحه في أداء مهامه التي يمارسها، وتحسين جودة حياته بشكل عام وحياته الأكاديمية بشكل خاص، فمن خلالها يستمد الطاقة اللازمة للتحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والتحرر منها، كما يكتسب القدرة على الإدارة الذاتية، وزيادة الدافعية وتطوير الأداء في مهامه بنجاح، وكل ذلك في إطار متسق يتكامل فيه الأداء الجيد مع الاستمتاع الشخصي والصفاء الذهني. (احمد، 2019، 534).

وأكد العبيدي (2016) على مدي أهمية التدفق النفسي بالنسبة للعملية التعليمية، وأشار إلى أنه كي يصل الطالب إلى أعلى درجة من التدفق النفسي يتطلب توظيف طاقاته النفسية التي يصاحبها حالة من الرضا والإقناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية، بما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقبي، تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه، والأحداث الانسيابية في الأداء للمهام المكلف بها، ولا بد من توفير العوامل المحفزة والمعينة لذلك في العملية التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق في المجال التربوي والتعليمي، كما ذكر عبدالعال (2017) أن التدفق أمر ضروري وهام لطلاب الجامعات، وذلك لمواجهة التحديات المتزايدة التي تواجههم بسبب التغيرات والتطورات العلمية والتكنولوجية. (في خريبة، 2021، 376). وفي هذا السياق أكد أحمد (2019) على أن اندماج الطالب في أداء المهام الأكاديمية المتنوعة من خلال حالة التدفق وما يصاحبها من التركيز الشديد والتوحد مع تلك المهام، مع الشعور بالرضا والسعادة والاستمتاع قد

يؤثر بشكل إيجابي في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لهؤلاء الطلاب. كما حدد مجموعة من النقاط الأساسية لتحقيق حالة من التدفق الأكاديمي لدى المتعلمين وتمثل تلك النقاط في الآتي:

1/ استخدام طرق جديدة تثير شغف وسعادة المتعلمين.
2/ ممارسة الأعمال التي يحبها المتعلم ويجد فيها متعة ولذة.
3/ التوازن بين ممارسة التكاليفات والمهام السهلة والصعبة، حيث إن التكاليفات والمهام السهلة تورث الملل بينما التكاليفات والمهام الصعبة باستمرار تورث القلق واليأس.

4/ ممارسة الأنشطة أثناء التكاليفات والمهام التعليمية بشكل مستمر.
5/ التركيز على إيجابية المتعلم في العملية التعليمية.

كما يعد التدفق الأكاديمي شرطاً أساسياً لكي يتمكن المعلم من مهنته ويصل بأدائه إلى أعلى تجليات الإبداع، كما أنه من العوامل المؤثرة في زيادة كفاءته في عمله وأداء دوره بفاعلية نحو طلابه وزملائه ومجتمعه بما يخدم العملية التعليمية وتحقق أهدافها. (خشبة، 2017، 227).

وعلى الرغم من أهمية التدفق الأكاديمي إلا أنه لا زال بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، ويتطلب الأمر - من الباحثين - ضرورة السعي للبحث عن الوسائل التي تسعى إلى ارتفاع مستوى التدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

أهمية التدفق الأكاديمي: تتمثل أهمية التدفق الأكاديمي فيما يلي:

1/ تزيد من قدرة الطالب على التعلم الذاتي، والتكيف مع المتغيرات في بيئة التعلم، والتي بدونها يواجه الطالب العديد من الصعوبات الأكاديمية.

- 2/ يجعل الطالب يتمتع بالمرونة الأكاديمية، ويساعده على الانغماس في التعلم.
- 3/ يساعد الطالب على بذل الجهد، والاهتمام والتركيز في عملية التعلم.
- 4/ يجعل الطالب يستمتع مع الحياة الجامعية، والوصول إلى ما يطلق عليه بجودة الحياة الجامعية، من خلال التكيف مع الدراسة.
- 5/ يزيد من انخراط الطالب في التعلم، بمزيد من الاهتمام والعفوية. (في علي، 2022، 201).

أبعاد التدفق: حددت (أبوبكر، 2021) أبعاد التدفق الأكاديمي وفق ما وردت في مقياس التدفق الأكاديمي كما يلي:

- 1/ تغير إيقاع الزمن: ويعني تغير الإحساس به من حيث سرعته وبطئه، وعدم الشعور بالملل، وفقدان الإحساس به أثناء أداء المهام الدراسية.
- 2/ وضوح الأهداف: تدور حول القدرة على ترتيب الأولويات، وتحديد الأهداف من البداية والسعي لتحقيقها، وإدراك طبيعة مجال الدراسة، ووضوح خطوات التنفيذ.
- 3/ اندماج الفعل والوعي: تدور حول اندماج الاداء مع الوعي مثل تطبيق ما يتم تعلمه، والاندماج في تفاصيل النشاط الدراسي، والوصول لأفكار الدرس، وترتيب الأفكار عند الإجابة على الاسئلة الشفهية، والتصرف في المواقف الدراسية الطارئة، وتركيز الانتباه لفترة طويلة، وصفاء الذهن، وانسياب الأفكار بتلقائية دون بذل جهد.
- 4/ فقدان الشعور بالذات والآخرين: تدور حول فقدان الشعور بالاهتمامات الشخصية، والحاجات الشخصية، مثل: الجوع والعطش والحاجة للراحة،

وتأجيلها لحين الانتهاء من اداء التكاليفات والمهام الدراسية، ونسيان التفكير في المشكلات الشخصية بمجرد بدأ المحاضرة، فقدان الشعور بتواجد الآخرين، وعدم الإحساس بهم أثناء الاستذكار.

5/ الاستمتاع الذاتي: تدور حول الشعور بالطاقة والحيوية عند أداء الأنشطة الدراسية، وعدم الخوف من الفشل، وفقدان الإحساس بالذات أثناء الاستماع للشرح في المحاضرة، والشعور بالحماس للالتحاق بمجال الدراسة، والشعور بالرضا عند التكليف بالمهام الدراسية، والشعور بالأمن النفسي والراحة والاستمتاع، وبأهمية مجال الدراسة أثناء المذاكرة.

6/ الاندماج والتركيز في المهمة: تدور حول اندماج وتركيز الطالب بالكامل مع النشاط الدراسي الذي يؤديه، وعدم شرود ذهنه في موضوعات غير ذات صلة بالنشاط الدراسي.

محددات التدفق الأكاديمي في المواقف التعليمية: إن محددات التدفق تشير إلى الشروط الواجب توفرها في العملية التعليمية لكي يعيش المتعلم حالة التدفق والاندماج بالتعلم، ويلخص كل من أباطة (2010)، عبد الله وعجاجة (2019) المذكورين في (أحمد، 2020) هذه المحددات كما يلي:

1/ الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء.

2/ سرعة الأداء.

3/ الوصول إلى مستوى عال من الأداء.

4/ الشعور بالسعادة التلقائية.

5/ التخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق.

ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness

يعد مصطلح اليقظة العقلية حديثاً نسبياً من حيث الدراسة، شهد تبايناً واختلافاً في الدراسات التي تناولته، إلا أن جذوره التاريخية قديمة، وتعود إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند، كما أن هناك دلائل تشير إلى أن اليقظة العقلية لها جزور فلسفية في الفكر الأدبي الغربي، إلا أن علماء النفس استطاعوا أن يطوعوا هذا المفهوم ويدمجوه في مجال علم النفس. ونظراً لأهمية اليقظة العقلية في مجال التربية وعلم النفس، فقد تعددت الأدلة البحثية التي تشير إلى أن لليقظة العقلية تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج، واعتبرها البعض مهارة أساسية في الحياة لدى كل الأفراد، وأن تدريبها تركز على الوعي بالعقل والجسم والانفعالات، وتنمي السعادة النفسية لديهم. (سليمون، سودان، 2020). وقد تعدد تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً؛ إذ تركز معظم التعريفات إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها. (الوليدي، 2017، 45). وعرفها (Jennings & Jennings, 2013) بأنها الوعي التام بالتجربة التي يمر بها الفرد في الوقت الراهن، مع تقبلها كما هي دون إصدار أحكام. وأيضاً عرفها (Jon Kabat-Zinn, 1991) بأنها تعني الانتباه بطريقة معينة، عن قصد في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام. ويعرف قاموس أكسفورد (2014) اليقظة العقلية بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية. كما تعني اليقظة العقلية أيضاً قبول أفكارنا

وشعورنا كما هي دون الحكم عليها، بمعنى قبول معتقداتنا دون الاعتقاد بأنها صحيحة أو خاطئة. فعندما نمارس اليقظة العقلية فإن أفكارنا تتناغم مع ما نشعر به في اللحظة الحالية بدلاً من إعادة صياغة الماضي أو تخيل المستقبل. (Kabat-Zinn, et al 2013). كما عرفت العزي (2013، 34) بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط المميز لابتكار الجديد. كما تعرف أيضاً بأنها حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية، كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها. (الضبع ومحمود، 2013). ويرى الشلوي (2018، 4) بأنها توقعات الطالب واعتقاداته حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنه من أداء المهام الدراسية لتحقيق الإنجاز.

في ضوء ما سبق ذكره يتبين للباحث أن هناك عددًا من علماء النفس والباحثين تناولوا مفهوم اليقظة العقلية وعرفوها كمفهوم نفسي، وهناك من عرفها كمفهوم تعليمي تربوي، وبعضهم اعتبرها سمة وحالة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية. كما أن الغالبية منهم اتفقت تعريفاتهم لليقظة العقلية على أنها حالة من الوعي الكامل للخبرات والمواقف والتجارب واللحظات الحالية، وتقبلها دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها، بل ينبغي على الفرد قبولها والتعايش معها. **فوائد اليقظة العقلية:** يمكن حصر الفوائد الناجمة من ممارسة اليقظة العقلية فيما يلي:

1/ تؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية، وزيادة الإحساس بالتآلف مع الآخرين.

2/ يمكن أن تساعد اليقظة العقلية في التقليل من ميلنا نحو التشنت، ذلك أنها تعزز قدرتنا على المحافظة على تركيزنا، بل وتقوي ذاكرتنا أيضاً.

3/ تعزز اليقظة العقلية الشعور بإمكانية إدارة البيئة من خلال تشجيع الاستجابات لمواجهة المزيد من الضغوط والقدرة على التكيف.

4/ تعمل اليقظة العقلية على المساهمة في اختبار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات المرء وقيمه ومصالحه، وتعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلي هذه الاحتياجات.

5/ تساعد اليقظة العقلية على التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداثاً عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة. (الحربي، 2021، 8). وترى نوري (2012) أن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات وزيادة الثقة بالنفس. وترى عبد الرحمن (2020، 129) أن الأفراد المتمتعين باليقظة العقلية قادرين على التمييز بين المعلومات، ومعالجتها من خلال الفهم والتفسير الواعي، ويتمتعون بسمات نفسية وفسولوجية إيجابية، حيث تتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد، ومنها خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق، والمخاوف المرضية. كما تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في العملية التعليمية، وتعد إحدى المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية

(كالتذكر والإدراك والتفكير)، التي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، ويؤدي انخفاض مستوى اليقظة العقلية إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد، وتجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي، مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء، سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه، ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي. (عبود وفرانيسيس، 2017).

مكونات اليقظة العقلية: هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العلمية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية، ومنها ما ذكره (Bear, Smaith, Allen, 2004) على أن مكونات اليقظة العقلية كما يلي:

1/ الملاحظة: وتعني القدرة على مراقبة مجموعة متنوعة من المحفزات، بما في ذلك الظواهر الداخلية، مثل الأحاسيس الجسدية والإدراك والعواطف والظواهر الخارجية.

2/ الوصف: ويتم الوصف من خلال التعبير عن المشاعر والعواطف سواء كانت إيجابية أو سلبية.

3/ التصرف الواعي: ويعني الانخراط الكامل في النشاط الحالي للفرد مع الانتباه الكامل، أو التركيز بوعي على شيء واحد في كل مرة.

4/ عدم إصدار الأحكام: ويعني عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

5/ عدم التفاعل مع الخبرات: ويعني عدم التفاعل مع الأحاسيس الداخلية، والسماح للواقع بأن يكون كما هو دون محاولات للتجنب أو الهروب، بمعنى الميل للسماح للأفكار والشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها.

اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي: تؤدي اليقظة العقلية دوراً هاماً في حياة الطالب الأكاديمية، فعلى أساسها يستطيع انتقاء المثبرات الجديدة والمهمة، ويستبصر المواقف، ويفتح على كل ما هو جديد، مما يساعده على الاختيار الجيد للأساليب الأكاديمية، لذا أصبح الاهتمام باليقظة العقلية مطلباً تربوياً ضرورياً لانعكاسها على الحالة الذهنية وحالة الوعي لدى الطالب، فالطالب اليقظ عقلياً يستفيد من الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والإبداع، وبالتالي فهو لا يحرص نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للأمور، لذلك فالطالب الذي يتسم باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم، يبدي انتباهاً أثناء أداء المهام، ويمتلك فكراً إبداعياً أثناء التعلم، ويلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية، وفي المقابل فإن الطالب الذي يتسم بضعف اليقظة العقلية، نجده يؤدي مهامه دون تركيز ووعي، ولا يستطيع نقل ما تعلمه إلى حياته العملية، أو عند تفاعله مع المشكلات التي تواجهه. (عيد، 2019، 355). كما تلعب اليقظة العقلية دوراً هاماً في تعزيز الصحة البدنية والرفاهية النفسية وتنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس لدى طلبة الجامعة، وأعضاء هيئة التدريس. (شليبي، 2021، 621).

ثالثاً: الكفاءة الذاتية المدركة Self- Efficacy

شكل مفهوم الكفاءة الذاتية Self- Efficacy (الفاعلية الذاتية) محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية، فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم، ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها، إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوكه، فهو يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح. (العلوان والمحاسنه، 2011، 399). وقد استخدمت عدة مصطلحات للدلالة على الكفاءة الذاتية منها: الفعالية الذاتية، فاعلية الذات، الفاعلية الذاتية، كفاءة الذات، الكفاية الذاتية. ونظراً لأهمية هذا المفهوم تعددت تعريفاته وفقاً للأطر النظرية التي اهتمت به. وقد كان ألبرت باندورا Bandura أول من استخدم مصطلح الكفاءة الذاتية (1977) وقد عرفها في ذلك الوقت بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابته لإنجاز المهام المكلف بها". (Bandura, 1977, 192). كما عرفها يعقوب (2012، 83) بأنها: معتقدات الطالب حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته. في حين عرف نصر (2014، 16) الكفاءة الذاتية المدركة على أنها: معارف قائمة حول الذات تحتوي على توقعات ذاتية بخصوص ثقة الشخص في قدراته ومهاراته واعتقاداته

واستعداداته لتطبيق المهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية في التعليم على مهمات مختلفة، وتعد هذه التوقعات بعداً من أبعاد الشخصية وتمثل في قدرة الشخص في السيطرة على المتطلبات، والتعلم، وعلى حل المشكلات والمواقف التي تواجهه، ومدى مثابته لإنجاز المهام المكلف بها من خلال التنظيم وتنفيذ المخططات لضبط الموقف والسيطرة عليه. بينما أشار كل من (Hallian & Danher, 1994) إلى أن الكفاءة الذاتية هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف. وعرفها العدل (2002، 131) بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدرته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة. كما عرفها يونس (2018، 568) بأنها "قناعة الفرد الذاتية بقدرته على أداء المهمة التي قد توكل إليه، واستشعاره بقدرته على التغلب على المشكلات التي قد تواجهه بقدرته على ضبط سلوكه والتخطيط السليم للتعامل مع المشكلة.

من خلال ما سبق يتضح أن مفهوم الكفاءة الذاتية له أصوله النظرية التي انبثقت من نظرية التعلم الاجتماعي لأربرت بندورا، كما يعد أيضاً من المفاهيم والمتغيرات الهامة الجديرة بالدراسة والبحث في علم النفس الإيجابي، وقد تعددت التعريفات التي تناولته، إلا أن كلها تدور في محور واحد وهو معتقدات الفرد عن ذاته المزود بكل الطاقات والقدرات والمهارات لإنجاز المهام التي تدفع بصاحبها سعياً نحو النجاح.

أبعاد الكفاءة الذاتية: تتكون الكفاءة الذاتية من ثلاثة أبعاد، هي:

1/ الكفاءة الذاتية السلوكية: وهي التي يمكن تقييمها من خلال المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي، التي يمارسها الفرد خلال تفاعله مع متطلبات الحياة اليومية.

2/ الكفاءة الذاتية المعرفية: وتشير إلى اعتقاد الفرد عن حالاته الانفعالية وقدرته على إدارتها، ويمكن تقييمها من خلال السيطرة على أفكاره ومعتقداته، من خلال ممارسته لحياته اليومية.

3/ الكفاءة الذاتية الانفعالية: وتشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر في الحالة الانفعالية والمزاجية له، ويمكن تقييمها من خلال العمليات العقلية التي تحدث داخل الفرد مثل: التخيل، والإدراك، والتفكير. (Bandura,1997,53).

مصادر الكفاءة الذاتية: تشير النظرية المعرفية الاجتماعية لبندورا Bandura إلى أن للكفاءة الذاتية مصادر عديدة يمكن أن تتطور من خلالها، وهي مهمة في نمو معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية، وهي:

اجتياز الخبرات المتقنة: يشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فإذا تكرر نجاح الفرد في المهمات التي يؤديها، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتية لديه، فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فإنه يؤدي إلى انخفاضها.

الإقناع اللفظي: يشير إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين لمواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما. ويعتمد مصدر

الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فاعلية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادراً من شخص منخفض الثقة والمصداقية.

الخبرات الإبدالية: ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة، من خلال ملاحظة الفرد لأفراد آخرين يماثلونه بقدراتهم، قادرين على القيام بها، ويصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات التي يوجد مثلها عند الآخرين.

الاستشارة الانفعالية والسيولوجية: تعد الاستشارة الانفعالية حالة يختبرها الفرد عند أدائه لبعض المهام، لمعرفة مصادر فاعلية ذاته، فكلما كان الانفعال شديداً أثر ذلك سلباً على شعور الفرد بكفاءته الذاتية، أما إذا كان الانفعال متوسطاً فإن ذلك يدفعه لأداء المهمة بمستوى عالٍ من النجاح، وبالتالي ينعكس ذلك إيجابياً على شعور الفرد بكفاءته الذاتية. (كرماش، 2016، 530).

التجارب الخيالية أو التصور: والذي يعد أيضاً من ضمن مصادر الكفاءة الذاتية كما أشار إليها (Maddux & Meier, 1995).

آثار الكفاءة الذاتية في السلوك: يرى أصحاب النظرية المعرفية الاجتماعية من أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر في مظاهر متعددة من سلوك الفرد، التي تتضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف وإنجازهم للمهام وفيما يلي توضيح ذلك:

اختيار النشاطات: يختار الأفراد المهام والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون فيها، ويتجنبون المهام والنشاطات التي يمكن أن يفشلوا فيها.

التعلم والإنجاز: نجد أن الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون للتعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الإحساس المنخفض من الكفاءة الذاتية. **الجهد المبذول والإصرار:** يميل الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية إلى بذل أكبر قدر من الجهد عند محاولتهم إنجاز مهمة معينة. (يونس، 2018، 576). ومن ثم فإن تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة يدل على سلامة العملية التربوية، ويعد هذا أحد أهم مفاتيح النجاح التي يمتلكها الطلبة في تحقيق التوافق الدراسي والاجتماعي لمواجهة المشكلات والتحديات التي يتعرضون لها. كما أن انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية المدركة يؤدي إلى حاجة الطلاب لتدعيم خبراتهم لكي يرتفع هذا المستوى لديهم؛ لأن هذا بدوره يجعلهم معرضين للضغط والصعوبات في مواجهة مشكلات الحياة اليومية، مما يؤثر على كل من توافقهم الدراسي والاجتماعي. كما يتضح أن الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة لديهم قناعات وتوقعات بأن لديهم إمكانيات وقدرات تساعد على تحقيق أهدافهم وتحسين عملية التعلم لديهم، ويميلون إلى أداء المهام وإنجازها بصورة أفضل وبتقان، ويستمتعون بعملية التعلم لديهم، ويميلون إلى أداء المهام وإنجازها بصورة أفضل وبتقان، ويستمتعون بعملية التعلم، ولديهم قدر من المثابرة لبلوغ الهدف، ويبدلون طاقة كبيرة للاستمرار في عملية التعلم بشكل فعال وناجح، للوصول إلى أعلى المستويات. (في حلیم، 2019، 183). وأيضاً يمثل مفهوم الكفاءة الذاتية أهمية كبيرة للمعلم بما يحمله من قيمة تربوية واجتماعية وإنسانية، وبما يملكه من دور كبير في التأثير على سلوكيات الطلاب، ويجعلهم يرون أنفسهم بصورة إيجابية وبكفاءة

مدركة عالية، تسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين. فالمعلمون الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية، يظهرون مزيداً من الثبات في مواجهة العقبات، ولديهم محاولات كثيرة لابتكار طرق تعليمية جديدة للحصول على تعليم أفضل وأكثر قدرة على ضمان مشاركة الطلاب، ويمتلكون كذلك الكفاءة في مجالات متنوعة، تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة بأكثر فاعلية. (سيد، 2017، 368).

خصائص الأشخاص مرتفعي الكفاءة الذاتية: يذكر بندورا أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة، فهم يمتازون بمستوى عال من الثقة بالنفس، ولديهم قدر عال من تحمل المسؤولية، ولديهم مستوى طموح مرتفع و طاقة عالية، ولديهم قدرة عالية في التواصل مع الآخرين، ويتمتعون بقدرة عالية من التخطيط للمستقبل. (نصر، 2014، 30). ويرى Cherry, 2017 أن الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يختارون المهام الصعبة ويطورون اهتمام أعمق بالأنشطة التي يقومون بها، كما يكون لديهم شعور قوي بالالتزام بمهامهم وأنشطتهم. كما تشير دراسة البرويلي (2019، 15) أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول نحو أنفسهم، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة مرتفعة.

الدراسات السابقة:

يمكن تناول الدراسات السابقة حسب متغيراتها على النحو التالي:

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير التدفق:

دراسة عبد المجيد (2021) التي هدفت إلى استكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، وكذلك التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي. وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس اليقظة الذهنية والتدفق النفسي والنهوض الأكاديمي على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة دمنهور بلغ عددهم (443)، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، وأسفرت نتائج الدراسة كذلك عن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين متغيرات الدراسة، وأكد النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على كل من التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي.

دراسة إبراهيم (2021) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق، تكونت عينة الدراسة من (1295) من طلبة كليات جامعة الزقازيق، طبق عليهم مقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد الباحثة، أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) بين التدفق النفسي -الدرجة الكلية- وأبعاده والكفاءة الذاتية الأكاديمية - الدرجة الكلية- وأبعاده، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي

والكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات العلمية في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح طلبة الكليات العلمية.

دراسة الحربي (2021) التي هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيري التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات بالاحترق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس التدفق المرتبط بالدراسة من إعداد بيكر وآخرون (Bakker, et al (2017) ومقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات من إعداد كروس (Krause (2011) بالإضافة إلى مقياس الاحتراق الأكاديمي من إعداد الباحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن التدفق في الدراسة يعد أفضل المتغيرين في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي.

دراسة مطاوع (2020) التي هدفت إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين درجات طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية في التعاطف مع الذات ودرجاتهم في كل من: التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية ومعرفة الفروق بين الجنسين: ذكور/ إناث في كل منهما، شملت عينة الدراسة (60) طالب وطالبة من ذوي الإعاقة السمعية بجامعة الملك خالد، طبق عليهم مقياس Neff المختصر للتعاطف مع الذات اعداد Raes, Pommier Neff, (2011) Gucht تعريب الباحث ومقياس Zimmerman & Kulikowich (2016) لكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني تعريب الباحث، ومقياس للتدفق الأكاديمي وآخر لكفاءة الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، توصلت الدراسة إلى وجود

ارتباط موجب دال احصائياً بين التعاطف مع الذات وكل من: التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في التعاطف مع الذات والتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية.

دراسة جابر (2020) والتي هدفت للكشف عن نمذجة العلاقة السببية بين كل من التدفق والقلق الأكاديمي وضبط الانتباه لدى طلاب الجامعة، شملت عينة الدراسة (1565) طالباً وطالبة بجامعة بني سويف، طبق عليهم مقياس التدفق إعداد آمال عبدالسميع أباطة (2011) ومقياس القلق الأكاديمي من إعداد الباحثة، بينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وسالبة بين التدفق والقلق الأكاديمي المعيق، ووجود علاقة دالة وموجبة بين التدفق والقلق الأكاديمي الميسر، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين التدفق وضبط الانتباه، ووجود تأثير مباشر وغير مباشر دال وموجب لضبط الانتباه في التدفق.

دراسة عيد (2019) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة الدراسة من (70) طالبة، استخدم في هذه الدراسة مقياس التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية، أسفرت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بالتدفق النفسي، وكانت نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة بين الطالبات، كما أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث كانت مرتفعة.

دراسة حميدة (2019) التي استهدفت بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، فضلاً عن بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، وقد بلغت عينة الدراسة (140) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي العام، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التدفق النفسي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية. أسفرت نتائج الدراسة عن إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة الدراسة.

دراسة محمد والعنابي (2019) التي هدفت التعرف على مستوى التدفق لدى طلبة الجامعة، والكشف عن مستوى التدفق في ضوء المتغيرات (النوع / التخصص/الصف الدراسي)، تكونت عينة الدراسة من (375) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس التدفق النفسي، توصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من التدفق النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة نفسية في التدفق لدى عينة الدراسة في ضوء (النوع/ التخصص) ووجود فروق في ضوء الصف الدراسي.

دراسة حرب (2018) والتي سعت لدراسة الدور الوسيط لإشباع/ إحباط الحاجات النفسية الأساسية بين اليقظة العقلية، وكل من التدفق والضغط الأكاديمية، من خلال نموذجين بنائين، أحدهما: يتناول دور إشباع الحاجات النفسية، والآخر يتناول دور إحباط الحاجات النفسية، فضلاً عن بحث العلاقة بين التدفق والضغط الأكاديمية لدى عينه بلغ عددها (350) طالب وطالبة

من طلاب كلية التربية بجامعة بنها، طبق عليهم مقياس اشباع واحباط الحاجات النفسية الأساسية اعداد Chen et al.,2015 تعريب الباحث ومقياس اليقظة العقلية اعداد Baer et al.,2006 تعريب كمال إسماعيل عطيه 2017، ومقياس التدفق المعدل والضغط الأكاديمية إعداد الباحث، أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التدفق (الدرجة الكلية والابعاد) والضغط الأكاديمية، فيما عدا بعد تحول الوقت (كأحد أبعاد التدفق)، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في كل من: اشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلال، والعلاقات، والكفاءة) والتدفق، ووجود تأثير سالب مباشر دال احصائياً لليقظة العقلية في الضغوط الأكاديمية، وفيما يتعلق بنموذج إحباط الحاجات النفسية الأساسية، أشارت النتائج إلى وجود تأثير موجب مباشر دال احصائياً لليقظة العقلية في التدفق.

دراسة الموسى وشطب (2016) التي هدفت التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة (400) طالب وطالبة موزعين على (15) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية، طبق عليهم مقياس التدفق من إعداد الباحث، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجة من التدفق النفسي، ووجود فروق في التدفق تبعاً للتخصص ولصالح التخصص العلمي.

دراسة (Kang 2021) والتي هدفت التعرف على العلاقة بين الرضا عن التعلم الالكتروني أو الكتاب الالكتروني والتدفق التعليمي، وحضور التدريس، والرضا عن التعلم لدى طلاب كلية التمريض الذين يدرسون عبر الانترنت، بلغ حجم

العينة (110) من طلاب كلية التمريض في مدينة جي، طبق عليهم مقياس للتدفق التعليمي، والرضا عن التعلم الإلكتروني، وتوصلت الدراسة إلى أن العلاقة بين الرضا عن التعلم والتدفق التعليمي كانت طردية، وأنه يمكن تحسين التدفق التعليمي والرضا عن التعلم من خلال تحسين التعلم المنظم ذاتياً.

دراسة (Chen2020) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق، وأوجه التشابه والاختلاف بينهما، وفي سبيل التحقق من ذلك تم استخدام خمسة استبيانات في علم النفس الإيجابي، أسفرت نتائج الدراسة أن الأشخاص العاديين الذين لديهم القليل من الخبرة المثلى يمكنهم تجربة كل من حالة اليقظة الذهنية والتدفق، كما أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية مرتبطة بالتدفق بشكل إيجابي ودال احصائياً

دراسة (Hong & Bae 2018) التي هدفت إلى دراسة علاقة تدفق التعليم بكل من كفاءة الذات والضبط الأكاديمي والمرونة المدرسية لطلاب الكليات الصحية، بلغت عينة الدراسة (252) طالباً، طبق عليه مقياس التدفق التعليمي بالإضافة إلى مقاييس المتغيرات الأخرى في الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين تدفق التعليم، وكل من الكفاءة الذاتية والضبط الأكاديمي والمرونة النفسية.

دراسة لجوبين_ جلوب واخرين (Ljubin- Golub, et al. (2018) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق الأكاديمي والكمالية والاندماج لدى طلاب الجامعة، شملت عينة الدراسة (288) من طلاب علم النفس بجامعة زغرب، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين

الكمالية التكيفية والتدفق الأكاديمي، وعلاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الكمالية غير التكيفية والتدفق الأكاديمي، كما وجدت الدراسة أن الاندماج الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الكمالية والتدفق الأكاديمي.

دراسة (Tandon 2017) التي هدفت إلى التعرف على علاقة الكفاءة الذاتية والتدفق لدى مجموعة من الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً جامعياً من جامعة بنجاب، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية العامة (GSE) من إعداد (Schwarzer&Jerusalem,1995) ومقياس التدفق من إعداد (Engeser& Rheinberg, 2008)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والتدفق، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الذكور والإناث في متغيري الكفاءة الذاتية والتدفق لصالح الذكور.

دراسة (Kee& Wang 2008) التي هدفت دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمهارات العقلية، أجريت الدراسة على (182) طالباً جامعياً منهم (80) من الإناث و(102) ذكور، أثبتت نتائج الدراسة أن مرتفعي اليقظة العقلية هم الأكثر تدفقاً بأبعاده، كما أن مرتفعي اليقظة العقلية أكثر ميلاً للتحديات الإبداعية والاهتمام بتنظيم الذات.

ثانياً: الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية مع متغير الكفاءة الذاتية:

دراسة الضبياني (2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعات اليمنية الحكومية، وبلغ حجم العينة (775) طالبا وطالبة، واعتمد الباحث على المنهج

الوصفي، كما تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة البحث. توصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية جاء بدرجة منخفضة، مع وجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

دراسة دسوقي (2020) التي هدفت إلى تحديد النموذج البنائي لعلاقة اليقظة الذهنية بكل من الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة المنيا، والكشف عن الفروق في درجاتهم على مقياس اليقظة الذهنية طبقاً لمتغيري النوع والتخصص، والكشف عن إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بكل من الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة، وقد بلغت عينة الدراسة (588) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة في الدراسة أدوات من إعدادها، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص. كما أكدت نتائج الدراسة إمكانية إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بكل من الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة.

دراسة الشلوي (2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (154) طالباً من طلاب كلية التربية، وتم استخدام أدوات الدراسة والمكونة من مقياسين من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0,93) ومستوى الكفاءة الذاتية كان

مرتفعاً عند مستوى (0,97)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0,01). دراسة العزي (2012) التي هدفت إلى التعرف على الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالي، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة. توصلت الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة لديهم يقظة ذهنية، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق وفقاً لمتغير التخصص. كما وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتفاعلات بين "الجنس والتخصص"، وبالتالي كانت العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة ومجموعة المتغيرات ذات دلالة معنوية.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى:

دراسة شلبي (2021) التي هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (277) طالباً وطالبة (145 ذكور، 132 إناث) طبق عليهم مقاييس التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس لصالح الإناث.

دراسة الوليدي (2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة تم استخدام

مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Erisman & Roemer,2012) الذي تم ترجمته إلى اللغة العربية، ومقياس السعادة النفسية، تعريب أبي هاشم (2010)، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت لصالح الطالبات.

دراسة ستورجيس Sturgess,2012 التي هدفت إلى الكشف عن تأثير بعض العوامل الديموغرافية كالجنس والعمر على اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (407) شخصاً تراوحت أعمارهم بين (16-68)، وطبق عليهم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear ,et al.,2006)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث تفوقن على الذكور، وحصلن على درجات مرتفعة في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى أن الأفراد الكبار لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية مقارنة بصغار السن، وبذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير متغيري العمر والجنس على اليقظة العقلية.

رابعاً: الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية مع متغيرات أخرى:

دراسة الفراهيد والرفوع (2021) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، ولتحقيق غرض الدراسة تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (388) طالباً وطالبة من كلية جامعة الطفيلة التقنية. أظهرت نتائج الدراسة أن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية كانت متوسطة، وأن جودة الحياة لديهم كانت مرتفعة، كما

أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، تعزى للتفاعل بين الجنسين والمستوى الدراسي، والتفاعل بين التخصص والمستوى الدراسي.

دراسة أبو فودة ودواد (2015) التي هدفت إلى التعرف على علاقة مهارات الحياة بكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وتألفت عينة الدراسة من (515) طالباً وطالبة من كليات العلوم التربوية والآداب والعلوم والتمريض في الجامعة الأردنية منهم (104) من الطلاب الذكور و(411) من الإناث. طبق عليهم مقياس مهارات الحياة، ومقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى مهارات الحياة لدى طلبة الجامعة الأردنية جاء بدرجة مرتفعة، أما الكفاءة الذاتية المدركة والتكيف الأكاديمي جاءت بدرجة متوسطة حسب المقاييس المستخدمة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مهارات الحياة والكفاءة الذاتية المدركة، لكنها ضعيفة.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة ومرتبطة بالبحث الحالي تم التوصل إلى ما يلي:

الهدف من الدراسة: وجود تنوع واضح في أهداف الدراسات السابقة، فعلى سبيل المثال هدفت دراسة الحربي (2021) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيري التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات بالاحتراق الأكاديمي، كما

هدفت دراسة عيد (2019) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، وأيضاً دراسة (Hong& Bae,2018) ، والتي هدفت إلى دراسة علاقة تدفق التعليم بكل من كفاءة الذات والضبط الأكاديمي والمرونة المدرسية لطلاب الكليات الصحية. كما يمكن ملاحظة ذلك التنوع في الدراسات التي تناولت بقية متغيرات الدراسة.

العينة: تمثلت عينة جميع الدراسات السابقة من طلبة الجامعات، ماعدا بعض الدراسات، وعلى سبيل المثال دراسة حميدة (2019) التي استهدفت طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام. مما يؤكد على أهمية المرحلة الجامعية ودورها في تأهيل الطالب أكاديمياً في مجال تخصصه، ويجعله مؤهلاً لسوق العمل وشغل المناصب والمهن بمختلف مستوياتها. كما شملت معظم عينة الدراسات السابقة الذكور والإناث.

الأدوات: تنوعت المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة، والتي تم عرضها في الدراسة الحالية، وتنوعت كذلك الأهداف والمتغيرات التي وجدت في كل دراسة.

ولقد تمت الاستفادة من الدراسات السابقة ونتائجها في صياغة فروض الدراسة الحالية، وكذلك الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بجميع متغيرات الدراسة الحالية؛ مما أمد الباحث بخلفية نظرية واضحة وجيدة.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها عن طريق جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

مجتمع الدراسة: جميع الطلاب والطالبات المنتظمين بقسم علم النفس بكلية الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في العام الجامعي في العام الجامعي (2022).

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقية، والتي تناسب طبيعة مجتمع الدراسة وقد شملت عينة الدراسة بعض من طلاب وطالبات قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وبلغ حجم العينة (122). منهم عدد (84) من الذكور و (38) من الإناث، حيث بلغ متوسط عمر الذكور (9,19) سنة بانحراف معياري (6,2)، كما بلغ متوسط عمر الإناث (8,19) سنة بانحراف معياري (3,2) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1) يوضح حجم العينة الكلية للدراسة وتوزيعها

النسبة	التكرارات	النوع	العدد الكلي للعينة
69%	84	ذكر	122
31%	38	أنثى	

أدوات الدراسة: بناءً على طبيعة البيانات المراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، وأسئلة الدراسة، استخدم الباحث الأدوات التالية في جمع البيانات.

1/ مقياس التدفق الأكاديمي: إعداد أبوبكر والضوي وسليمان (2021) الذي يهدف إلى تقدير التدفق الأكاديمي لدى الطلاب، ويتألف المقياس في صورته الأولية من (48) بند، كل بند متبوع بخمسة بدائل وفق أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي (ينطبق تماماً، ينطبق بدرجة كبيرة، ينطبق أحياناً، ينطبق نادراً، لا ينطبق) تم إعطاء الدرجات (1،2،3،4،5) على الترتيب للبند الإيجابية وعكسها لتصحيح البنود السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق الأكاديمي-النسخة الأصلية: يتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الثبات والصدق، فقد قام مُعد المقياس بالتحقق من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الستة المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول أدناه.

جدول رقم (2) يوضح درجة الاتساق لأبعاد مقياس التدفق الأكاديمي في صورته

الأولية

الاتساق	الأبعاد
0.65	تغير إيقاع الزمن
0.55	وضوح الأهداف
0.54	اندماج الفعل والوعي
0.56	فقدان الشعور بالذات والآخرين
0.60	الاستمتاع الذاتي
0.70	الاندماج والتركيز في المهمة

أما ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس تم حساب قيم معامل ألفا كرونباك لدرجات أفراد العينة ن (190) على بنود مقياس التدفق الأكاديمي، وكانت كالاتي: (0.607-0.828-0.813 - 0.770 -0.702-، -0.738) وذلك للأبعاد الستة الفرعية والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب، وهي قيم جيدة لمعامل الثبات، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بخصائص الاختبار النفسي الجيد.

مقياس اليقظة العقلية: تم اعتماد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) الذي أعده كل من (Bear,Smith,Hopkins,Krietemeyer2006)، ويتكون من (39) فقرة، وتم تعريبه من قبل عبد الكريم (2019)، ويتضمن خمس مهارات لليقظة العقلية وهي: (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، وعدم رد الفعل)، ويتكون من (39) فقرة، وجميعها عبارات إيجابية ماعدا البنود المعكوسة وهي (3، 5، 8، 10، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 22، 23، 25، 28، 30، 34، 35، 38، 39) ويصح بطريقة ليكرت خماسية الإجابة.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية -النسخة الأصلية: تم تطبيق المقياس على (613) طالباً، وتم حساب التحليل العاملي على عينة بلغت (268) طالباً، وكشف التحليل خمسة أبعاد للمقياس وهي (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، وعدم رد الفعل)، وباستخدام معامل الفا كرونباخ بلغت قيم أبعاد المقياس المختلفة (0,75،0,87،0,87،0,91،0,83) على التوالي، وتم حساب صدق

المحك للعبارات الموجبة من خلال قياس الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية وكل من الذكاء الانفعالي، والشفقة بالذات، وكان جميع القيم دالة موجبة عند مستوى 0,01، كما تم حساب صدق المحك للعبارات السالبة من خلال قياس الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية وكل من قائمة الأعراض النفسية والعصائية، وكبت الفكر، وتجنب الخبرات، وعجز التعبير عن المشاعر، وشروء الذهن، وصعوبات التنظيم الانفعالي وكان جميع القيم دالة سالبة عند مستوى 0,01.

مقياس الكفاءة الذاتية: تم اعتماد مقياس الشلوي (2018) الذي قام بإعداده وتطويره بعد اطلاعه على عدد من مقاييس الكفاءة الذاتية، وتكون المقياس من (15) عبارة، منها تسع عبارات إيجابية وهي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9) وباقي العبارات سلبية، وشملت بدائل تصحيحية (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) التي وضعت لها أوزان (3، 4، 5، 2، 1) على الترتيب للعبارات الإيجابية وعكسها في العبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية -النسخة الأصلية: قام معد المقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، لمعرفة آرائهم حول مناسبة الأداة ووضوحها من الناحيتين اللغوية والعلمية، وكذلك مدى انتماء الفقرات للمجالات الموجودة ضمن المقياس، حيث أبدى المحكمون بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية وترتيب الفقرات. كما بلغت درجة صدق المحك للمقياس (0.72)، ويعتبر معامل الصدق مرتفعاً ومقبولاً إحصائياً. كما تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ

وبلغت قيمة معامل الثبات (0.61)، وتعتبر قيمة الثبات مقبولة إحصائياً للحكم على ثبات المقياس.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة الحالية على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (50) طالباً، وتم حساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية، وقد جاءت معاملات الثبات مقبولة كما تم حساب صدق جميع المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية بطريقتين هما: الاتساق الداخلي وصدق المحكمين، ويمكن عرض نتائج معاملات الصدق والثبات كما هو موضح على النحو التالي:

أ/ **الصدق**: تم استخدام طريقتين للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، ونعرضهما كما فيما يلي:

1/ صدق المحكمين: تم عرض كل من مقياس التدفق الأكاديمي واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية على مجموعة من المحكمين قوامها (10) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم نفس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بهدف الحكم على صلاحية المقاييس ومناسبتها لقياس كل من التدفق الأكاديمي واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في المجتمع السعودي. وحسبت نسب الاتفاق من خلال النسبة المئوية على كل بند من بنود المقاييس الثلاثة، وتراوحت نسبة الاتفاق بين 80% إلى 90%، وتم إجراء تعديل صياغة بعض البنود في المقاييس التي أشار إليها المحكمون.

2/ صدق الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي أو الاتساق الداخلي لكل مقياس من مقاييس الدراسة الحالية على العينة الاستطلاعية (ن=50)، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمكوناتها الفرعية، ومعاملات الارتباط البينية للمقاييس الفرعية، وكذلك معامل ارتباط كل مقياس فرعى بالمجموع الكلى للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الفرعي والبند التي تنتمي

إليه وبين الدرجة الكلية لمقياس التدفق الأكاديمي (ن=50)

46	43	41	35	24	16	15	10	3	ارقام بنود يع تغير إيقاع الزمن
0.44	0.43	0.32	0.44	0.43	0.33	0.45	0.55	0.56	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد
			19	18	17	14	4	1	ارقام بنود يع وضوح الأهداف
			0.36	0.64	0.57	0.33	0.46	0.60	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد
		45	44	40	32	31	28	27	ارقام بنود اندماج الفعل والوعي
		0.77	0.61	0.56	0.45	0.55	0.54	0.65	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد
		42	38	34	33	29	20	6	ارقام بنود فقدان الشعور بالذات والآخرين
		0.55	0.42	0.44	0.37	0.67	0.45	0.33	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد
39	26	25	21	13	12	19	8	5	ارقام بنود الاستمتاع الذاتي

0.53	0.41	0.37	0.45	0.55	0.56	0.77	0.65	0,574	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد
						48	37	22	ارقام بنود الاندماج والتركيز في المهمة
						0.51	0.53	0.35	درجة الارتباط بالدرجة الكلية بالبعد

* دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يوضح الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود ومكوناتها الفرعية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,001)، ومستوى (0,05) مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

جدول رقم (4): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الفرعي والبنود التي تنتمي

إليه وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=50)

رقم البنود	قيم الارتباط بين بنود بعد الملاحظة بالدرجة الكلية للبعد	رقم البنود	قيم الارتباط بين بنود بعد الوصف بالدرجة الكلية للبعد	رقم البنود	قيم الارتباط بين بنود بعد التصرف بوعي بالدرجة الكلية للبعد	رقم البنود	قيم الارتباط بين بنود عدم ردة الفعل بالدرجة الكلية للبعد	رقم البنود	قيم الارتباط بين بنود عدم الحكمة على الخبرات بالدرجة الكلية للبعد
1	0,34**	2	0,600**	5	0,34**	3	0,34**	4	0,55**
6	0.02	7	0,474**	8	0,33**	10	0,33**	9	0.48**
11	0,30**	16	0,446**	13	0,69**	14	0,69**	19	0.64**
15	0,60**	22	0,830**	18	0,50**	17	0,50**	21	0.45**
20	0,63**	32	0,536**	23	0,54**	25	0,59**	24	0.56**
26	0,44**	37	0,530**	28	0,12	30	0,12	29	0.61**
31	0,446**			34	0,46**	39	0,46**	33	0.48**
36	0,830**			38		35			40.**

* دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين البنود ومكوناتها الفرعية جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (0,001) ومستوى (0,05) في ماعدا البنود (6، 34، 29) التي لم ترتبط بشكل دالة إحصائية، ولذلك سوف يتم حذفها عند التطبيق النهائي بالدراسة الحالية مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

جدول رقم (5): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الفرعي والبنود التي تنتمي

إليه وبين الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية (ن=50)

أرقام البنود	قيم الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	أرقام البنود	قيم الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	0,70**	8	0,584**
2	0,58**	9	0,571**
3	0,62**	10	0,59**
4	0,66**	11	0,52**
5	0,69**	12	0,65**
6	0,491**	13	0,36**
7	0,577**	14	0,53**
	0,70**	15	0,62**

* دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يوضح جدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (0,001) ومستوى (0,05) مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

ب/ الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة الحالية بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ ويوضح جدول رقم (6) معاملات ثبات المقاييس.

جدول رقم (6): يوضح معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لأدوات الدراسة لعينة

استطلاعية (ن=50)

الأبعاد	ثبات ألفا (ن=50)	ثبات التجزئة النصفية (ن=50)
الكفاءة الذاتية المدركة	0.60	0.70
أبعاد مقياس اليقظة العقلية		
بعد الملاحظة	0.60	0.62
بعد الوصف	0.67	0.80
بعد التصرف بوعي	0.64	0.89
بعد عدم الحكم على الخبرات	0.71	0.82
بعد عدم رد الفعل	0.71	0.90
أبعاد مقياس التدفق الأكاديمي		
تغيير إيقاع الزمن	0.75	0.88
وضوح الأهداف	0.76	0.90
اندماج الفعل والوعي	0.67	0.80
فقدان الشعور بالذات والآخرين	0.75	0.81
الاستمتاع الذاتي	0.60	0.70
الاندماج والتركيز في المهمة	0.67	0.86

يشير الجدول رقم (6) إلى أن جميع معاملات ثبات أبعاد المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية التي تم حسابها عن طريق التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان، وعن طريق الفا للثبات مقبولة، مما يتيح ذلك استخدامها في الدراسة.

الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة

1/ معامل تحليل الانحدار المتدرج.

2/ اختبار (ت) T. Test

3/ اختبار مان وتني. Mann Whitney

نتائج الدراسة

سنوالي عرض نتائج الدراسة الحالية على النحو الذي يعكس تبعاً للإجابة على الأسئلة التي طرحت، وذلك على النحو التالي:

نتائج الإجابة على التساؤل الأول: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على (ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة؟ قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين (مرتفعي ومنخفضي) الكفاءة الذاتية بعد استخراج حساب الرباعي الأعلى والأدنى لتحديد (مرتفعي ومنخفضي) الكفاءة الذاتية، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (7).

جدول رقم (7) يبين نتائج اختبار مان وتني. Mann Whitney للفروق بين مرتفعي

ومنخفضي الكفاءة الذاتية في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تغير إيقاع الزمن	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	35.71	607.00	-1.292	.196
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	29.18	1284.00		
	الإجمالي	61				
وضوح الأهداف	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	34.76	591.00	-1.035	.301
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	29.55	1300.00		
	الإجمالي	61				
اندماج الفعل والوعي	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	27.79	472.50	-0.878	.380
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	32.24	1418.50		
	الإجمالي	61				
فقدان الشعور بالذات والآخرين	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	24.29	413.00	-1.837	.066
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	33.59	1478.00		
	الإجمالي	61				
الاستمتاع الذاتي	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	31.62	537.50	-0.171	.864
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	30.76	1353.50		
	الإجمالي	61				
الاندماج والتركيز في المهمة	مرتفعي الكفاءة الذاتية	17	24.62	537.50	-0.878	.380
	منخفضي الكفاءة الذاتية	44	30.76	1353.50		
	الإجمالي	61				

تشير النتائج في الجدول رقم (7) إلى عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة، وتعني هذه النتيجة عموماً عدم وجود تأثير لدرجة الكفاءة الذاتية على التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة

في الدراسة الحالية، كما أنها تشير أيضاً إلى أنه كلما زاد مستوى الكفاءة الذاتية أو انخفض لم يتأثر به التدفق الأكاديمي لدى الطلبة بعينة الدراسة الحالية. نتائج الإجابة على التساؤل الثاني: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على (ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟ قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين (مرتفعي ومنخفضي) الدرجة على مقياس اليقظة العقلية بعد استخراج حساب الرباعي الأعلى والأدنى لتحديد (مرتفعي ومنخفضي) الدرجة على مقياس اليقظة العقلية، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8) يبين نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية

في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تغير إيقاع الزمن	منخفضي اليقظة العقلية	16	8.50	136.00	-4.757	0.05
	مرتفعي اليقظة العقلية	15	24.00	360.00		
	الإجمالي	31				
وضوح الأهداف	منخفضي اليقظة العقلية	20	10.50	210.00	-5.443	0.05
	مرتفعي اليقظة العقلية	19	30.00	570.00		
	الإجمالي	39				
اندماج الفعل والوعي	منخفضي اليقظة العقلية	20	10.50	210.00	-5.727	0.05
	مرتفعي اليقظة العقلية	25	33.00	825.00		
	الإجمالي	45				
فقدان الشعور بالذات والآخرين	منخفضي اليقظة العقلية	20	10.50	210.00	-5.916	0.05
	مرتفعي اليقظة العقلية	29	35.00	1015.00		
	الإجمالي	49				
	منخفضي اليقظة العقلية	25	13.00	325.00		0.05

	-	665.00	35.00	19	مرتفعي اليقظة العقلية	الاستمتاع الذاتي
	5.710-			44	الإجمالي	
0.05	-	190.00	10.00	19	منخفضي اليقظة العقلية	الاندماج والتركيز في المهمة
	5.380-	551.00	29.00	19	مرتفعي اليقظة العقلية	
				38	الإجمالي	

وتشير النتائج في الجدول رقم (8) إلى الفروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وهي كالتالي:

1/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد تغير إيقاع الزمن والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

2/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد وضوح الأهداف، والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

3/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد اندماج الفعل والوعي، والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

4/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد الاندماج والتركيز في المهمة، والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

5/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد الاستمتاع الذاتي، والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

6/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في بعد فقدان الشعور بالذات والآخرين، والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية.

نتائج الإجابة على التساؤل الثالث: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على (ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً لنوع (ذكور/ إناث) لدى عينة الدراسة؟ قام الباحث باستخدام اختبار(ت)

للمقارنة بين الذكور والإناث في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وكانت النتائج التالية بالجدول (9).

جدول رقم (9) قيم "ت" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على اختبار التدفق الأكاديمي

دلالة	ت	إناث ن=38		ذكور ن=84		البيان
		ع	م	ع	م	
.662	-.434	6.99954	26.9211	6.78470	26.3333	تغير إيقاع الزمن
.219	1.236	3.72613	22.1842	3.28375	23.0119	وضوح الأهداف
.089	1.715	7.83598	32.9474	8.73309	35.7857	اندماج الفعل والوعي
.178	1.355	5.74920	20.0263	6.12698	21.6190	فقدان الشعور بالذات والآخرين
0.36	1.19	2.13	21.5000	2.4	21.929	الاستمتاع الذاتي
.035	2.715	8.73309	37.7857	7.83598	32.9474	لاندماج والتكيز في المهمة

تشير النتائج في الجدول رقم (9) إلى ما يلي:

1/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من أبعاد التدفق الأكاديمي: والمتمثلة في (تغير إيقاع الزمن، ووضوح الأهداف، واندماج الفعل والوعي، وفقدان الشعور بالذات والآخرين).

2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستمتاع الذاتي.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج والتركيز في المهمة، والفروق في اتجاه الاناث.

نتائج الإجابة على التساؤل الرابع: للإجابة على التساؤل الرابع الذي ينص على (ما الفروق في التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وفقاً للتخصص الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟) استخدم الباحث اختبار(ت) للمقارنة بين تخصص الكليات الأدبية والكليات العلمية على متوسطات اختبار التدفق الأكاديمي بأبعاده المختلفة وكانت النتائج التالية كما في الجدول رقم (10).
جدول رقم (10) يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين طلاب الكليات الأدبية والعلمية على اختبار التدفق الأكاديمي

البيان	تخصص ادبي ن=50		تخصص علم ن=72		ت	دلالة
	ع	م	ع	م		
تغير إيقاع الزمن	7.58721	26.8400	6.29428	26.2917	.435	.665
وضوح الأهداف	3.63655	22.2000	3.25579	23.1389	-1.493-	.138
اندماج الفعل والوعي	8.45917	34.5600	8.63714	35.1389	-.367-	.714
فقدان الشعور بالذات والآخرين	5.90486	20.5000	6.12519	21.5556	-.950-	.344
الاستمتاع الذاتي	2.52829	21.3400	2.38080	22.2222	1.962	.052
لاندماج والتركيز في المهمة	4.39206	23.3400	4.49724	23.7361	-.483	.630

تشير النتائج في الجدول رقم (10) إلى النتائج التالية:

1/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في كل من أبعاد التدفق الأكاديمي: والمتمثلة في (تغير إيقاع الزمن، ووضوح الأهداف، اندماج الفعل والوعي، وفقدان الشعور بالذات والأخرين، والاندماج والتركيز في المهمة).

2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستمتاع الذاتي بين طلاب التخصص العلمي والأدبي.

نتائج الإجابة على التساؤل الخامس: للإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على (هل يمكن التنبؤ بالتدفق الأكاديمي من خلال كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية؟

قام الباحث بحساب تحليل الانحدار الخطي المتدرج بطريقة "enter" بافتراض (التدفق الأكاديمي) متغيراً تابعاً وأبعادا لليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية متغيرات مستقلة، ومدى تأثيرها على المتغير التابع (التدفق الأكاديمي) حصل الباحث على النتائج التالية في الجدول رقم (11).

جدول رقم (11) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتغيرات المنبئة: أبعاد اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المتغير التابع: الدرجة الكلية التدفق الأكاديمي بالنسبة للمراهقين

(ن = 122)

معاملات الانحدار المتغيرات						
المنبئة	المتغير التابع	B	الخطأ المعياري	Beta	ت	الدلالة
الكفاءة	التدفق	.590	.590	.590	.590	.590
الوصف	الأكاديمي	0.65	.659	.240	2.635	.010

.182	1.343	.165	.571	.766		عدم الحكم على الخبرات	
.441	.774	.101	.601	.465		التصرف بوعي	
.737	.336	.046	.542	.182		عدم رد الفعل	
						194.709	قيم الثابت
						2.054	قيمة ف
						0.05	دلالة ف
						.311 ^a	ر2 لجميع المتغيرات (R2)

يتضح من جدول رقم (11) إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي من خلال بعد الوصف كمتغير مستقل من ابعاد اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار 0.65 مما يشير إلى أن نسبة اسهام هذا البعد في التنبؤ بالتدفق الأكاديمي بنسبة 65%، كما بلغت النسبة الفائية (2.05) وهي دالة عند 5%، مما يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بالتدفق الأكاديمي من خلال بعد الوصف. ومن جهة أخرى لم تتنبأ الكفاءة الذاتية، وباقي أبعاد اليقظة العقلية الممثلة في (بعد الملاحظة، بعد عدم الحكم على الخبرات، بعد التصرف بوعي، وبعد عدم ردة الفعل) بالتدفق الأكاديمي.

مناقشة نتائج الدراسة

يمكن مناقشة نتائج الدراسة الحالية بالاعتماد على نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري على النحو التالي:

مناقشة نتائج التساؤل الأول: يفسر الباحث عدم وجود فروق دالة في التدفق الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية، في ضوء ما يظهره طلبة الجامعة، سواء بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية من رغبة في بذل المزيد من الجهد والاستغراق في الأداء في الدراسة، وحرص أكاديمي، مما يجعلهم

منشغلين ومستغرقين في دراستهم، خاصة في ظل ما تبذله الجامعات من توفير إمكانات لزيادة الدافعية لجميع الطلاب؛ مما يساعد على تدفقهم الأكاديمي. ومن جهة ثانية نجد أن الطالب في حالة التدفق يكون مدفوعاً بقوة أكبر لمواصلة أنشطته التعليمية، وقد يضع أهدافاً أكبر تحدياً لذاته في إطار حالة الاستمتاع التي ارتبطت بحالة التدفق التي يجربها. ويستغرق فيما يفعله فاقداً وعيه بذاته، والزمن الذي يمر من حوله واحتياجاته الجسمية، فالتدفق قوة ديناميكية متطورة، وبالتالي يصعب أن يظل الطالب لفترات طويلة في حالة تدفق في الدراسة، حيث تتغير هذه الحالة لديه من وقت لآخر. (مطاوع، 2020). وجاءت هذه النتيجة متناقضة مع نتائج دراسات كل من (Hong & Bae, 2018, Tandon, 2017) ودراسة (إبراهيم، 2021) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والتدفق الأكاديمي. من جهة أخرى اتسقت النتيجة الحالية مع نتائج دراسة (Kim, 2020) التي توصلت إلى عدم وجود ارتباط موجب دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والتدفق الأكاديمي

مناقشة نتائج التساؤل الثاني: يفسر الباحث هذه النتيجة بقوله بأن الأشخاص الذين يملكون مستويات عالية من اليقظة العقلية، من المحتمل أن يكونوا أكثر إيجابية وتدفقاً واستغراقاً في مختلف الأعمال، ومنها الأعمال الأكاديمية من غيرهم من الأشخاص الذين سجلوا مستوى منخفضاً في اليقظة العقلية، وتدعم نتائج التساؤل الثاني التصورات النظرية المختلفة عن اليقظة العقلية بأبعادها المختلفة التي تكون بمثابة محفز على التدفق الأكاديمي، ومن هذه الأبعاد المحفزة للتدفق الأكاديمي: الانفتاح على الحداثة Openness to

Novelty، والتوجه نحو الحاضر Orientation in the Present، والوعي لوجهات النظر المتعددة، فالأولى تعمل على تطوير أفكار جديدة للنظر للأشياء، أما الثانية فتؤدي إلى السعي النشط لأنواع جديدة ومختلفة من المحفزات، والثالثة تشير لمستوى عال من الوعي والمشاركة أو الانغماس في الحالة التي يواجهها الفرد (بكر، 2016ل). كما يمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة في ضوء ممارسات وتدريبات وفتيات اليقظة العقلية التي تعد من العوامل التي تعزز وتزيد من التدفق، فالأفراد مرتفعي اليقظة العقلية يمتلكون بعض الخصائص والصفات التي تسهم في التدفق لديهم بصورة فعالة، والتي من ضمنها: القدرة على الانتباه والتركيز، والإدراك المرتفع، وارتفاع مستوى الوعي، وجميع هذه الخصائص والصفات تعد مكونات مهمة للتدفق. (حميدة، 2019، 319).

كما أوضحا (Kee&Wang, 2008) أن التدفق يرتبط بشكل دال باليقظة العقلية، كما وجدوا أنه بزيادة مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد ن تزداد قدرته على تبني مهارات ذهنية مثل التحكم الانتباهي، التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق، من جهة ثانية، تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عبدالمجيد (2021) التي كشفت عن وجود ارتباطات دالة موجبة بين التدفق واليقظة الذهنية، والذي أشار في دراسته بأن اليقظة الذهنية تزيد من حالة التدفق، فقد وجد أن الطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة أكثر قدرة على تنظيم الذات للانتباه، بوصفه أحد مكونات اليقظة الذهنية، وهو يعد مكوناً في غاية الأهمية للقدرة العقلية لدى الطالب، وله دور كبير في زيادة خبرة التدفق لديه. إضافة إلى ذلك ان الطلاب الذين يتسمون

باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم، يبدو انتباهاً أثناء أداء المهام ويمتلكون فكر ابداعي أثناء التعلم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية، فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم. ودراسة عيد (2019) التي كشفت عن وجود ارتباط موجب دال بين التدفق واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، ونتائج دراسة حميدة (2019) التي كشفت دور اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، وايضاً نتائج دراسة (Chen 2020) والتي أظهرت ان اليقظة الذهنية مرتبطة بالتدفق بشكل إيجابي ودال احصائياً.

مناقشة نتائج التساؤل الثالث: يفسر الباحث هذه النتيجة أنّ التدفق الأكاديمي يظهر عند وجود مهمات تتحدى ما يمتلكه الفرد من قدرات، وأنه بغض النظر عن الجنس يبدأ الفرد بوضع مجموعة من الأهداف الواضحة التي يسعى لتحقيقها، ويركّز انتباهه بشكل كامل على المهمة التي يؤديها حتى يصل للهدف، ونتيجة لذلك قد يفقد وعيه بذاته، ويتغيّر إحساسه بالوقت. وبالتالي يظهر التدفق الأكاديمي لديه بغض النظر عن جنسه. أما فيما يتعلق بالجزء الثاني من نتيجة الفرضية، والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الاستمتاع الذاتي وبعد الاندماج والتركيز في المهمة والتي كانت لصالح الإناث. فيفسر الباحث ذلك بأن الإناث وعند قيامهم بأي مهام أو عمل معين فإنهم يتمتعن بدرجة عالية من التركيز الشديد، وذلك نسبة لما يتمتعن به من خصائص وسمات شخصية تميزهن بالتركيز فيما يقمن به من ممارسات بصورة أكبر من الذكور، وذلك ما أشار اليه أيضا إبراهيم (2021)

في دراسته التي ذكر فيها بأن الإناث عندما يكلفن بمهام فإنهن يسعين إلى القيام بها على أكمل وجه، مما يتيح لهن الدخول في حالة التدفق بشكل سريع، بسبب تركيزهن السريع على ما يقمن به من مهام، مما يشعرهن بالاستمتاع لإنجازهن المهام التي طلبت منهن، على عكس الذكور الذين يتمتعون بالتسرع وعدم الرغبة في قضاء وقت طويل فيما يطلب منهم من مهام.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج الجزء الأول من النتيجة الحالية التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من أبعاد التدفق الأكاديمي: والمتمثلة في (تغير إيقاع الزمن، ووضوح الأهداف، اندماج الفعل والوعي، وفقدان الشعور بالذات والآخرين)، تتفق مع ما توصلت إليه كل من دراسة مطاوع (2020)، ودراسة محمد والعنابي (2019) التي أشارتا إلى عدم وجود فروق في التدفق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس. أما فيما يتعلق بالنتيجة الثانية التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من بعد (الاستمتاع الذاتي، وبعد الاندماج والتركيز في المهمة) والتي كانت لصالح الإناث، فتتفق مع ما توصلت إليه دراسة ابراهيم (2021) التي أشارت إلى وجود فروق في التدفق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس، والفروق في اتجاه الإناث. كما تختلف مع دراسة (Tandon,2017) والتي أشارت لوجود فروق، لصالح الذكور.

مناقشة نتائج التساؤل الرابع: يفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في بعد الاستمتاع الذاتي، إلى أنّ طبيعة التخصص العلمي والأدبي وما يتضمنه من اختصاصات توفر درجة

متساوية من المتعة والجاذبية التي تعمل على استشارة وتحدي ما يملكه الطلبة من قدرات وإمكانات، وبالتالي توفر الظروف المناسبة لحدوث حالة الاستمتاع الذاتي. وجاءت هذه النتيجة غير متفقة مع نتيجة دراسة الموسى وشطب (2016)، والتي أشارت إلى وجود فروق في التدفق تبعاً للتخصص ولصالح التخصص العلمي. كما يعزو الباحث النتيجة التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من (تغير إيقاع الزمن، وضوح الأهداف، اندماج الفعل والوعي، فقدان الشعور بالذات، والاندماج والتكيز في المهمة) بوصفها أبعاداً للتدفق الأكاديمي بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي، إلى أن التدفق الأكاديمي يعد عملية دفاعية ذات أهمية بالغة بالنسبة للطلاب الجامعي في مختلف التخصصات، وتعمل على التعزيز من تركيزهم واستمتاعهم بعملية التعلم وتزيد من دافعيتهم إلى الاندماج الأكاديمي، كما يمكن القول أيضاً بأن سبب الحصول على هذه النتيجة بصورة عامة هو رضا الطلبة عن تخصصهم، سواء كان علمياً أم أدبياً، وأن كل طالب يعتقد بأهمية تخصصه، كما أن الظروف والبيئة الدراسية العادلة في التعامل مع التخصصات المختلفة بالجامعة من خلال نوعية الخدمات التربوية المقدمة لهم، والاحتياجات التعليمية الداعمة للتعلم تؤثر تأثيراً واضحاً في عدم وجود فروق دالة إحصائية في التدفق الذي يرجع إلى كل من المستويات الدراسية والتخصص. بالإضافة إلى أن رؤية الإنسان للعالم وحقائقه ماهي إلا صورة للتنظيم الذاتي والشخصي للحقائق في

هذا العالم، فالطالب لا يرى التخصص على حقيقته كما هو، وإنما يتأثر بالصورة التي رسمها عنه وعن قيمه. (أحمد والبرعي، 2020، 533). وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسات كل من: (Hong& Bae,2018) ودراسة عبدالمجيد (2021) ودراسة (Ljubin- Golub ,et al. (2018) التي كشفت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في التدفق الأكاديمي.

مناقشة نتائج التساؤل الخامس: ويعزو الباحث هذه النتيجة في مجملها إلى أن اليقظة العقلية تساهم في تركيز الطالب على الخبرات الحاضرة أكثر من انشغاله بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها، فاليقظة العقلية بدورها تحفز على الوصول لخبرة التدفق والإبقاء عليها بكونها تساهم في تعديل ادراك الفرد لخبراته وانفعالاته؛ مما يساهم في توجيه انتباهه نحو المستقبل. (Soctt-Hamilton,etal.,2016) وتتسق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات من ضمنها دراسة كل من: (Kee&Wang,2008) ودراسة عبدالمجيد(2021) التي كشفتنا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق الأكاديمي لدى الطلاب. فالطلاب ذوو اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تساهم في التدفق، كارتفاع مستوى الوعي، والقدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الضغوط والقلق والتوتر، وهذه كلها تعد مكونات مهمة للتدفق.

توصيات ومقترحات الدراسة:

- 1/ عقد لقاءات إرشادية للطلاب بغرض تنمية التدفق الأكاديمي لديهم.
- 2/ عمل برامج تدريبية في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات.
- 3/ تضمين المناهج الدراسية بالجامعة بمواضيع ذات صلة بمفهوم الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية والتدفق الأكاديمي.
- 4/ تزويد أساتذة الجامعات بمهارات، لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة، وتدريبهم على توظيفها داخل الجامعة.
- 5/ عمل مسح بشكل دوري لمستوى الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- 6/ دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية على مراحل عمرية مختلفة.
- 7/ إجراء المزيد من الدراسات حول التدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بغرض الوقوف على الأسباب التي تسهم في تنمية التدفق الأكاديمي لديهم.
- 8/ عمل دراسة عن برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية التدفق الأكاديمي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، شيماء إبراهيم توفيق. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق، *دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق*، ع112، 51-127.

أبو بكر، دعاء فتحي محمد والضوي، محسوب عبد القادر وسليمان، شيماء سيد. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق الأكاديمي للطلاب المعلمين. *مجلة العلوم التربوية جامعة جنوب الوادي*. كلية التربية بقنا. ع (47). 89-117.

أبوفودة، حنان أحمد عبد الله وداود، نسيمه علي. (2015). علاقة مهارات الحياة بكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الاردنية، *رسالة دكتوراه الجامعة الاردنية، عمان*، 1-122.

احمد، احمد عبد الملك. (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، *المجلة التربوية*. مج66. ع66، 527-604.

أحمد، سمية علي عبد الوارث والبرعي، هانم مصطفى. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، مج7، ع14، 491-542.

أحمد، هبه عبد المحسن. (2020). نموذج تدريسي مقترح قائم على النظرية البنائية الاجتماعية في تدريس الاقتصاد المنزلي لطالبات الصف الأول الثانوي وأثره في تنمية الوعي بإدارة الموارد والتدفق الأكاديمي، *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، مج17، ع202. 92-252.

البرويلي، النشمي بشير. (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة ظريف بالمملكة العربية السعودية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مج3، ع7، 114-130.

بكر، نادية عبد الخالق رمضان. (2016). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الأبداع التنظيمي دراسة ميدانية، *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئة*، مج7، ع2، 191-240.

البهاص، سيد أحمد أحمد محمد. (2010). التدفق الأكاديمي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة سيكومترية- كلينيكية، المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الاسري وتنمية المجتمع نحو افاق إرشادية رحبه)، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، 117-169.

جابر، مروة مختار بغداددي. (2020). نمذجة العلاقة السببية بين كل من التدفق والقلق الأكاديمي وضبط الانتباه لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، مج17، ع1، 99-34.

حرب، سامح حسن سعد الدين. (2018). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع / إحباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج28، ع199، 99-298.

الحري، جابر حمد جابر. (2021). التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات كمنبعين بالاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع22، 165-199.

الحري، نوار محمد سعد. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد 19. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. مج18، ع68، 1-31.

حليم، شيري مسعد وبلبل، يسرا شعبان. (2019). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بكل من الدافعية المعرفية والتفكير الابتكاري لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية، *دراسات تربوية ونفسية*، ع103، 165-243.

حميدة، محمد اسماعيل سيد. (2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع60، 247-339.

خريبة، صفاء صديق محمد احمد. (2021). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض، *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ع19، 365-421.

خشبة، فاطمة السيد حسن. (2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج27، ع96، 221-316.

دسوقي، حنان فوزي أبو العلا. (2020). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*. مج78. 1735-1780.

سليمون، ريم ميهوب وسودان، فداء محمود. (2020). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي. *المجلة التربوية الالكترونية السورية*. ع1.

سيد، أسماء محمد عيد. (2017). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد، *مجلة المعرفة التربوية*، مج5، ع10، 266-307.

السيد، هدى جمال محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينه من المراهقين من الجنسين. *رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأتم)*. مج28. ع4. 883-945.

شلي، يوسف محمد. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية جامعة سوهاج كلية التربية*. مج 84. 611-667.

الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينه من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. مج 9. ع 19. 1-24. الضبع، فتحي عبد الرحمن ومحمود، احمد على. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينه من طلاب الجامعة. *مجلة الارشاد النفسي*. ع 34. 1-75.

الضبياني، عامر محمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. المركز الديمقراطي العربي المانيا برلين. ع 13.

الطوطو، رانيه موفق. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*، مج 40، ع 4. 11-45. عبد الحميد، أماني فرحات. (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينه من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*. جامعة عين شمس. مج 45. ع 3. 163-238.

عبد الحميد، عزة خضري. (2017). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة التربية*، مج 3، ع 174، 426-491.

عبد الرحمن، حنان أحمد عبد الرحمن. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينه من موظفي بعض مؤسسات الدولة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*. مج 44. ع 4. 115-192.

عبود، احمد إسماعيل وفرنسيس، ساندي نصرت. (2017). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، مج28، ع2. 480-496.

العبيدي، عفراء إبراهيم. (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص، مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، 197-112. العدل، عادل محمد محمود. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، مج1، ع25، 121-178.

العزي، أحلام مهدي عبد الله. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ جامعة ديالي. العراق. مج2. ع205. 343-366.

العلوان، أحمد ورندة، الحاسنة. (2011). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج7، ع4، 300-418.

علي، أحمد غانم أحمد. (2022). الاسهام النسبي للسيطرة الانتباهية والرضا عن الكتاب الالكتروني والاجهاد التعليمي في التدفق التعليمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، مج19، ع13. 180-247.

عيد، أسماء محمد. (2019). التدفق النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية الوادي الجديد. مجلة الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية. مج11. ع40. 333-391.

غريب، إيناس محمود. (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الضغوط والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، جامعة الأزهر كلية التربية، مج3، ع165، 292-354.

الفراheid، مريم فرحات والرفوع، محمد احمد خليل. (2021). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، المجلة التربوية جامعة الكويت، مج 35، ع 138، 91-130.

كرماش، حواء عباس. (2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، ع 29، 527-544.

مامون، عبدالكريم. (2020). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مج 13، ع 2، 27-43.

محمد، زينب ماجد والعتابي، عبد الله مجيد. (2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة واسط، مج 37، ع 3، 395-420.

محمود، اياد طالب. (2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة الفتح جامعة ديالى، مج 9، ع 55، 240-254.

مطواع، محمد مسعد عبد الواحد (2020). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعليم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ع 80، 1247-1305.

المعموري، علي حسين مظلوم وعبد، سلام محمد علي هادي. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية جامعة بابل. مج 25، ع 3، 229-247.

الموسوي، عبد العزيز حيدر وشطب، انس اسود. (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، مج 10، ع 10، 51-92.

نصر، ألفت أجواد. (2014). الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق، 1-161.

نوري، أسماء طه. (2012). إثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية جامعة بغداد*. مج18. ع68. 206-236.

الوليدي، علي بن محمد بن علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*. مج4. ع1.41-68.

يعقوب، نافذ نايف رشيد. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كليات جامعة الملك خالد، *مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية*، مج13، ع3، 71-98.

يونس، ياسمينا محمد. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، *المجلة التربوية لكلية التربية سوهاج*، ع52، 558-630.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- Maddux, J. E., & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, 143-169.
- Adil A., Ameer S., & Ghayas (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Role of Flow and self-handicapping behavior. *Psychology journal*, institute of psychology,9, 56-66.
- Baer, R. Smith, G. Allen K. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3),191-206.
- Bakker, A., Golub, T., & Rijavec, M. (2017). Validation of the Study-Related Flow Inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, 19 (1), 147-173.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* Englewood, Cliffs, Prentice- Hall. New York.
- Bandura, A. (1997). Self- Efficacy, The Exercise of Control. *Stanford University*. New York. W.H. Freem and company.
- Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). **Using Self- report assessment methods to explore facets of mindfulness**. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Chen ,S., (2020). Analysis of Mindfulness and Flow. **International Conference on Public Health and Data Science (ICPHDS)**, Guangzhou, China.
- Cherry, K. (2017). Self- Efficacy: Why Believing in your self-matters. Retrieved on 11-12-2017 **from [http:// www.VeryWell. Com](http://www.VeryWell.Com)**.
- Hallian, P& Danher, P. (1994). The effect of contracted grades on self-efficacy and motivation in teacher. **Practices Educational Research**, 36. (1). 75-83.
- Hong, S., & Bae, S. (2018). Convergent Influence of Self Efficacy, Academic Control and School Resilience on TOFIC learning Flow among Health College Students. **Journal of Digital Convergence**, 16 (12), 373-381.

Jennings, S. J., & Jennings, J. I. (2013). Peer- directed Brief mind fulness training with adolescents: A pilot study. **International, Journal of Behavioral consultation therapy**, (2). 23-25.

Jessica, S., and Cameron, N. (2015): Learning About Flow My Experience. Available At: <https://theflowcentre.com/blog/flow-in-learning/>.

Kabat-Zinn, J. (1990). Mindfulness-based stress reduction. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, **Pain, and Illness**, 467.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness- based practices in context: **past, present, & future Clinical psychology: Science& Practice**,10. 144-158.

Kang, S. (2021). Self-directed Learning Strategy, Learning Flow, Teaching Presence, and Learning Satisfaction of Nursing College Students in Non-face-to-face Online Classes. **Journal of Advanced Researches and Reports**, 1(2). 83-90.

Kee, Y. H., & Wang, C. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. **Psychology of Sport and Exercise**, 9(4), 393-411.

Kim, J. W. (2020). The structure model analysis of cyber university learners' academic self-efficacy, learning motivation, self-directed learning and learning flow. **Journal of the Korea academia-industrial cooperation society**, 21(11), 443-454.

Langer, E. J. (2002). Mindful learning. **Current direction in psychological science**. 220-223.

Ljubin- Golub, T., Rijavec, M., & Jurcec, L. (2018). Flow in the Academic Domain: The Role of Perfectionism and Engagement. **The Asia- Pacific Education Researcher**, 27 (2), 99-107

Oxford. (2014). Mindfulness in Oxford dictionaries on line. **Retrieved from http; www.// Oxford dictionaries. Com.**

Scott-Hamilton, J., Schutte, S.& Brown, R.F. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports- Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists, **Applied Psychology: Health and well-being**, 8(1),85-103.

Sturgess, M. (2012). Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. **UN published Master Thesis**, Victoria University of Wellington.

Tandon, T. (2017). A study on relationship between self-efficacy and flow at work among young adults, **The International Journal of Indian Psychology**, 4 (4), 87-100.

Ibrāhīm, Shaymā' Ibrāhīm Tawfīq. (2021). al-Tadaffuq al-nafsī wa-'alāqatuhu bālkfā'h al-dhātīyah al-Akādīmīyah ladá ṭalabat Jāmi'at al-Zaqāzīq, Dirāsāt tarbawīyah wa-nafsīyah Jāmi'at al-Zaqāzīq, 112, 51-127.

Abwbkr, Du'ā' Fathī Muḥammad wāldwy, Maḥsūb 'Abd-al-Qādir wa-Sulaymān, Shaymā' Sayyid. (2021). al-Khaṣā'iṣ alsykwmtryh Imqyās al-Tadaffuq al-Akādīmī lil-tullāb al-Mu'allimīn. Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah Jāmi'at Janūb al-Wādī. Kullīyat al-Tarbiyah bqna. (47). 89-117.

Abwfdh, Ḥanān Aḥmad Allāh wa-Dāwūd, Nasīmah 'Alī. (2015). 'alāqat mahārāt al-ḥayāh bi-kull min al-kafā'ah al-dhātīyah almdrkh wa-al-takayyuf al-Akādīmī ladá ṭalabat al-Jāmi'ah al-Urdunīyah. PhD Dissertation, Jordanian University, 1-122.

al-Khaṣā'iṣ alsykwmtryh Imqyās al-Tadaffuq al-Akādīmī lil-tullāb al-Mu'allimīn. Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah Jāmi'at Janūb al-Wādī. Kullīyat al-Tarbiyah bqna. (47). 89-117.

Abwfdh, Ḥanān Aḥmad Allāh wa-Dāwūd, Nasīmah 'Alī. (2015). 'alāqat mahārāt al-ḥayāh bi-kull min al-kafā'ah al-dhātīyah almdrkh wa-al-takayyuf al-Akādīmī ladá ṭalabat al-Jāmi'ah al-Urdunīyah, Majallat Jāmi'at al-Fayyūm lil-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, 7, 14, 491-542.

Aḥmad, Hibah 'bdālmḥsn. (2020). namūdhaj tdrisy muqtarah qā'im 'alā al-nazarīyah al-binā'iyyah al-ijtimā'iyyah fī tadrīs al-iqtisād al-manzilī lṭālbāt al-ṣaff al-Awwal al-thānawī wa-atharuhu fī Tanmiyat al-Wa'y bi-idārat al-mawārid wāltdfq al-Akādīmī,

Majallat Kulliyat al-Tarbiyah Jāmi‘at Banī Suwayf, 17, 92. 202-252.

Albrwyly, al-Nashamī Bashīr. (2019). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-al-murūnah wāltdfq al-nafsī ladá al-Murshidīn alṭlābyyn fī Muḥāfazat Zārīf bi-al-Mamlakah al-‘Arabīyah al-Sa‘ūdīyah, Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, 3, 7, 114-130.

Bakr, Nādiyāh ‘bdākhāq Ramaḍān. (2016). Athar Ab‘ād al-Yaqzah al-dihniyah fī al’bdā‘ al-tanzīmī dirāsah maydāniyah, al-Majallah al-‘Ilmīyah lil-Dirāsāt al-Tijārīyah wa-al-bī‘ah, 7, 2. 191-240.

Albhāṣ, Sayyid Aḥmad Aḥmad Muḥammad. (2010). al-Tadaffuq al-Akādīmī wa-alqalaq al-ijtimā‘ī ladá ‘ayyīnah min al-murāhiqīn Mustakhdimī al-Intarnit: Dirāsah sykwmetry-klynkyh, al-Mu’tamar al-Sanawī al-khāmis ‘ashar (al-Irshād al-usarī wa-Tanmiyat al-mujtama‘ Naḥwa Āfāq irshādīyah rḥbh), Markaz al-Irshād al-nafsī Jāmi‘at ‘Ayn Shams, 117-169.

Jābir, Marwah Mukhtār Baghdādī. (2020). nmdhjh al-‘alāqah al-sababīyah bayna kull min al-Tadaffuq wa-alqalaq al-Akādīmī wa-Ḍabaṭa alāntbāh ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah, Majallat Kulliyat al-Tarbiyah Jāmi‘at Banī Suwayf, 17, 99. 1-34.

Ḥarb, Sāmīḥ Ḥasan Sa‘d al-Dīn. (2018). al-namūdhaj al-binā‘ī lil-‘alāqāt bayna al-Yaqzah al-‘aqlīyah wāshbā‘ / aḥbāt al-ḥājāt al-nafsīyah al-asāsīyah wāltdfq wāldghwṭ al-Akādīmīyah ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah, al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, 28, 99. 199-298.

al-Ḥarbī, Jābir Ḥamad Jābir. (2021). al-Tadaffuq fī al-dirāsah wālt‘ātf ma‘a al-dhāt kmnb’yn bālāḥtrāq al-Akādīmī ladá ṭalabat al-marḥalah al-thānawīyah, al-Majallah al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, 22. 165-199.

al-Ḥarbī, Nawwār Muḥammad Sa‘d. (2021). mustawá al-Yaqzah al-‘aqlīyah ladá ṭālibāt Kulliyat al-Tarbiyah bi-Jāmi‘at Umm al-Qurá fī zill jā’ḥh kwfyd 19. Majallat al-Buḥūth al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah.18. 68. 1-31.

Ḥalīm, shyry Mus‘ad wa-bulbul, ysrā Sha‘bān. (2019). mustawá al-kafā‘ah al-dhātīyah almdrkh wa-‘alāqatuhā bi-kull min aldāf‘yh al-ma‘rifīyah wa-al-tafkīr al-ibtikārī ladá ṭalabat al-marḥalatayn al-i‘dādīyah wa-al-thānawīyah, Dirāsāt tarbawīyah wa-nafsīyah, 103, 243-165.

Ḥamīdah, Muḥammad Ismā‘īl Sayyid. (2019). fa‘ālīyat Barnāmaj qā‘im ‘alá al-Yaqzah al-dihniyah fi Tanmiyat al-Tadaffuq al-nafsī wa-atharuhu ‘alá al-Sa‘ādah al-nafsīyah ladá ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah, Majallat al-Irshād al-nafsī, 60, 247-339.

Khrybh, Ṣafā‘ Šiddīq Muḥammad Aḥmad. (2021). al-amn al-‘āṭifi wāltfdq al-nafsī kmnb‘yn bālāstmtā‘ bi-al-ḥayāh ladá ṭālibāt al-Jāmi‘ah bi-madīnat al-Riyāḍ, al-Majallah al-‘Arabīyah lil-Ādāb wa-al-Dirāsāt al-Insāniyah, 19, 365-421.

Khashabah, Fāṭimah al-Sayyid Ḥasan. (2017). al-Tadaffuq al-nafsī wa-‘alāqatuhu bi-ba‘ḍ al-mutaghayyirāt al-nafsīyah al-ijtimā‘īyah fi daw‘ al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfiyah ladá al-Mu‘allimīn, al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, 27, 96, 221-316.

Dasūqī, Ḥanān Fawzī abwāl‘lā. (2020). al-namūdhaj al-binā‘ī lil-‘alāqāt al-sababīyah bayna al-Yaqzah al-dihniyah wālāmtnān wālkfā‘h al-dhātīyah almdrkh ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah. al-Majallah al-Tarbawīyah Jāmi‘at Sūhāj. 78. 1735-1780.

Slymwn, Rīm Mayhūb wswdān, Fidā’ Maḥmūd. (2020). al-Furūq fi al-Yaqzah al-‘aqlīyah ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah wafqan lmtghyr al-takhaṣṣuṣ al-Akādīmī. al-Majallah al-Tarbawīyah al-iliktrūnīyah al-Sūrīyah. 1.

Sayyid, Asmā’ Muḥammad ‘Īd. (2017). al-kafā‘ah al-dhātīyah almdrkh wa-‘alāqatuhā bāldghwṭ al-nafsīyah ladá al-ṭālibāt alm‘lmāt bi-Qism tarbiyat al-ṭifl bi-Kullīyat al-Tarbiyah bālwādy al-jadīd, Majallat al-Ma‘rifah al-Tarbawīyah, 5, 10, 266-307.

al-Sayyid, Hudá Jamāl Muḥammad. (2018). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-‘alāqatuhā bālrđā ‘an al-ḥayāh ladá ‘Ayn min al-murāhiqīn min al-jinsayn. Rābiṭat alākḥṣā‘yyn alnfsyyn al-Miṣrīyah (r‘nm). 28. 4. 883-945.

Shalabī, Yūsuf Muḥammad. (2021). nmdhjh al-‘Alāqāt al-sababīyah bayna al-tajawwul al-‘aqlī wa-kull min al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-al-infi‘ālāt al-Akādīmīyah wa-al-taḥṣīl ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah. al-Majallah al-Tarbawīyah Jāmi‘at Sūhāj Kullīyat al-Tarbiyah. mj84. 611-667.

Alshlwy, ‘Alī Muḥammad. (2018). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-‘alāqatuhā bālkfā’h al-dhātīyah ladā ‘Ayn min ṭullāb Kullīyat al-Tarbiyah bāldwādmy. Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī fī al-Tarbiyah. mj9. ‘19. 1-24.

al-Dab‘, Fathī ‘Abd-al-Raḥmān wa-Maḥmūd, Aḥmad ‘alā. (2013). fā‘ilīyat al-Yaqzah al-‘aqlīyah fī khafḍ A‘rād al-Ikti‘āb al-nafsī ladā ‘Ayn min ṭullāb al-Jāmi‘ah. Majallat al-Irshād al-nafsī. 34. 1-75.

Aldbyāny, ‘Āmir Muḥammad. (2021). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-‘alāqatuhā bālkfā’h al-dhātīyah ladā ṭalabat al-jāmi‘āt al-Yamanīyah. al-Majallah al-Dawīyah lil-Dirāsāt al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah. al-Markaz al-dīmuqrātī al-‘Arabī Almāniyā Birlīn. 13. Alṭwṭw, rānyh Muwaffaq. (2018). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-‘alāqatuhā bāltfkyr alt’mly ladā ṭalabat Jāmi‘at Dimashq, Majallat Jāmi‘at al-Ba‘th lil-‘Ulūm al-Insāniyah, 40, 4. 11-45.

‘Abd al-Majīd, Amānī Faraḥāt. (2021). al-nuhūd al-Akādīmī wa-‘alāqatuhu bāltfdq al-nafsī wālyqzh al-dhihnīyah ladā ‘ayyinah min ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah Jāmi‘at Damanhūr. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah fī al-‘Ulūm al-nafsīyah. Jāmi‘at ‘Ayn Shams. Majj 45. ‘A 3. 163-238.

‘Abd-al-Ḥamīd, ‘Azzah Khudārī. (2017). al-Kafā’ah al-dhātīyah almdrkh wa-‘alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh al-Akādīmīyah ladā ṭalabat al-Dirāsāt al-‘Ulyā fī daw’ ba‘ḍ al-mutaghayyirāt, Majallat al-Tarbiyah, mj3, ‘174, 426-491.

‘Abd-al-Raḥmān, Ḥanān Aḥmad ‘Abd-al-Raḥmān. (2020). al-Yaqzah al-‘aqlīyah wa-‘alāqatuhā bālmrwnh al-nafsīyah wa-al-riḍā al-wazīfī ladā ‘ayyinah min muwazzāfī ba‘ḍ Mu’assasāt al-dawlah.

‘Abbūd, Aḥmad Ismā‘īl wfrnsys, Sāndī Naṣrat. (2017). al-Yaqzah al-dhihnīyah wa-‘alāqatuhā bāltanzym al-dhātī llt‘lm ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah lil-Banāt, mj28, ‘2. 480-496.

al-‘Ubaydī, ‘Afrā’ Ibrāhīm. (2016). al-Tadaffuq al-nafsī ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah fī ḍaw’ mutaghayyir al-jins wāltkḥṣṣ, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah fī al-‘Ulūm al-nafsīyah. Majj 44. ‘4. 115-192.

al-‘Adl, ‘Ādil Muḥammad Maḥmūd. (2001). taḥlīl al-Masār lil-‘alāqah bayna Mukawwināt al-qudrah ‘alá ḥall al-mushkilāt al-ijtimā‘īyah wa-kull min fa‘ālīyat al-dhāt wālātjāh Naḥwa al-Mukhātarah, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah Jāmi‘at ‘Ayn Shams, mj1, ‘25, 121-178.

al-‘Izzī, Aḥlām Maḥdī Allāh. (2013). al-Yaqzah al-dhihnīyah ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah. Majallat al-Ustādh Jāmi‘at dyāly. al-‘Irāq. 2. 205. 343-366.

al-‘Ulwān, Aḥmad wrndh, al-Maḥāsinah. (2011). al-kafā’ah al-dhātīyah fī al-qirā’ah wa-‘alāqatuhā bi-istikhdām Istirātījīyāt al-qirā’ah ladá ‘ayyinah min ṭalabat al-Jāmi‘ah al-Hāshimīyah, al-Majallah al-Urdunīyah fī al-‘Ulūm al-Tarbawīyah, 7, 4, 300-418.

‘Alī, Aḥmad Ghānim Aḥmad. (2022). alāshām al-nisbī lil-sayṭarah alāntbāhyh wa-al-riḍā ‘an al-Kitāb al-iliktrūnī wālājḥād al-ta‘līmī fī al-Tadaffuq al-ta‘līmī ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah Jāmi‘at Banī Suwayf, 19, 13. 180-247.

‘Īd, Asmā’ Muḥammad. (2019). al-Tadaffuq al-nafsī wa-‘alāqatuhu bāltk’ al-Akādīmī wālyqzḥ Ladá al-ṭālibāt bi-Kullīyat al-Wādī al-jadīd. Majallat al-ṭufūlah wa-al-tarbiyah Jāmi‘at al-Iskandarīyah. mj11. 40. 333-391.

Gharīb, Īnās Maḥmūd. (2015). al-Tadaffuq al-nafsī wa-‘alāqatuhu bḥml al-ḍughūṭ wālmkhātrh ladá ṭālibāt Jāmi‘at al-Qaṣīm, Jāmi‘at al-Azhar Kullīyat al-Tarbiyah. 3, 165, 292-354.

Alfrāhyd, Maryam Faraḥāt wālrw’, Muḥammad Aḥmad Khalīl. (2021). al-kafā’ah al-dhātīyah almdrkḥ wa-‘alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh ladá ṭalabat Jāmi‘at al-Ṭafīlah al-Tiqniyah, al-Majallah al-Tarbawīyah Jāmi‘at al-Kuwayt, Majj 35, 138, 91-130.

Krmāsh, Ḥawwā' 'Abbās. (2016). al-kafā'ah al-dhātīyah al-Akādīmīyah almdrkh ladā ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah al-asāsīyah fī Jāmi'at Bābil, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah al-asāsīyah lil-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-insānīyah, Jāmi'at Bābil, 29. 527-544.

Māmūn, 'Abd-al-Karīm. (2020). al-kafā'ah al-dhātīyah almdrkh wa-'alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh ladā al-murāhiq majhūl al-nasab, Majallat Dirāsāt nafsiyah wa-tarbawīyah, mj13, 2, 27-43.

Muḥammad, Zaynab Mājīd wāl'tāby, Allāh Majīd. (2019). ma'rifat al-Tadaffuq al-nafsī ladā ṭalabat al-Jāmi'ah, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah Jāmi'at Wāsīt, 37, 3. 395-420.

Maḥmūd, Iyād Ṭālib. (2013). al-ḥājah ilā al-Ma'rifah wa-'alāqatuhā bālyqzḥ al-dihniyah ladā ṭullāb al-marḥalah al-mutawassīṭah, Majallat al-Fath Jāmi'at dyāly, Majj 9, 55, 240-254.

Muṭāwī', Muḥammad Mus'ad 'bdālwāhd. (2020). alt'ātf ma'a al-dhāt kmnb' bāltfdq al-Akādīmī wa-kafā'at al-dhāt lil-ta'līm al-iliktrūnī wa-kafā'at al-dhāt al-Akādīmīyah ladā Ṭulbah al-Jāmi'ah dhawī al-i'āqah al-sam'īyah. al-Majallah al-Tarbawīyah li-Kullīyat al-Tarbiyah Jāmi'at Sūhāj, 80. 1247-1305.

al-Ma'mūrī, 'Alī Ḥusayn Mazlūm wa-'Abd, Sallām Muḥammad 'Alī Hādī. (2018). al-Yaqzāh al-'aqlīyah ladā Ṭulbah al-Jāmi'ah. Majallat al-'Ulūm al-Insānīyah Jāmi'at Bābil. 25. 3. 229-247.

Nūrī, Asmā' Ṭāhā. (2012). ithr Ab'ād al-Yaqzāh al-dihniyah fī al-Ibdā' al-tanzīmī. Majallat al-'Ulūm al-iqtisādīyah wa-al-idārīyah Jāmi'at Baghdād. 18. 68. 206-236.

al-Walīdī, 'Alī ibn Muḥammad ibn 'Alī. (2017). al-Yaqzāh al-'aqlīyah wa-'alāqatuhā bāls'ādḥ al-nafsīyah ladā ṭalabat Jāmi'at al-Malik Khālid. Majallat Jāmi'at al-Malik Khālid lil-'Ulūm al-Tarbawīyah, 4. 1. 41-68.

Ya'qūb, Nāfidh Nāyif Rashīd. (2012). al-kafā'ah al-dhātīyah almdrkh wa-'alāqatuhā bdāf'yh al-injāz wa-al-taḥṣīl al-Akādīmī ladā ṭalabat Kullīyāt Jāmi'at al-Malik Khālid, Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah Kullīyat al-Tarbiyah, 13, 3, 71-98.

Yūnus, yāsmynā Muḥammad. (2018). al-kafā'ah al-dhātīyah almdrkh wa-‘alāqatuhā bālmrwnh al-nafsīyah ladá ‘ayyīnah min ṭālibāt mu‘allimāt Riyāḍ al-aṭfāl, al-Majallah al-Tarbawīyah li-Kullīyat al-Tarbiyah Sūhāj, 52, 558-630.