اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسى وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم الجامعى النوعى

جيلان عبد الوهاب السعيد الحارتي

باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية تخصص(صحه نفسيه)- كليه التربيه النوعيه- جامعه الزقازيق

أ.د/ نهله متولي السيد

أستاذ علم النفس والصحه النفسيه وعميد كليه الدراسات الانسانيه- تفهنا الإشراف- جامعه الأزهر سابقا

أ.م.د/ هالة احمد الجلاد

أستاذ مساعد أصول التربيه- كليه التربيه النوعيه- جامعه الزقازيق

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد التاسع- العدد الثالث- مسلسل العدد (٢١)- يوليو ٢٠٢٣م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري https://jsezu.journals.ekb.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail JSROSE@foe.zu.edu.eg

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسى وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم الجامعى النوعى

أ.د/ نهله متولي السيد
أستاذ علم النفس والصحه النفسيه وعميد كليه الدراسات الانسانيه– تفهنا الإشراف– جامعه الأزهر سابقا

أ.م.د/ هالة احمد الجلاد
أستاذ مساعد أصول التربيه– كليه التربيه النوعيه– جامعه الزقازيق

جيلان عبد الوهاب السعيد الحارتي
باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (صحه نفسيه)– كليه التربيه النوعيه– جامعه الزقازيق

مستخلص البحث:

استهدفت الدراسة التحقق من وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية (التدفق النفسي، وجودة الحياه الأكاديمية) لدى عينه من طلاب التعليم الجامعي النوعى وكذلك الكشف عن الفروق بين اليقظة العقلية والتدفق النفسى وجودة الحياه الأكاديمية لدى طلاب التعليم الجامعي النوعي وفقا للمتغيرات (النوع ,التخصص)، وقد تكونت عينة الدراسة عينه الدراسة الأساسية (٣٠٠) طالب بواقع ١٥٠) طالب ١٥٠ طالبه من طلاب الفرقة الرابعة لشعبه (معلم فصل– اعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا التعليم)، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، وعدم فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر– أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكور– إناث) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي،ووجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر– أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل– إعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا تعليم)، ووجود توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص (معلم فصل– إعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا تعليم)، لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى جودة الحياة

الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي) معلم فصل– إعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا تعليم، وإمكانية التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية– جودة الحياة الأكاديمية– التدفق النفسي.

Abstract:

The study aimed to verify the existence of a relationship between mindfulness and some psychological variables (Psychological Flow, Quality of Academic life) among a sample of qualitative university education students, as well as detecting the differences between mindfulness, psychological flow and quality of academic life among qualitative university education students according to the variables (gender, specialization), and the sample of the study consisted of the same basic study (300) students (150) students (150) students from the fourth year (class teacher - educational media theater - educational technology), and the descriptive approach was used for its occasion to achieve the objectives of the study. The results of the study revealed that there is a statistically significant positive relationship between Mindfulness and psychological flow in its dimensions and the total score among university specific education students, and there is a statistically significant positive correlation between Mindfulness and the quality of academic life in its dimensions and the total score among university specific education students, and there are no significant differences. Statistical dimensions of Mindfulness and the total score are due to the gender (male - female) among students of specific university education, and there are no statistically significant differences in the psychological flow in its dimensions and the total degree due to the gender (male - female) among students of specific university education, and the presence of significant differences Statistically significant in the quality of academic life with its dimensions and the total degree due to gender (male - female) among students of specific university education, and the presence of statistically significant differences in Mindfulness in its dimensions and the total degree due to specialization among students of specific university education (class teacher - educational media theatre - Education technology, and there are statistically significant differences in the psychological flow in its dimensions and the total degree due to the specialization (class teacher - educational media theatre - education technology) among students of qualitative university education, and the absence of statistically significant differences in the quality of academic life in its dimensions and the total degree due to Specialization among students of qualitative university education (class teacher - educational

media theatre - educational technology, and the possibility of predicting the degree of Mindfulness in a non-statistically significant predictor of the information of psychological flow and the quality of academic life among the members of the total sample).

Keywords: Mindfulness - Quality Of Academic Life - Psychological Flow.

مقدمة:

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطلاب لأنها مرحلة يمتلك بها الطلاب طاقة هائلة ومصدراً بشرياً هاماً لتنمية المجتمع مما يحتم ضرورة تنمية قدراتهم وتحسين اساليب تفكيرهم وتعلمهم وتوجه دوافعهم نحو التعلم حيث إن طلبة الجامعة يمثلون احد شرائح المجتمع الذي تتصف بالحيوية اذ ان الهدف الأساسي من العملية التربوية هو تكوين جيل قادر على رسم اهدافه التي يطمح المجتمع الى تحقيقها.

واليقظة العقلية من أهم المصطلحات الحديثة في العلوم النفسية والفلسفية ومن أهم ركائز فهم الطبيعة الإنسانية، حيث انصب اهتمام العلماء في بدايات دراسة الذات على المتغيرات التي يستطيع الأفراد من خلالها الاستبصار بأنفسهم وفهم كينونتها، فهي طريقة تستند إلى العقل والجسم معا, تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها، وتقاس بمدى قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار إحكام ذاتية بحقها(ولاء عبدالله،٢٠١٨).

ويذكر "لان وآخرون" (***Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang,*** ١٨ ***Y., Liu, M., & Fu, H,2018,***) أن اليقظة العقلية يمكن اعتبارها دافعاً مهمًا لتسهيل العمليات المعرفية التي يشارك فيها الفرد بالكامل وتمهد الطريق لفهم الفرد لماهيته وكينونته، ووفقاً لذلك يمكن أن تصبح اليقظة العقلية متغيرا أساسياً مرتبطا بالعديد من المتغيرات التي تؤثر على حياة الطلاب بكافة جوانبها الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية والنفسية ومن الناحية المعرفية يمكن أن تؤدى حالة اليقظة العقلية إلى سلسلة من النتائج المتنوعة مثل: (١) حالة متزايدة من المشاركة واليقظة (٢) تعزيز القدرة الحسية الإدراكية (٣) انفتاح أكبر على المعلومات والمؤشرات الجديدة بين عدد لا بأس به من أبناء المجتمع.

وتعتبر جودة الحياة الأكاديمية إحدى أشكال جودة الحياة، ويعد الطالب أحد مصادر المنوط بها تقييم مستوى هذه الجودة باعتباره الهدف المنشود منها، ومن هنا جاء اهتمام البحوث النفسية بدراسة جودة الحياة الأكاديمية باعتبارها مؤشراً مهماً على مستوى المؤسسة التعليمية، وأهمية تقيم جودة الحياة الأكاديمية باعتبارها تقيماً لنوعية ومستوى الخدمات الجامعية المختلفة

المقدمة للطالب الجامعي وأهمية هذا التقييم في تحقيق التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من ناحية وبين الطلاب والقائمين على الإدارة الجامعية من ناحية أخرى، وتتعدد عناصر تقييم جودة الحياة لدى طلاب الجامعة فمنها المجالات والاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن إدارة الوقت والاستفادة منه(السيد الفضالي ، ٢٠١٤).

ولأن طلاب الجامعة هم أمل المستقبل وتقدم أوطاننا، وفي ظل نقص الاهتمام بهذه المتغيرات في التراث العلمي بوجه عام والعربي بوجه خاص، فإنه لمن الضروري تقصي المتغيرات التي تؤثر على حياة طلبة التعليم النوعي الجامعي والتي منها اليقظة العقلية وعلاقتها بكلا من التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية.

مشكلة البحث:

أوضحت الدراسات ان اليقظة العقلية تلعب دور مهما فى تسهيل وتيسير قدره الفرد على التدفق وان الانتباه كمكون أساسي لليقظة العقلية يلعب دورا مهما فى زياده قدره الفرد للوصول الى حاله التدفق وان هناك علاقه سببيه بينهما وعلى هذا يصبح الفرد الاكثر يقظه عقليه اكتر اندماجا فى حاله التدفق(kuhlkamp,2015) واشارت الدراسات الى ان اليقظه العقليه تعد من بين العوامل النفسيه التى تحسن وتنمى المهارات الذهنيه وتيسير الاداء فهى تعد من اكثر مصادر التأثير المهمه للوصول الى تحقيق الهدف والسلوك الامثل

واوضح (langer, 2000)الى وجود علاقه وارتباط بين اليقظه العقلية والتدفق ومع ذلك فان القليل من الدراسات حاولت اكتشاف وبحث هذه العلاقه بشكل مباشر و واضح

ولتحقيق جودة ا لحياه الاكاديميه لابد من تنميه ممارسات اليقظه العقليه التى ارتبطت بالكثير من المتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية والاستقرار النفسي وتنظيم الذات والمرونة النفسية (هدى جمال ،٢٠١٨)

ونظرًا لأهمية الموضوع وبالاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة فقد توصلت الباحثة إلى إجراء دراسة عن **اليقظة العقلية وأهميتها وعلاقتها بكلا من التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم النوعي الجامعي** فعلى الرغم من أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها في حياه الطلاب الجامعيين بشكل كبير، إلا أن هناك نُدرة حقيقية–فى حدود علم الباحثة–في الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بكلا من التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية ومما سبق **يمكن بلورة مشكلة الدراسة فى التساؤلات الاتية :**

- ما العلاقة بين اليقظه العقليه والتدفق النفسى لدى طلبه التعليم النوعى الجامعى؟
- ما العلاقة بين اليقظة العقليه وجودة الحياه الاكاديميه لدى طلبه التعليم النوعى الجامعى؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسيه(التدفق النفسى ,جودة الحياه الاكاديميه)لدى عينه من طلبةالتعليم الحامعى النوعى

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتصدى الباحثه لدراسته، ومسايرته للاتجاهات العالميه الحديثه فى مجال التربيه وعلم النفس والصحه النفسيه والتى تهتم باساليب ونمط وطبيعه التفكير فى العمليه التعليميه و فى الحياه عامه "ومن هنا تتبلور اهميه الدراسه وهى التحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم النوعي الجامعي، وتنقسم هذه الأهمية إلى :-

أولا: من الناحية النظرية:

- في حدود علم الباحثة فإن هناك ندره في الدراسات العربية التي تناولت التحقق من وجود علاقة بين اليقظة العقلية وكلا من التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم النوعي الجامعي مما يؤكد على أهمية الدراسة من الناحية النظرية.
- التأصيل النظري لليقظة العقلية، والتدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية مما قد يثري المكتبة العربية السيكولوجية.
- تستمد اهميتها ايضا فى تحسين فهمنا للشخصية وبالأخص شخصيه طلاب كليه التربية النوعية بالزقازيق .

ثانيا: من الناحية التطبيقية:

- تقديم معلومات ومعارف جديده تساعد متخذي القرار وخصوصا بالجامعات ووزارة التعليم العالي والمسئولة عن اعداد جيل يتمتع بمعايير الصحة النفسية وجوده الحياة بوجه عام
- تسليط الضوء على مجموعه من المتغيرات ذات الأهمية مثل اليقظة العقلية والتدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية وتأثيرهم على بيئة العمل الأكاديمي.
- لفت نظر القيادات الإدارية فى الهيئات التعليمية الى اهميه ممارسات اليقظة العقلية كمتغير رئيسي وضروري للحد من السلوكيات السلبية فى بيئة العمل.

مصطلحات البحث:

- **اليقظة العقلية :Mindfulness**: يعتبر أول من عرف مصطلح اليقظة العقلية هو لانجر" Langler" حيث يرى أن اليقظة العقلية هى عملية ابتكارية محايدة ومتعقلة لكل ما هو مختلف وجديد وحالة عقلية متزنة ومرنة ترتبط إيجابيا بعدد من السمات الإيجابية

والخصائص النفسية وتركز على مراقبة الفرد المستمرة للخبرات الايجابية الحالية ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام عليها (Langer, E. J. (2000,221.

التعريف الاجرائى : بأنها امتلاك الفرد للقدرة على الملاحظة الجيدة والوصف والتصرف الواعى في المواقف عدم الحكم علي الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية أيضاً ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طالب التعليم النوعى الجامعى على المقياس المعد لليقظة العقلية في الدراسة الحالية.

- **التدفق النفسي Psychological Flow** : هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياه (النشمي بشير ،٢٠١٩، ١١٥).

ويعرف اجرائيا: بانه هو الانغماس التام لطلبة التعليم النوعي في خبراتهم التعليمية وتعلقهم الشديد بها ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التدفق النفسي.

- **جودة الحياة الأكاديمية Quality of Academic Life**: وتعني أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله ومتمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير، ومتطلعاً للمستقبل (زينب شقير، ٢٠١٠، ٧٧٨).

وتعرف إجرائيا بأنها شعور الطالب بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة والخدمات التي تقدم له في المجالات التعليمية والاجتماعية والنفسية والصحيه مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها على مقياس جودة الحياة الأكاديمية للطلاب.

محددات البحث:

أولاً :المحددات المنهجية

أ-منهج البحث: ستعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة

ب-حدود بشرية: عينه البحث الأساسية: بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية للأدوات التشخيصية والأدوات الأساسية قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة الأساسية وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب بواقع (150) طالب (١٥٠)طالبه من طلاب الفرقة الرابعة

لشعبه (معلم فصل –اعلام تربوي مسرح–تكنولوجيا التعليم) والعمر الزمني للعينة ككل ن = ٣٠٠ يساوي) ٢١.٤٢(عام بانحراف قدره (٠.٤٥٠) عام وكان معامل الالتواء للعمر =٠.٣١٢ أي أن هناك اعتدالية في توزيع أفراد العينة على متغيرات الدراسة.

ج–حدود مكانية: حيث تم اختيار طلاب كليه التربية النوعية بالزقازيق –محافظة الشرقية الفرقة الرابعة شعبه) معلم فصل –اعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا التعليم(.

د–حدود زمنية

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي(٢٠٢٢–٢٠٢٣)

–أدوات البحث:

ستعتمد الدراسة اعلى عدة أدوات مثل:

- مقياس اليقظة العقلية اعداد الباحثة .
- مقياس التدفق النفسي(إعداد عبد الهادي السيد عبدة وفاروق السيد عثمان ،٢٠١٨)
- مقياس جودة الحياة الاكاديمية) إعداد وائل السيد حامد،٢٠١٩)

الإطار النظري للبحث:

أولا: اليقظة العقلية :Mindfulness

واليقظة العقلية هي مدى القدرة و النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد، وهو يشبة إلى حد كبير عمل شيء معين في وقت معين (Burgess, Beach & Saha,2017)

وهي وفقا ل (Frank, et al, 2016, p.161) قدرة الفرد على الانتباه والوعي والتركيز على ما يحدث حوله، والتصرف بطريقة مُنفتحة ومُتقبِلة لاحتياجات الذات والغير، وتتضمن بُعدين هما اليقظة العقلية الشخصية واليقظة العقلية الاجتماعية.

وهي الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية والسلبية في اللحظة الحالية دون تفسير أو إصدار أحكام تقييمية عليها، بحيث تجعلنا نتلخص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار (Campanella, Crescentini, Urgesi, & Fabbro,2014).

حالة عابرة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، وتحدث عندما يكون الانتباه مستقرًا وحاضرًا من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء، وهذا يتحقق من خلال التأمل فهي سمة من سمات الشخصية تنشئ عن التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية(Dicharry, 2016)

يعني هذا المفهوم دخول الفرد في افتراضات الشخص الاخر عن طريق التعرف على افكاره وانفعالاته، إذ ان الفرد اليقظ يكون على اتصال فكري مع الاخرين عندما يتفاعل معهم) أسمهان عباس، ٢٠١٥:٢٥).

هي ارتفاع مستوى الإرادة لدى الفرد عن طريق ملاحظة الفرد لذاته والالتزام بالأفكار والمعتقدات، والتفاعل بانفتاح عقلي مع الاخرين حيث ان اليقظة العقلية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي، وتساعد تقنيات التأمل على تركيز الفرد عن طريق تحقيق الوعي الدائم، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف)شادية ابراهيم واخرون،٢٠١٧:٢٠).

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً مدى قدرة الطالب على الملاحظة الجيدة والانتباه وتطويره للأفكار الجديدة وتقبل الخبرات الحياتية بدون إصدار احكام تقيميه مع التركيز على اللحظة الحاضرة ومدى تمتعه بحب الاستطلاع واستكشاف المثيرات الجديدة والانشغال بها ,يقاس بالدرجة التي يحصل عليها طالب التعليم النوعي الجامعي على المقياس المعد لليقظة العقلية في الدراسة الحالية.

أبعاد اليقظة العقلية:

تذكر ميادة عبدالله(٢٠٢٢،١٣٣)أن أبعاد اليقظة العقلية هي:-

١. **التمييز اليقظ Alert to Distinction**: تظهر اليقظة العقلية عندما يبدع الافراد ويبتكرون أفكارا جديدة ، اما الافراد العاديين فهم محافظين على القديم من افكارهم دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار , بمعنى ان اليقظة العقلية هي البحث عن الجديد والابتكار المتواصل , مثلا عندما يستند الانتباه على تحفيز العقل في استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة ، فأنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما ، فضلاً على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر .
٢. **الانفتاح على الجديد Openness to Novelty** : ويتمثل بالاستغراق باستكشاف المثيرات الجديدة , فيتميز الافراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحب الاستطلاع والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقلياً ، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يركزون اكثر في المهمة التي يتناولونها.
٣. **التوجه نحو الحاضر Oeientation to The present** : هو استغراق الفرد في موقف معين يدركه آنيا، إذ ان الافراد اليقظين ذهنياً يكونون على دراية بالفئات الحديثة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وتفكيرهم مثالي للمهمة التي يعملون عليها .

٤. **الوعي بوجهات النظر المتعددة : Awareness of Multiple Perspectives:** عن طريق النظر الى المواقف من جوانب متعددة , فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة ، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية , وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد في تطبيقهم للمعلومات بأساليب اكثر حداثة وضمن سياقات بديلة.

أهمية اليقظة العقلية:

تذكر (أسمهان عباس، ٢٠١٥: ٢٥) إن اليقظة العقلية أحد أهم المتغيرات التي تسهم في تغيير حياة الأفراد للأفضل ذلك لأنها ترتبط طرديا بتمية التأمل الذي يساعد المرء على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة فضلا عن كونها تعمل على زيادة تركيز وعلاج التشتت لديه.

وتضيف (شادية ابراهيم واخرون, ٢٠١٧: ٢٠) إن اليقظة العقلية من شأنها أن تعمل ارتفاع مستوى الإرادة لدى الفرد عن طريق ملاحظة الفرد لذاته والالتزام بالأفكار والمعتقدات، والتفاعل بانفتاح عقلي مع الاخرين حيث ان اليقظة العقلية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي، وتساعد تقنيات التأمل على تركيز الفرد عن طريق تحقيق الوعي الدائم.

وتؤكد (أسمهان عباس،٢٠١٥:٢٥)على إن اليقظة العقلية تدعم التقصي والتحقق وتحري ما هو جديد مما يعين الفرد على الانفتاح على ما هو جديد مما يدعم تنمية خبراته فيتميز الافراد المنفتحون على الافكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقلياً بكونهم يتمتعون بمستوى عالي من اليقظة العقلية.

مما سبق نجد إن الأفراد ذو الوعي اليقظ والذين يتمتعون بمستوى أعلى من اليقظة العقلية هم الأفراد الذين يمتلكون مستوى أعلى من جودة الحياة ولليقظة العقلية اهميه بالغه للتخلص من الضغوط المختلفة واعراض القلق ، وتعمل على تحسن الذاكرة العاملة عمليات الانتباه والمهارات الاجتماعية ,وكتدخل علاجي لعلاج الاضطرابات النفسية ،والاجتماعية ,أيضا تساعد على الوصول للصحة النفسية وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي السليم .

ثانيا: التدفق النفسي:Psychological Flow

يعرف التدفق لغويا بأنه السيولة والاندفاع بقوة، فيقال: دفق النهر دفقاً أي امتلأ حتى يفيض الماء من جوانبه، اندفق الماء وتدفق أي سال في شدة وقوة(المعجم الوجيز، ٢٠٠٣، ٢٣٠)، ويعرف اصطلاحيا بأنه استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن

يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق(دانيل جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤).

ويعرف(Rha& Hoe, 2003, 71) التدفق النفسيPsychological Flow بأنه أحد أهم الدوافع النفسية المهمة لدى الفرد فهو عبارة عن تجربة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما تظهر حالة الانهماك فى نشاط ما من خلال تركيز الانتباه، وانعدام الشعور بالوقت، والمتعة والسرور والرضا عن النشاط وتأدية المهام بأقصى درجات الأداء مع الشعور بالتمتع التام بهذا العمل.

ويعرف ليبرت(Liebert, 2006) التدفق بأنه هو الانهماك التام والاندماج التام مع تجربة ما ويتنج عنها أحيانا مجموعة من الآثار الايجابية كالثقة بالنفس، وتنمية التخيل العقلي، وزيادة مستوى الطموح والدافع للإنجاز.

و هو الخبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياه (النشمي بشير ،٢٠١٩، ١١٥)

ويعرف اجرائيا: بانه هو الانغماس التام لطلبة التعليم النوعي في خبراتهم التعليمية وتعلقهم الشديد بها ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التدفق النفسي.

أبعاد التدفق النفسي

يذكر كسكزنتميهالي (Csikszentimihalyi, 1988) أن هناك مجموعة أبعاد للتدفق النفسي تتمثل في:

١. الشعور بالاستعداد والتحكم في أداء النشاط الذي يمارسه الفرد.
٢. أداء الفرد للعمل أو النشاط كان في أحسن حالات الأداء.
٣. أثناء العمل أو النشاط يكون الفرد غير واع بالذات (نسيان الذات).
٤. الاندماج الكامل في النشاط أو العمل.
٥. قضاء فترة طويلة من الوقت دون الإحساس بها.
٦. الشعور بأن ممارسة النشاط أصبح هدفا في حد ذاته.
٧. التركيز مع الانتباه الكامل في النشاط أو العمل.
٨. الشعور بالمتعة أثناء ممارسة النشاط أو العمل.

كما وتضيف آمال عبد السميع باظه (٢٠١٠) إلى أن التدفق النفسي يتحدد من خلال مجموعة من الأبعاد تتمثل في:

- الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء. * سرعة الأداء.
- الوصول إلى مستوى عال من الأداء. * الشعور بالسعادة.
- انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء. * نسيان احتياجات الذات.
- الاستفادة من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء.

وهذه المحددات ترتبط بكل من مستو الطموح والدافع للإنجاز، حيث يضع الفرد من مستويات عالية ويناضل من أجل تحقيقها، كما يضخم الفشل وعدم الرضا عن الأداء والانتباه الاختياري للسلبيات فيما يمكن تسميته بالميول الكمالية العصابية.

أبعاد التدفق النفسى:

و حددت (هبه سامى محمود، ٢٠١٨، ١٥٤-١٥٥) أبعاد التدفق النفسي في ستة أبعاد هما:

١. التركيز التام والاندماج الكلى في أداء المهمة :ويعنى الاستغراق التام في المهمة التى يؤديها الفرد فى اللحظة الحالية بطلاقة وتلقائية، وأن يوجه الفرد كل طاقته وفكره وتركيزه إلى العمل الذى بين يديه.
٢. التوازن بين المهارة والتحدي (المهمة :(ويقصد به الشعور بالتوازن بين متطلبات المهمة والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد، فإن فاقت المتطلبات مهارات الفرد شعر بالقلق، وإن فاقت مهارات الفرد المهمة التي يقوم بها شعر بالملل.
٣. وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء :وتعنى شعور الفرد بالثقة في أداءه للمهمة التي بين يديه، وأن هذه المهمة واضحة الأهداف، مع شعوره بالقدرة على الضبط والسيطرة والتعامل مع أي ما يُستجد في المهمة التي يؤديها دون بذل مجهود كبير لذلك.
٤. الاستمتاع الذاتي والإثابة الداخلية :ويقصد به الشعور بالمتعة الداخلية أثناء الأداء، والرغبة في الإستمرار دون إنظار إثابة خارجية أو محفز خارجي، وأن يكون أداء المهمة نفسه هو المصدر الحقيقي للاستمتاع بدون وجود رغبة ملحة لسرعة إتمام المهمة فى صورتها النهائية.
٥. فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات :ويقصد به تلاشى الاهتمام بالذات أثناء أداء المهمة، وعدم الالتفات لأي رغبة ذاتية كالجوع أو النوم، والشعور بأن الوقت يسير بشكل غير منتظم، أثناء أداء المهمة.
٦. التغذية الراجعة الواضحة والفورية :ويقصد بها المعرفة المسبقة لاتجاه الأداء، وتقييم مدى رضا الفرد عن الإنجاز الذي يحققه فيما يخص أهداف المهمة التي بين يديه الواحد تلو الآخر، مع إمكانية تعديل الفرد لمساره باستمرار أثناء القيام بالمهمة.

مما سبق نجد إن الأفراد الذين يمتلكون حالة من التدفق النفسي المرتفع يتميزون بالإيجابية في شخصيتهم فلديهم مستوى مرتفع من الطموح ودافع الانجاز وكذلك الثقة بالنفس والاستقلالية وعدم الشعور بالخوف والملل وزيادة مستوى التفكير الإبداعي لديهم كما يمتلكون القدرة على مواجهة التحديات في الأداء والتركيز في الأنشطة التي يقومون بأدائها.

أهمية التدفق النفسي

يعد التدفق من الدوافع النفسية المهمة فهو عبارة عن خبرة مثالية تحدث لدى الطلبة من وقت لآخر عندما يؤدون المهام بأقصى درجات الاتقان ويتحدد هذا الاتقان من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان (سامي أبو أسحق وآخرون ، ٢٠١٥ ، ٥).

ويعتقد ميهالي انه من السهل جداً بالنسبة للدماغ البشري ان يكون سلبياً بمعنى انه يستنزف حالة التدفق في معالجة الاحداث السلبية التي تتضمن احتمالات التهديد وبالتالي يكون التركيز على الانفعالات والمشاعر فوضوياً وعادة ما ترتد هذه السلبية على الفرد من خلال فرض اهداف محددة عليهم وعليه فيمكن أن يستخدم التدفق كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط(Mihalyi,1997,198)

ومن الآثار النفسية الايجابية للتدفق الإبداعي، وتنمية التخيل العقلي، وزيادة مستوى الطموح والدافع للإنجاز، وتنمية القدرة على مواجهة التحديات، وتنمية انفعالية الذاتية وتحمل المسؤولية، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية بالإضافة إلى خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة وتخفيف الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب وأيضاً من ملل وسأم، لأن التركيز العالي الذي يعتبر هو جوهر التدفق يعمل كتغذية مرتدة Feed Back عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق، ويتطلب ذلك جهداً كبيراً للوصول إلى حالة الهدوء، والتركيز الكافي لبدء الخطوة الأولى من العمل، ثم تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية في تأدية العمل بأقل مجهود (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٠، ٣٧).

مما سبق نجد إن الأفراد الذين يمتلكون حالة من التدفق النفسي المرتفع يتميزون بالإيجابية فى شخصيتهم فلديهم مستوى مرتفع من الطموح ودافع الانجاز وكذلك الثقة بالنفس والاستقلالية وعدم الشعور بالخوف والملل وزيادة مستوى التفكير الإبداعي لديهم كما يمتلكون القدرة على مواجهة التحديات في الأداء والتركيز فى الأنشطة التي يقومون بأدائها.

ثالثا: جودة الحياة الأكاديمية: Quality of Academic Life

تذكر (زينب شقير، ٢٠١٠، ٧٧٨)أن جودة الحياة الأكاديمية هي أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي

الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله ومتمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير، ومتطلعاً للمستقبل .

وتعرف(هالة عبدالقادر،٢٠٠٩، ١٥١) جودة الحياة الأكاديمية بأنها مدى نجاح الفرص التعليمية المتاحة أمام الطلاب في مساعدتهم على تحقيق الدرجات العلمية المنشودة، والعمل على توفر التدريس المناسب الفعال، والمساندة، والتقييم، والفرص التعليمية الملائمة والفعالة.

ويضيف تايلور وبجدان (Taylor & Bogdan,1990) تعريفاً لجودة الحياة الأكاديمية بأنها الوصول إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاح الفرد في الحياة وشعوره بالسعادة والرضا والتميز وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية.

ويعرف كل من محمود عبدالحليم وعلى مهدى (٢٠١٠، ٤٥)جودة الحياة الأكاديمية بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

قدم مجدى عبدالكريم (٢٠١٦، ٩٩) تعريفاً لجودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبة الموهوبة باعتبارها معرفة الطالبة بالخبرات والمهارات وتفاعل قدراتها واستعداداتها لإنتاج شيء مفيد يساهم في تطوير حياتها التعليمية وامتلاكها لصفات وأنماط سلوكية تمكنها من التكيف مع بيئتها التعليمية.

بينما يعرف إبراهيم الدسوقي (٢٠٢٢، ١٧٦) جودة الحياة الأكاديمية بأنها هي الوصول لدرجة المثالية في جميع مجالات الحياة الأكاديمية والعلمية أو في المقاييس المستخدمة لمعرفة درجة تمتع الأفراد بمستويات مختلفة في أبعاد الحياة الأكاديمية التي تشمل (مستوي التعليم- الصحة النفسية داخل البيئة التعليمية- الخدمات المساندة- البيئة التعليمية المناسبة- الأبنية التعليمية - إدارة الوقت).

أبعاد جودة الحياة الاكاديمية:

ذكر وائل السيد حامد(٢٠١٩، ١٥١) ثلاثة أبعاد لجودة الحياة الاكاديمية(جودة الدراسة الأكاديمية-جودة إدارة الوقت -جودة الصحة الأكاديمية).

بينما إبراهيم الدسوقي(2022، 179حدد ستة أبعاد لجودة الحياة الاكاديمية (مستوى التعليم-الصحة النفسية داخل البيئة التعليمية -الخدمات المساندة -البيئة التعليمية المناسبة - الأبنية التعليمية -إدارة الوقت).

ويضيف كلا من (Pedro & Leitao, 2018, p.882) بأن جودة الحياة الأكاديمية هي الشعور الشامل بالرضا العام الذي يدركه الطالب أثناء تواجده بالجامعة، ويقاس بما يتوقعه الطلاب ويحتاجون إليه ويريدونه.

أهمية جودة الحياة الأكاديمية:

تعتبر جودة الحياة الجامعية إحدى أشكال جودة الحياة، ويعد الطالب أحد مصادر المنوط بها تقييم مستوى هذه الجودة باعتباره الهدف المنشود منها، ومن هنا جاء اهتمام البحوث النفسية بدراسة جودة الحياة الجامعية باعتبارها مؤشراً مهماً على مستوى المؤسسة التعليمية، وأهمية تقيم جودة الحياة الجامعية باعتبارها تقيماً لنوعية ومستوى الخدمات الجامعية المختلفة المقدمة للطالب الجامعي وأهمية هذا التقييم في تحقيق التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من ناحية وبين الطلاب والقائمين على الإدارة الجامعية من ناحية أخرى، وتتعدد عناصر تقييم جودة الحياة لدى طلاب الجامعة فمنها المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن إدارة الوقت والاستفادة منه (السيد الفضالي، ٢٠١٤، ٨٣).

كما تعد الجودة في التعليم العالي إحدى وسائل تحسين وتطوير نوعية التعليم والنهوض بمستواه في عصر العولمة الذي يمكن وصفه بأنه عصر الجودة ولذلك يشهد التعليم الجامعي اهتماماً كبيراً على مختلف المستويات في كافة دول العالم، إضافة إلا أنه يشهد تطوراً مستمراً نحو الأفضل بهدف مواجهة متغيرات العصر المعرفية والعلمية والتكنولوجية، وخلق صورة جديدة للتعليم الجامعي بما يمكنها من مواجهة التحديات المختلفة، وبناءً على ذلك ينظر إلى التعليم الجامعي على أساس الدور المتميز الذي يلعبه في تقدم المجتمعات وتنميتها عن طريق إعداد الكوادر والطاقات البشرية الفنية والعلمية والثقافية والمهنية (محمد الصغير ،٢٠١٦، ٩٨).

وإن كان الشباب يستعدون للانطلاق نحو بيئة أوسع من بيئاتهم الجامعية سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى المجتمعي طامحين في الوصول إلى أهدافهم وتحقيق ذواتهم، باحثين عن التجديد والتميز واكتشاف كل ما هو جديد، فإن الاهتمام بهم ورعايتهم وتوفير بيئة جامعية محفزة وداعمة لهم من خلال دعم جودة الحياة الأكاديمية هو بمثابة حجر الأساس نحو إطلاق طاقاتهم الإبداعية.(Pedro, E., Alves, H., & Leitão, J. (2018,6

ويضيف مصطفي رمضان (١٨٩،٢٠١٧) إن جودة الحياة الأكاديمية تساعد الطالب على تحقيق التوافق مع بيئته التعليمية، كما تتأثر جودة الحياة الأكاديمية بالبيئة التعليمية للطالب، فإذا توفرت في هذه البيئة الخدمات المناسبة التي تسمح للطالب إشباع حاجاته التعليمية والاستمتاع بدراسته وتحقيق ذاته، يؤدي ذلك إلى شعوره بجودة الحياة الأكاديمية وقد اصبحت جودة الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية ضرورة ملحة تفرضها التغيرات المتسارعة التي

نعيشها وما يتبعها من ضغوط وتوترات، ويدعمها الرغبة في تطوير التعليم الجامعي والارتقاء به نحو مسايرة التوجهات العالمية ومواكبة الانفجار المعرفي الذي يشهده العالم.

وعليه فإن لم تستطع النظم والمؤسسات وحتى الأسر أن تساعد على رفع مستوى الجودة الأكاديمية لدى الأفراد الذين تقدم لهم الخدمات فإنها ستفشل في التواصل معهم لأنها تفيد في علاج حالات عدم توافق المتعلمين مع المجتمع المدرسي، ذلك لأن العالم يشهد انفجارا معرفيا متطورا باستمرار لا تستوعبه نظم التعلم وطرائقها، ولعل هذا كان وراء ظهور الدعوة في الآونة الأخيرة إلى تصميم برامج إعداد معلم على أساس معايير التمكن من الأداء ومعايير الجودة الأكاديمية.

إن المرحلة الجامعية هي التي تتبلور فيها اتجاهات الطالب الاجتماعية وميوله المهنية والتعليمية، ونظرا لأن طلاب الجامعة شريحة هامة في المجتمع لا يستهان بها، فإن الأمر يتطلب إجراء دراسات مستفيضة وبحث وتقصي لأهم العوامل التي تؤثر وترتبط بجودة الحياة الأكاديمية لمساعدتهم على تحسين جودة الحياة الأكاديمية، للحصول على مؤهل أعلى وفرصة عمل ودخل أفضل في عصر يتسم بسرعة التقدم المادي والتكنولوجي.

الدراسات والبحوث السابقة:

١. **دراسة انتصار الشافعي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة الجامعة:** استهدفت الدراسة الحالية العمل على فحص طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك لدى عينة قومها (٢٢٤) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة الملتحقين بكلية التربية جامعة المنوفية، وكانت العينة تتألف من (٧٨)من الذكور، و(١٤٦) من الإناث بمتوسط عمري (١٩,٥١)سنة وانحراف معياري قدره (٠,٦٥٤) سنة، وتمثلت أدوات البحث في كل من مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية ، ولقد أسفرت الدراسات عن وجود علاقه سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من العوامل(المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وذلك على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

٢. **دراسة إبراهيم الشوربجي (٢٠٢٢) بعنوان اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.** هدف الدراسة إلى تقصي إمكانية التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من اليقظة العقلية ومكوناتها (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم

على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والطموح الأكاديمي ومكوناته (وضع الأهداف والتخطيط لها، المثابرة الأكاديمية، تحمل المسؤولية، النظرة التفاؤلية للمستقبل، الرغبة في التميز الأكاديمي لدى عينة مكونة من (٤٧٠)طالبا من جامعة الأزهر، طبق عليها مقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الطموح الأكاديمي، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد أشارت النتائج إلى إنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويف الأكاديمي من مكونات اليقظة العقلية (لتصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من بعض مكونات اليقظة العقلية (الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية،. ومن أحد مكونات الطموح الأكاديمي (الرغبة في التميز الأكاديمي)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من بعض مكونات الطموح الأكاديمي(وضع الأهداف والتخطيط لها، والمثابرة الأكاديمية، وتحمل المسؤولية، والنظرة التفاؤلية للمستقبل) لدى طلاب جامعة الأزهر.

٣. **دراسة عبد الوهاب بن مشرب. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية** . هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، إعداد Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, &Tony (2006) ، تعريب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، على عينة مكونة من (٨٨) طالبا وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى العينة كانت متوسطة، وأن درجة أبعادها امتدت بين المتوسطة والعالية، وكانت درجة المهارات الاجتماعية وأبعادها متوسطة، ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية وأبعادها، وكذلك المهارات الاجتماعية. وتوجد فروق دالة في اليقظة العقلية في الدرجة الكلية، وفي بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة بين الطلبة الذين يعيشون مع والديهم والذين لا يعيشون معهم لصالح الفئة الأولى، بينما لا توجد فروق في باقي الأبعاد، كما لا توجد فروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعا لمتغير العيش مع الوالدين، ولا توجد فروق في اليقظة العقلية وأبعادها، والمهارات الاجتماعية وأبعادها تبعا لمتغير الترتيب الولادي. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية مع جميع الأبعاد والدرجة الكلية.

٤. **دراسة آمال باظه (٢٠٢١) .فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة .** هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، واستمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة لدى عينة قوامها (١٥) طالبة من طالبات كلية التربية- جامعة كفر الشيخ، تتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٠) سنة بمتوسط عمري (١٩.٦)سنة وانحراف معياري (٠.١٩٥٧٣)، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية (ن=8وضابطة (ن=٧)، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية(2006) .Bear, et al ، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج السلوكي الجدلي في تحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

٥. **دراسة شيماء عبدالحميد (٢٠٢١) بعنوان الرهاب الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة.** هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التمتع بمستوى من اللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضي في الحد من ظاهرة الرهاب الاجتماعي وتنشيط اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية الجدد. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن الرهاب الاجتماعي، اليقظة العقلية. واعتمد البحث على المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات البحث في المقابلات الشخصية، استمارة (استطلاع أراء الخبراء، تسجيل بيانات عينة البحث من حيث الاسم والعمر والطول والوزن والقدرات العقلية ورقم الهاتف المحمول)، اختبارات القدرات العقلية، مقياس الرهاب الاجتماعي، مقياس اليقظة العقلية، اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية العامة. وتم تطبيقها على عينة قوامها (٢٩١) طالبة. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للرياضة في مستوى الرهاب الاجتماعي قيد البحث ولصالح الطالبات الغير ممارسات للرياضة. وأوصى البحث بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية لتنشيط اليقظة العقلية للطالبات.

٦. **دراسة يوسف شلبي (٢٠٢١) بعنوان نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة.** هدفت الدراسة إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتحقق منه امبيريقيا. والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات البحث الثلاثة. تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٧) طالب وطالبة (١٤٥ذكور، ١٣٢إناث)تم اختيارهم عشوائيا من طلبة كلية التربية بجامعة الملك خالد وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١.٢) بانحراف معياري (١.٤٤). طبقت عليهم

مقاييس التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية. وقد دعمت البيانات الامبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. كما أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى أفرد العينة، وجود فروق دالة إحصائيا في التجول العقلي وفقا للجنس لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية وفقا للجنس لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الانفعالات الإيجابية لصالح الإناث، في حين وجدت فروق بين الجنسين في الانفعالات السلبية لصالح الذكور.

٧. **دراسة (كرستينا"(2021) .Christina) بعنوان أهمية اليقظة العقلية لطلبة الجامعة** هدفت الدراسة إلى تقصي درجة امتلاك الطلاب في المرحلة الجامعية لليقظة العقلية ومدى تأثير اليقظة العقلية على حياتهم الأكاديمية وفى مساعدتهم على التخلص من التوتر والقلق والمشاعر السلبية وقد تكونت عينة الدراسة من عدد(١٠٧)طالبا في المرحلة الجامعية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة كبيرة من الطلاب بالمرحلة الجامعية يتمتعون باليقظة العقلية كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تؤثر تأثيرا إيجابيا على حياة الطلاب وتساعدهم على التخلص من التوتر والقلق والمشاعر السلبية، وأوصت الدراسة بضرورة اعتماد اليقظة العقلية كتدخل فعلا لمساعدة الطلاب بالمرحلة الجامعية على تحسين صحتهم النفسية بشكل عام.

٨. **دراسة (عصام جمعة ،٢٠٢٠) بعنوان الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات.** استهدفت الدراسة التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء وفقا للتخصص والنوع، والتعرف على الفروق في ك، والتحقق من وجود ارتباط بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الت عينة البحث. وقد شارك في الدراسة (٥٣٠)طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بالسادات بالفرقة الثالثة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠م، وقد استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفكير التأملي، ومقياس القابلية للاستهواء. وبعد التأكد من الخصائص السيكو مترية للأدوات تم تطبيقها وتحليل نتائجها. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء لصالح منخفضي القابلية للاستهواء، في حين تبين عدم وجود فروق بين الطلاب وفقا للتخصص (علمي–أدبي)، والنوع (ذكور–إناث) في القابلية

للاستهواء، وتبين أن أفراد العينة من ذوي التخصصات العلمية لديهم مستوى مرتفع في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي عن زملائهم في التخصصات الأدبية، في حين تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتفكير التأملي، وتبين وجود علاقه ارتباطية سالبة بين القابلية للاستهواء من جانب وكل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي من جانب آخر إلى، في حين كانت العلاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

٩. دراسة **Nicola S. Schutte, John M. Malouff,(2023).The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis,Personality and Individual Differences,** استهدفت الدراسة التحقق من وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى الأفراد حيث تكونت عينة الدراسة من(١٠٢) فرد تم تطبيق أدوات الدراسة الراهنة عليهم للتحقق من أهداف الدراسة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التدفق النفسي ومقياس اليقظة العقلية وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وهو ما قد يوفر الفهم الأفضل للعلاقات التآزرية بين السمتين أساسًا لمزيد من التطوير النظري وله آثار عملية على البرامج التي تهدف إلى تسهيل النتائج الإيجابية.

١٠. **دينا معوض (٢٠٢١) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.** هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لديهم، وذلك بتطبيق ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة على عينة بلغ قوامها (٤٥٠) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة المنصورة منهم (٢٢٨) طالبا و(٢٢٢) طالبة، وباستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين ثنائي الاتجاه ومعامل ارتباط بيرسون، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اليقظة العالية والمنخفضة في التدفق النفسي لصالح اليقظة العالية وسلوك المخاطرة لصالح منخفضي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وفي سلوك المخاطرة لصالح ضعف اليقظة، ولا يوجد تأثير معنوي على نوع الطلبة وتخصصهم الأكاديمي والتفاعل بينهما على مستوى اليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج كذلك عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وعلاقة ارتباطية سالة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية وسلوك المخاطرة.

١١. دراسة "شيماء توفيق،٢٠٢١" **بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق** . يهدف البحث إلي التعرف علي العلاقة بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة جامعه الزقازيق، وكذلك الكشف عن اختلاف درجات التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة الجامعة باختلاف النوع ونوع الكلية والفرقة الدراسية، وتكونت عينة البحث من (١٢٩٥) من طلبة كليات جامعة الزقازيق، (٣٠٣) من الذكور؛ و(٩٩٢) من الاناث، طبق عليهم مقياس التدفق النفس ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من (أعداد الباحثة)، وباستخدام معامل الارتباط، والمتوسط الحسابي واختبار (ت)، اوضحت نتائج البحث وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين التدفق النفسي الدرجة الكلية وأبعاده (تركيز الانتباه علي المهمة المطلوبة، الاستمتاع الذاتي بأداء المهمة، نسيان الذات، الضبط والتحكم في المهام المطلوبة، تغير الإحساس بالوقت؛ التوازن بين قدرة الطالب ومستوي صعوبة المهمة المطلوب أدائها) والكفاءة الذاتية الأكاديمية الدرجة الكلية وأبعادها (الثقة في الأداء الاكاديمي، تحمل المسئولية الأكاديمية، المثابرة الأكاديمية، التنظيم الذاتي، ادارة الوقت)، وكذلك وجود فروق بين الذكور والاناث في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية، والأبعاد) لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات العملية في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية(الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح طلبة الكليات العملية، وبين طلبة جامعة الزقازيق بالفرقة الدراسية لصالح طلبة الفرقة الأولي.

١٢. دراسة "حسن عماد،٢٠٢٠" **بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي فى مدينة دمشق"** تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، وتعرف طبيعة علاقته الارتباطية بالتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى تعرف الفروق في كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي وفقا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي)، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم مقياس التدفق النفسي إعداد (Jackson & Eklund ٢٠٠٢). قام كل من العكيلي والمحمداوي بتعديله وتقنينه عام ٢٠١٥، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث التي تألفت من (١٥٠) طالب وطالبة، بواقع ٧٥ طالب من القسم العلمي و٧٥ طالب من القسم الأدبي من طلاب الصف الثاني في مدرسة راجح محمود، وأشارت نتائج البحث إلى: ١) مستوى جيد من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي أفراد العينة. ٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي. ٣) وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياسي التدفق النفسي والتفكير الإيجابي تبعا لمتغير التخصص.

١٣. دراسة ٢٠٢٢ **Ostermann T, Pawelkiwitz M, Cramer H. The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA** هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية تأثير اليقظة العقلية على جودة الحياة الأكاديمية لطلبة القطاعات التعليمية (الابتدائي والثانوي والجامعي) وكذلك التحقق من فعالية التدخلات القائمة على اليقظة على الأداء الأكاديمي للطلاب حيث تم قياسها بمتوسط درجاتهم(GPA) واعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات لتحقيق أهدافها منها مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية والمجموع الكلى التراكمي للطلاب للتحقق من الأداء الأكاديمي وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب فكلما ارتفعت درج اليقظة العقلية لدى الطلاب كلما زاد معدل جودة الحياة الأكاديمية لديهم.

١٤. دراسة **Mark W. St. Martin, Zeljka Vidic & Richard Oxhandler (2022) Exploring the impact of a mindfulness meditation class on college student stress levels and quality of life** هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير اليقظة العقلية على جودة حياة الطلاب الاكاديمية والضغط الأكاديمي حيث تكونت عينة الدراسة من ٢٣٦ طالبًا جامعيًا في جامعة متوسطة الحجم أكملوا الدورات الدراسية والاستطلاعية تم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة ومجموعة ضابطة وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم على مدار فصل دراسي واحد تم إجراء استبيانات قبل وبعد الاختبار على الإجهاد ونوعية الحياة على المشاركين، وقد اسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية اليقظة العقلية في خفض التوتر والشعور بالضغط لدى الطلبة وكذلك توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية اليقظة العقلية في تعزيز جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب.

١٥. دراسة (أسماء عبدالعزيز ،٢٠٢١) **بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية.** كشف البحث عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية. وعرض الإطار النظري متضمن على اليقظة العقلية، وجودة الحياة. وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بنها وكان عددهم (١٦٠) طالب وطالبة. واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة. أكدت نتائج البحث على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات قياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس

(الفرقة الرابعة والأولى)،(طلاب وطالبات)، ووجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية. واختتم البحث بتقديم مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة إجراء دراسات مقارنة بين أكثر من متغير لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد علاقة موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي ٠"

٢. " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

من حيث الهدف: استهدفت بعض الدراسات والبحوث السابقة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض متغيرات الصحة النفسية وخاصة المتغيرات الإيجابية واثار اليقظة على الأداء الاكاديمي

من حيث العينة: تباينت الدراسات في تناولها للعينة فكان من بين العينات تعليم)ابتدائي – ثانوي _طلاب جامعة (كدراسة ٢٠٢٢ Ostermann T, Pawelkiwitz M, Cramer H. The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA ودراسة) حسن عماد، ٢٠٢٠ *(ودراسة)"شيماء توفيق، ٢٠٢١ .*

من حيث الأدوات: حيت اختلفت الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة حيث استخدمت دراسة انتصار الشافعي)٢٠٢٢(ودراسة إبراهيم الشوربجي)٢٠٢٢(المقاييس بينما استخدمت دراسة أمال باظه)٢٠٢٠(برنامج سلوكي جدلي).

فروض البحث:

ومن خلال الدراسات السابقة وتحقيقا لأهداف الدراسة تم صياغه فروض الدراسة كالاتي:

- توجد علاقه ارتباطيه ذات دلاله إحصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبه التعليم النوعي الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلاله احصائيا بين اليقظة العقلية وجوده الحياه الأكاديمية لدى طلبه التعليم النوعي.
- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث) لدى طلاب التعليم الجامعي النوعي.

- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث) لدى طلاب التعليم الجامعي النوعي .
- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في جودة الحياة الاكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية تبعا النوع (ذكور – اناث) لدى طلاب التعليم الجامعي النوعي.
- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية تبعا لمتغير التخصص (معلم فصل– اعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا التعليم).
- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية تبعا لمتغير التخصص (معلم فصل– اعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا التعليم).
- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في جودة الحياة الاكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية تبعا لمتغير التخصص (معلم فصل– اعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا التعليم).
- يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الاكاديمية لدى افراد العينة الكلية .

إجراءات البحث:

مقدمة:

تناولت الباحثه في هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة وللإجراءات التي اتبعتها في تنفيذ الدراسة وصف مجتمع الدراسة، وإجراءات اختيار العينه والأدوات التي تم استخدامها وكيفية اعدادها، والتأكد من صدقها وثباتها ،وفيما يلى وصف لهذه الإجراءات.

أولاً: منهج البحث:

نظراً لطبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إليها وهى معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسه ووفقاً للأسئلة التي تسعى الدراسة للإجابة عنها فقد استخدمت الباحثة في الدراسه الحالية المنهج الوصفى لأنه من أنسب المناهج لتحقيق أهداف الدراسه.

ثانياً:عينة البحث

أ-عينة البحث الاستطلاعية:

أهداف البحث الاستطلاعية:

١. التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.
٢. التأكد من وضوح التعليمات الموجودة في الأدوات ،ومدى ملائمة صياغة المفردات لمستوى الطالب الجامعي.
٣. العمل على حل التساؤلات التي قد تطرح نفسها أثناء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف التغلب عليها اثناء التطبيق على العينة الأساسية.

وتكونت العينة الاستطلاعية من١٥٠طالب (٧٥طالب ، ٧٥طالبه) من طلاب الفرقه الرابعه شعبه (معلم فصل –اعلام تربوى مسرح – تكنولوجيا تعليم) بكليه التربيه النوعيه بالزقازيق والتي تتراوح أعمارهم من (٢١-٢٢)، والعمر الزمني للعينة الاستطلاعية ن = ١٥٠ يساوي (٢١.٤٠) عام بانحراف قدره (٠.٤٥٠) عام وكان معامل الالتواء للعمر =٠.٤٩١ أي أن هناك اعتدالية في توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على متغيرات الدراسة.

عينه البحث الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية للأدوات التشخيصية والأدوات الأساسية قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة الأساسية وقد تكونت عينة الدراسة من(٣٠٠) طالب وطالبه بواقع (١٥٠) طالب (١٥٠) طالبه من طلاب الفرقة الرابعة لشعبه (معلم فصل –اعلام تربوي مسرح– تكنولوجيا التعليم)، والعمر الزمني للعينة ككل ن = ٣٠٠ يساوي (٢١.٤٢) عام بانحراف قدره (٠.٤٥٠) عام وكان معامل الالتواء للعمر =٣١٢.٠ أي أن هناك اعتدالية في توزيع أفراد العينة على متغيرات الدراسة.

جدول رقم (١)

المتغير			التخصص			
			معلم فصل	اعلام تربوى مسرح	تكنولوجيا تعليم	الاجمالي
النوع	ذكور	العدد	50	50	50	150
		% للنوع	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% للتخصص	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
		% للكلي	16.7%	16.7%	16.7%	50.0%
	إناث	العدد	50	50	50	150
		% للنوع	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% للتخصص	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
		% للكلي	16.7%	16.7%	16.7%	50.0%
الكلي		العدد	100	100	100	300
		% للنوع	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% للتخصص	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% للكلي	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%

ثالثاً: أدوات البحث:

تم تطبيق ثلاث مقاييس

١. مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة)

٢. مقياس التدفق النفسي (إعداد/عبد الهادى السيد عبده ،وفاروق السيد عثمان ،٢٠١٨)

٣. مقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد/وائل السيد حامد ،٢٠١٩)

أولا: مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة):

هدف المقياس: على الرغم من ان المكتبة النفسية تحتوى على العديد من المقاييس النفسية إلا ان نصيب المقاييس التي تهتم باليقظة العقلية قليلة ،ومن الملاحظ ان معظم المقاييس الخاصة باليقظة قد أجريت على عينات متباينة منها (الآباء –المراهقين –أعضاء هيئة التدريس –العمال) ولم يكن النصيب الأكبر لطلاب المرحلة الجامعية ،لذا سعت الباحثة الى اعداد المقياس من اجل تحقيق اهداف الدراسة الحالية.

وفيما يلى خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية:

١. تحديد الهدف من المقياس وهو التعرف على مدى إمتلاك الطالب القدرة على الملاحظة الجيدة والتركيز والإنتباة وتطويره للأفكار الجديدة وتقبل الخبرات الحياتية بدون إصدار أحكام تقييمية مع التركيز على اللحظة الحاضرة ومدى تمتعه بحب الاستطلاع واستكشافه للمثيرات الجديدة والانشغال بها.

٢. الاطلاع على التراث النفسي العربي والأجنبي لمتغير او مقياس اليقظة العقلية، ولقد استفادت الباحثة في اعدادها لهذا المقياس من حيث الابعاد والبنود المتمثلة لها من خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كلا من إنتصار الشافعي (٢٠٢٢)، وعبدالوهاب بن مشرب (٢٠٢٢)،يوسف شلبي (٢٠٢١)،عصام جمعه (٢٠٢٠) ودراسة ونج وليو (2016)Wang&luo ودراسة ميتلر وجارسلى وجولي وهيث ٢٠١٩ Mettler,j,CarsleyD.,joly,&Heath N.L.

٣. الاستفادة من المقاييس التي اعتمدت في هذا المجال وفيما يلى بعض منها:

أ- مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Scale(PHLMS) أعده(2008), Cardaciotto et alويتكون من(٢٠) عبارة،موزعة على بعدين ،وهما :الوعى awareness،والتقبلacceptance،وقد تم ترجمة وتعريب هذا المقياس وتطبيقه على عينة سعودية في دراسة (فتحى عبد الرحمن الضبع،أحمد على طلب،٢٠١٣).

ب- مقياس اليقظة العقلية المعرفى الانفعالى المعدل Cognitive and Affective Revised Mindfulness Scale-أعده(٢٠٠٧) Feldman et al, ويتكون من (١٢)عبارة تقيس التركيز على اللحظة الحاضرة Present-focusوالقبول acceptanceوعدم اصدار الاحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية nonjudgmental with respect to thought and feeling.

ج- مقياس كنتاكى لمهارات اليقظة العقلية The Kentucky Inventory of Mindfulness Skillsأعده (Baer,Smith&Allen,2004)ويتكون من(٣٩) عبارة موزعة على أربعة ابعاد وهى الملاحظة Observing والتقبل بدون حكم accepeting without judgment والتصرف بوعى acting with awareness والوصف describing.أعدة(عبد الرقيب البحيرى ،٢٠١٤، ١٢٤).

د- مقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto Mindfulnessأعدة Lau et al, (2006), ويتكون من(٣٠)عبارة موزعة على بعدين وهما حب الاستطلاع Curiosity، ويقيس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية experiences Ones ، وعدم التمركز decentering ويقيس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعى.

هـ- مقياس وعى الانتباه اليقظ The Mindful Attention Awareness Scale(MAAS) ماعده Brown&Ryan(2003) ويتكون من (١٥)عبارة في بعد واحد وهو الوعى بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية

٤. **وصف المقياس:** قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائى لليقظة العقلية حيث تعرفها الباحثة اجرائيا بأنها:-إمتلاك الطالب القدرة على الملاحظة الجيدة والتركيز والانتباه والتصرف الواعى في المواقف وتطويره للأفكار الجديدة وتقبل الخبرات الحياتية بدون إصدار أحكام مع التركيز على اللحظة الحاضرة.

وفى ضوء هذا التعريف قامت الباحثة بوضع أربعة ابعاد لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم الجامعى النوعى استطاعت الباحثة صياغة (٤٨)عبارة إجرائية موزعة على أربعة ابعاد وهى:

- **البعد الأول:** الملاحظة ويقصد بها مدى قدرة الطالب على تركيز انتباهه عن قصد في اللحظة الحالية على الخبرات الداخلية والخارجية والاستبصار بالأحاسيس والانفعالات والأفكار التي تعتريه والعبارات الخاصة بهذا البعد هي: (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤).
- **البعد الثانى:** التميز اليقظ :ويقصد به قياس مدى رؤية الطالب وطريقته في النظر للأشياء بطرق جديدة وتركيزه عليها ومدى قدرته على التطوير للأفكار الجديدة وعدم استقباله المعلومات الجديدة بطرق تقليديه انما يتخذ أساليب افضل والعبارات الخاصة بهذا البعد هي: (١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦).

- **البعد الثالث:** التقبل بدون اصدار حكم :ويقصد به قياس مدى قدرة الطالب على السماح لأفكاره واحاسيسه ان تأتى وتذهب دون اصدار احكام عليه سواء كانت سارة او غير سارة مع تقبله لجميع التجارب والأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما هي والعبارات الخاصة بهذا البعد هي: (٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٣٧،٣٨).
- **البعد الرابع:** الانفتاح على الجديد :ويقصد به قياس مدى تمتع الطالب بحب الاستطلاع والاستكشاف للمثيرات الجديدة وطريقة عملها وخصوصا فيما يتعلق بالأفكار التي تتحدى قدراته والعبارات الخاصة بهذا البعد هي: (٣٩،٤٠،٤١،٤٢،٤٣،٤٤،٤٥،٤٦،٤٧،٤٨).

هذا وقد سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية ان تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل اكثر من معنى وأن تقيس ما وصعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة ،وان تكون سهلة وان تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة

تعليمات المقياس:

- يقوم الطالب بقراءة كل عبارة بدقة ثم يختار ما بين (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أحياناً) وذلك بوضع علامة (صح) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقة العبارة لوجهة نظره.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ليس هناك زمن محدد للإجابة مع ضرورة عدم ترك أي سؤال بدون إجابة.

الصورة الأولية للمقياس:

عرض المقياس في صورته الأولية والتي تكونت عباراته من(٥١) على بعض السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية تفهنا الاشراف جامعة الازهر وكليه الدراسات الإنسانية تفهنا الاشراف جامعة الازهر وكليه التربية جامعة الزقازيق وكلية الآداب جامعة الزقازيق وكلية الآداب جامعة قناة السويس ،وبلغ عددهم (١٣) محكماً للإدلاء بآرائهم حول صياغة العبارات ومدى مناسبتها للبعد الذى تقيسه وكذلك المفحوصين الذين سيطبق عليهم المقياس ملحق رقم (١) وحذف العبارات الغير مناسبة وكان من نتيجة التحكيم ان تم بالفعل حذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع عينه الدراسة وكذلك إعادة صياغة بعض العبارات.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٤٨) عبارة موزعة على (٤) ابعاد وتتراوح الاستجابة على كل عبارة من عبارات المقياس بين (دائما -غالبا- أحيانا- نادرا- اطلاقا) وتعطى الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) للعبارات الموجبة و(١-٢-٣-٤-٥) للعبارات السالبة وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع

درجة طلاب التعليم الجامعى النوعى على ابعاد مقياس اليقظة العقلية بينما يشير انخفاض الدرجة الى انخفاض درجة طلاب التعليم الجامعى النوعى على ابعاد مقياس اليقظة العقلية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

- **الصدق الظاهري:** تم حساب صدق المقياس في البداية باستخدام الصدق الظاهري Face Validity من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين(*) ذوى الاختصاص والخبرة في مجال التربية وعلم النفس للقيام بتحكيمها. وبعد أن اطلع هؤلاء المحكمون على عنوان الدراسة، وتساؤلاتها، وأهدافها، أبدوا آراءهم وملاحظاتهم حول مفردات المقياس من حيث مدى ملاءمة الفقرات لموضوع الدراسة، وصدقها في الكشف عن المعلومات المطلوبة للدراسة؛ وكذلك من حيث ترابط كل فقرة بالمحور التي تندرج تحته، ومدى وضوح الفقرة وسلامة صياغتها؛ ثم تعديل الفقرات أو حذف غير المناسب منها أو إضافة ما رأوه مناسباً منها، بالإضافة إلى النظر في تدرج المقياس، وغير ذلك مما رآه الخبراء مناسباً.

ويوضح الجدول التالي أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعدد عباراته في صورته الأولية قبل العرض على السادة المحكمين.

جدول (٢) أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعدد عبارات كل بعد (صورة العرض على السادة المحكمين)

الأبعاد	الملاحظة	التميز اليقظ	التقبل بدون اصدار حكم	الانفتاح على الجديد	الإجمالى
عدد العبارات	١٥	١٣	١٢	١١	٥١

الصورة المعدلة للمقياس بعد العرض على السادة المحكمين: في ضوء ملاحظات السادة المحكمين كالآتي:

١. **تعديل صياغة بعض العبارات:** قامت الباحثة بإجراء تعديلات في صياغة بعض العبارات، بحيث تم حذف بعض الكلمات بكلمات أخرى مناسبة وفقاً لإرشادات السادة المحكمين، وقد تم تعديل صياغة من عبارات المقياس ويوضح الجدول (٣) العبارات التي اتفق المحكمون على إعادة صياغتها في كل في كل بعد.

م	رقم البعد	اسم البعد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	الأول	الملاحظة	أتمتع بقوة ملاحظة تجعلنى أشعر بالتغير في سرعة ضربات قلبى	أستطيع أن أشعر بالتغير في سرعة ضربات قلبى
٢	الأول	الملاحظة	أنا على إتصال دائما بما يحدث من تغيرلا حولى	أستطيع أن ادرك مايحدث حولى من تغيرات

(*) ملحق رقم ٢.

٣	الأول	الملاحظة	أتمتع بقوة ملاحظة تشعرنى بالتغير في مزاجى	أتفهم مايحدث في حالتى المزاجية من تغيير
٤	الأول	الملاحظة	أشعر بالأخرين من خلال تعبيرات وجوههم	الأحظ تعبيرات وجوهه الاخرين عندما اتحدث معهم
٥	الأول	الملاحظة	الأحظ ما ينتابنى من تغير بمشاعرى عندما أتعرض لرياح او شمس شديدة	أنتبه لما يحدثمن تغير بمشاعرى عندما اتعرض لرياح او شمس شديدة
٦	الأول	الملاحظة	أستطيع وصف التغيرات التي تحدث في جسمى عندما أشعر بالخوف	يمكننى وصف التغيرات التي تحدث في جسمى عندما أشعر بالخوف
٧	الأول	الملاحظة	أنا مدرك لعواطفى عندما أتحث مع الأخرين	أدرك عواطفى عندما أتحدث مع الأخرين
٨	الأول	الملاحظة	أتمتع بقوة ملاحظة للعوامل الفيزيقية في البيئة المحيطة	أستطيع أن الأحظ بقوة الأشياء في البيئة المحيطة
٩	الأول	الملاحظة	عندما تسيطر على أفكار سلبية أحاول اشغال نفسى عنها	أستطيع أن أسيطر على أفكارى السلبية
١٠	الأول	الملاحظة	أتمتع بقوة ملاحظة للأماكن التي اتردد عليها أو أجلس فيها	أستطيع أن أتذكر تفاصيل الأماكن التي اتردد عليها او اجلس فيها
١١	الأول	الملاحظة	أركز فيما أقوم به من أعمال	أركز انتباهي فيما أقوم به من أعمال
١٢	الثاني	التمييز اليقظ	أفقد القدرة على التركيز لدرجة تصيبني بالإهمال في الأشياء المهمة	أفقد القدرة على الإنجاز في الأشياء المهمة
١٣	الثاني	التمييز اليقظ	أستطيع توقع بعض ردود الأفعال	أستطيع أن أتوقع بعض ردود الأفعال للمحيطين بى
١٤	الثانى	التمييز اليقظ	أستطيع توقع بعض أسئلة الامتحانات	
١٥	االثانى	التمييز اليقظ	أستطيع وصف التغيرات التي تحدث في جسمي عندما أشعر بالخوف	يمكننى وصف التغيرات التي تحدث في جسمي عندما أشعر بالخوف
١٦	الثانى	التمييز اليقظ	أنا مدرك لعواطفي عندما أتحث مع الأخرين	أدرك عواطفي عندما أتحدث مع الأخرين
١٧	الثانى	التمييز اليقظ	لا أنتبه للأشياء التي أقوم بها	أقوم بأداء عملي دون تركيز
١٨	الثالث	التقبل بدون إصدار حكم	أتقبل كل أفكارى التي امتلكها	أتقبل الأفكار التي تدور بخاطري
١٩	الرابع	الانفتاح على الجديد	انا شخص نمطي لا أحب التغير	أفضل عدم التغير في حياتي وأقلق من كل ما هو جديد

حذف بعض العبارات من مقياس اليقظة العقلية لطلاب التعليم الجامعى النوعى وفق إرشادات السادة المحكمين.

(جدول٤)

م	رقم البعد	اسم البعد	العبارة قبل التعديل	سبب الحذف
١	الأول	الملاحظة	أعانى من صعوبة في فهم بعض الدروس المقررة	عدم الانتماء
٢	الثانى	التمييز اليقظ	أقوم بأداء عملى تلقائياً دون أن أكون على دراية بما أفعل	عدم الانتماء
٣	الثالث	التقبل بدون اصدار حكم	أبعد دائما عن عقلى التفكير في مشاكلي	التكرار والتداخل

وتم حذف عبارة من البعد الأول (الملاحظة) ليصبح عدد العبارات (١٤) وتم حذف من البعد الثانى (التمييز اليقظ) ليصبح عدد العبارات (١٢) وكذلك عبارة من البعد الثالث ليصبح عدد العبارات (١١) ليصبح عدد عبارات المقياس في صورته المعدلة (٤٨) بدلاً من (٥١)، وجاءت آراء المحكمين تؤكد صلاحية معظم المفردات لقياس ما وضعت لقياسه ، وأن تعليمات المقياس واضحة، وسلامة الصياغة اللفظية لمفرداته ومناسبتها لمستوى طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي النسبة المئوية لاتفاق المحكمين علي عناصر تحكيم مفردات الاختبار.

جدول (٥) النسبة المئوية لاتفاق المحكمين علي عناصر تحكيم مفردات مقياس اليقظة العقلية الصورة الأولية (٥١) عبارة

الملاحظة		التمييز اليقظ		التقبل بدون اصدار حكم		الانفتاح على الجديد	
١	٩٠٪	١	٨٨٪	١	٨٣٪	١	٩٠٪
٢	١٠٠٪	٢	٩٠٪	٢	١٠٠٪	٢	١٠٠٪
٣	٨٦٪	٣	٨٧٪	٣	١٠٠٪	٣	٨٨٪
٤	٩٠٪	٤	٨٠٪	٤	٨٩٪	٤	٨٤٪
٥	٨٨٪	٥	٨٩٪	٥	٩٠٪	٥	٨٧٪
٦	٩٠٪	٦	٧٠٪	٦	٨٤٪	٦	١٠٠٪
٧	٨٣٪	٧	٩٠٪	٧	٨٨٪	٧	٨٩٪
٨	٩٠٪	٨	١٠٠٪	٨	٨١٪	٨	١٠٠٪
٩	٨٥٪	٩	١٠٠٪	٩	١٠٠٪	٩	٦٦٪
١٠	٨٩٪	١٠	١٠٠٪	١٠	٨٠٪	١٠	٨٣٪
١١	١٠٠٪	١١	١٠٠٪	١١	٨٥٪	١١	١٠٠٪
١٢	١٠٠٪	١٢	٨٦٪	١٢	١٠٠٪		
١٣	٨٦٪	١٣	١٠٠٪	----------			

١٤	٧٧٪	----------	----------	
١٥	٩٠٪			

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لاتفاق المحكمين علي عناصر تحكيم مفردات الاختبار تتراوح بين (٨٠٪، ١٠٠٪)، وهو ما يعزز الثقة في المقياس ،بينما بعض العبارات لم تصل الى النسبة المطلوبة (٨٠ %) لذلك تم حذف هذه العبارات قبل تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية، ففي البعد الأول تم حذف العبارة رقم (١٤) وفى البعد الثانى تم حذف العبارة رقم (٦) وفى البعد الرابع حذف العبارة رقم (٩) وبذلك اصبح عدد عبارات المقياس (٤٨) بدلا من (٥١) عبارة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل مهارة. ويبين الجدول رقم (٦) معاملات الصدق الداخلي لعبارات اليقظة العقلية.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية (ن= ١٥٠)

الملاحظة			التمييز اليقظ			التقبل بدون إصدار أحكام			الانفتاح على الجديد		
رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالكلي	رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالكلي	رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالكلي	رقم المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالكلي
١	٠.٥١٨	٠.٤٩١	١٥	٠.٢٧٣	٠.٣٠٣	٢٧	٠.٥٧٣	٠.٤٩٣	٣٩	٠.٢٩٣	٠.٣٣٠
٢	٠.٣٤٧	٠.٣٧٨	١٦	٠.٣٠٩	٠.٢٩٦	٢٨	٠.٣٣٣	٠.٢٣٩	٤٠	٠.٣٠٦	٠.٣٧٦
٣	٠.٦٢٠	٠.٥٠١	١٧	٠.٤٤٨	٠.٣٧٨	٢٩	٠.٤٦٦	٠.٤٢٤	٤١	٠.٤٦٢	٠.٣٨٠
٤	٠.٢٩٧	٠.١٦٩	١٨	٠.٢٥٠	٠.١٧٧	٣٠	٠.٥٠٨	٠.٥٣٥	٤٢	٠.٤٥٤	٠.٢٦١
٥	٠.٣١٣	٠.٢٢٢	١٩	٠.٤٧٨	٠.٤٦٥	٣١	٠.٤٨٠	٠.٤٧٠	٤٣	٠.١٥١	٠.١٣٥
٦	٠.٠٧٦	٠.٠٧٥	٢٠	٠.٤٤٠	٠.٤١٣	٣٢	٠.٢٤١	٠.٢٠٦	٤٤	٠.٤١٧	٠.٢٧٦
٧	٠.٢٩٣	٠.٢٠٧	٢١	٠.١٨٩	٠.٢٢٢	٣٣	٠.٢٨٠	٠.٢٤٧	٤٥	٠.٥٠٧	٠.٤٠٤
٨	٠.٣٨٩	٠.٣٦٤	٢٢	٠.٣٨٥	٠.٢٩٦	٣٤	٠.٢٦٨	٠.٢٤٥	٤٦	٠.٥٣٤	٠.٤٢٠
٩	٠.٥٠٦	٠.٤٥٣	٢٣	٠.٣٤١	٠.١٦٧	٣٥	٠.٥٧٦	٠.٤٤٨	٤٧	٠.٥٥٢	٠.٣٥٧
١٠	٠.٥٥٦	٠.٤٠٣	٢٤	٠.٣٢٧	٠.١٦٢	٣٦	٠.٤٥٢	٠.٣١٥	٤٨	٠.٤٦٣	٠.٢٤٤
١١	٠.٤٤٩	٠.٤٤١	٢٥	٠.١٧١	٠.١٢٧	٣٧	٠.٤٧٤	٠.٤١٨			
١٢	٠.٣٥٨	٠.٣٠١	٢٦	٠.٣٣٤	٠.١٢٣	٣٨	٠.١٧٦	٠.١٦١			
١٣	٠.١٥٥	٠.٠٩٨									
١٤	٠.٥٥٧	٠.٤٤٩									

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٠٩، (٠.٠٥) = ٠.١٦٠، ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)

وبالتالي فهي مقبولة ما عدا العبارات (٦، ١٣، ٤٣) وبالتالي أمكن حذفهم، كما قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس. ويبين الجدول رقم (٧) معاملات الصدق الداخلي للمقياس.

جدول (٧) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن= ١٥٠)

المهارة	الملاحظة	التمييز اليقظ	التقبل بدون إصدار أحكام	الانفتاح على الجديد	الدرجة الكلية
الملاحظة	1	٠.٤٢٢*	٠.٦٠٧**	٠.٣٩٥**	٠.٨١٩**
التمييز اليقظ		1	٠.٣٩٩**	٠.٣٣٣**	٠.٦٧٦**
التقبل بدون إصدار أحكام			1	٠.٥٨٤*	٠.٨٤٩**
الانفتاح على الجديد				1	٠.٧٢٩**

*دال عند مستوى (٠.٠٥)، ** دال عند مستوى (٠.٠١).

مستوى الدلالة عند (٠.٠١)= ٠.٢٠٩، (٠.٠٥)= ٠.١٦٠، ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥) وبالتالي فهي مقبولة.

- **الصدق العاملي:** تم إجراء التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية علي عينة قوامها (١٥٠) طالباً بطريقة المكونات الرئيسية وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج Hotelling باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وقد أخذت الباحثة بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠.٣٠) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لكايزر، Kaiser Varimax، من أجل مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي، وتم حساب معامل كايزر-ماير أولكن (KMO) لكفاية البيانات وبلغت (٠.٥٥٠) وكان معامل (كا^{٢}) في اختبار بارتليت (٣٧٠٨.٧) بدرجات حرية (١١٢٨) وهذا المعامل دال عند مستوى (٠.٠١) وتم استخراج مجموعة عوامل فسرت نسبة ٦٦.٨٠٪ من التباين الكلي كما تم تحديد عدد العوامل في ٤ عوامل فرضية وتوزيع مفردات المقياس على هذه العوامل ,وهى العوامل التي تمثل أبعاد المقياس وذلك للتأكد من صحتها. والجدول (٨) يوضح مصفوفة العوامل لبنود المِقْيَاس:

جدول (٨) مصفوفة عوامل مفردات مِقْيَاس اليقظة العقلية

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الشيوع	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الشيوع
١	.354				.345	٢٥		.551			.523
٢	.334				.292	٢٦		.429			.449
٣	.463				.316	٢٧			.659		.507
٤	.381				.192	٢٨			.336		.223
٥	.704				.551	٢٩			.412		.509
٦	.105				.106	٣٠			.367		.388
٧	.415				.202	٣١			.388		.350
٨	.648				.429	٣٢			.526		.349
٩	.405				.464	٣٣			.603		.415
١٠	.435				.291	٣٤			.452		.403
١١	.567				.467	٣٥			.660		.472
١٢	387.				.175	٣٦			.470		.351
١٣	.490				.265	٣٧			.499		.389
١٤	.422				.338	٣٨			.320		.366
١٥		.646			.519	٣٩				.303	.155
١٦		.623			.497	٤٠				.450	.349
١٧		.550			.393	٤١				.519	.305
١٨		.470			.294	٤٢				.305	.219
١٩		.309			.302	٤٣				.135	.124
٢٠		.421			.319	٤٤				.444	.261
٢١		.513			.318	٤٥				.410	.221
٢٢		.119			.106	٤٦				.359	.270
٢٣		.360			.156	٤٧				.425	.423
٢٤		.398			.357	٤٨				.430	.225
	الجذر الكامن				٦.٠٦		٣.٦٢	٣.٥٥	٢.٦٩	٣٣.٢	
	نسبة التباين				١٢.٦٤		٧.٥٤	٧.٤٠	٥.٦٢	٦٦.٨	

وفيما يلي أرقام ومضامين وتشبعات العبارات.

- **العامل الأول:** استقطب هذا العامل (١٢.٦٤٪) من التباين الارتباطي بجذر كامن (٦.٠٦) وتشبعت به (١٣) عبارات كما هو موضح بالجدول الآتي (٩).

جدول (٩) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الأول

المفردة	الفقرة	التشبعات
١	أستطيع أن أشعر بالتغيير فى سرعة ضربات قلبى	.354
٢	ألاحظ التغير الذى يحدث فى مشاعرى عندما أتحدث مع الأخرين.	.334
٣	أستطيع ان أدرك ما يحدث حولى من تغيرات.	.463
٤	أتفهم مايحدث فى حالتى المزاجيه من تغير.	.381
٥	ألاحظ تعبيرات وجوه الاخرين عندما أتحدث معهم	.704
٦	أنتبه لما يحدث من تغيير بمشاعرى عندما أتعرض لرياح او شمس شديده.	.105
٧	يمكننى وصف التغيرات التى تحدث فى جسمى عندما أشعر بالخوف.	.415
٨	أدرك عواطفى عندما أتحدث مع الأخرين.	.648
٩	أستطيع أن أسيطر على أفكارى السلبيه.	.405
١٠	أستطيع ان ألاحظ بقوه الأشياء فى البيئه المحيطه.	.435
١١	أجد صعوبه فى التركيز على الأحداث الجاريه فى الوقت الحاضر.	.567
١٢	أركز بشده على الهدف الذى أريد تحقيقه.	387.
١٣	أستطيع ان اتذكر تفاصيل ألاماكن التى أتردد عليها و أجلس فيها.	.490
١٤	أركزأنتباهى فيما أقوم به من أعمال.	
	الجذر الكامن	٦.٠٦
	نسبة التباين	١٢.٦٤

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات ما عدا العبارة رقم (٦) وتدور عبارات البعد الحالي حول...قدرة الطالب على تركيز انتباهة عن قصد في اللحظة الحالية على الخبرات الداخلية والخارجية والاستبصار بالانفعالات والأفكار التي تعتريه، ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل بـ (الملاحظة).

- **العامل الثانى:** وقد استحوذ هذا العامل على نسبة (٧.٥٤) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن (٣.٦٢) وقد تشبعت عليه (١١) مفردة.

جدول (١٠) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الثاني

المفردة	الفقرة	التشبعات
١٥	أفقد القدرة على الإنجاز فى الأشياء المهمة.	.646
١٦	أستطيع أن أتوقع بعض ردود الأفعال للمحيطين بى.	.623
١٧	يمكننى أن أتوقع بعض أسئله الأمتحانات.	.550
١٨	يمكننى أن أجد حلا جديدا لأى مشكله تعترضنى	.470
١٩	أستطيع توظيف ما أكتسبته من خبرات لحل مايواجهنى من مشكلات فى المستقبل	.309
٢٠	أعتقد أنى شخص مبتكر	.421

٢١	ينتابنى الشعور بالتوتر النفسى عندما أكون غير متيقظ لما أقوم به من أعمال	.513
٢٢	أستخدم إستراتيجات جديده فى أساليب التفكير لحل المشكلات التى تواجهنى	.119
٢٣	أفتقد القدره على حل بعض المشكلات التى تواجهنى	.360
٢٤	أستطيع تقيم أفكارى سواء كانت جيدة أو غير جيدة	.398
٢٥	أقوم بأداء عملى دون تركيز	.551
٢٦	سرعان ما أفقد القدره على تذكراسم الشخص الذى يذكر أمامى لأول مره	.429
	الجذر الكامن	٣.٦٢
	نسبة التباين	٧.٥٤

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات ما عدا العبارة رقم (٢٢) وتدور عبارات البعد الحالي حول: .رؤية الطالب وطريقته في النظر للأشياء بطريقه جديدة وتركيزه عليها ومدى قدرته على التطوير للأفكار الجديدة وعدم استقبال المعلومات بطريقه تقليديه انما يتخذ أسال، ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل بـ (التمييز اليقظ).

- **العامل الثالث:** وقد استحوذ هذا العامل على نسبة(٧.٤٠) من التباين الكلى وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل(٣.٥٥)، وقد تشبعت عليه جوهريا (١٢) مفردات.

جدول (١١) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الثالث

المفردة	الفقرة	التشبعات
٢٧	أتفهم مشاعرى فى جميع حوالها	.659
٢٨	أتقبل كل تجاربى التى أمربها	.336
٢٩	أهتم بملاحظه ردود أفعالى عند تعاملى مع الأشياء المحيطه بى	.412
٣٠	أتقبل الأفكار التى تدور فى خاطرى	.367
٣١	توجد جوانب فى شخصيتى لا أحب التفكير فيها	.388
٣٢	أشغل نفسي حتى لاتنتابنى مشاعر سلبيه	.526
٣٣	أستطيع التحكم بإنفعالاتى بسهوله	.603
٣٤	أستبعد أى فكره سلبيه ممكن أن تسيطر على تفكيرى	.452
٣٥	أستبعد من تفكيرى كل مايشعرنى بالحزن	.660
٣٦	أتجنب التفكير فى مشاكلى	.470
٣٧	أفضل ألا أقيم الأخطاء التى أرتكبها	.499
٣٨	أعبر عن ما ينتابنى من مشاعر وأفكار	.320
	الجذر الكامن	٣.٥٥
	نسبة التباين	٧.٤٠

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات وتدور عبارات البعد الحالي حول: قدرة الطالب على السماح لأفكاره واحاسيسه ان تأتى وتذهب دون إصدار أحكام عليها سواء كانت

سارة او غير سارة مع تقبله لجميع التجارب، ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل بـ (التقبل بدون إصدار أحكام).

- **العامل الرابع:** وقد استحوذ هذا العامل على نسبة (٥.٦٢) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن (٢.٦٩) وقد تشبعت عليه (٩) مفردات.

جدول (١٢) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الرابع

المفردة	الفقرة	التشبعات
٣٩	أهتم بمعرفه كل مايدور فى نفسي من مشاعر وأحاسيس	.303
٤٠	لدى حب استطلاع لمعرفة كل ماهو جديد	.450
٤١	أسرع فى الوصول إلى هدفى على رغم مايواجهنى من مشكلات	.519
٤٢	أمتلك إفكار أفضل من أفكار الأخرين	.305
٤٣	أفضل عدم التغير فى حياتى وأقلق من كل جديد	.135
٤٤	اركز على الأشياء التي تثيرإنتباهى	.444
٤٥	التجارب الجديده تجذب انتباهى عند ظهورها	.410
٤٦	أمتلك بدائل متعددة من الحلول لكل ما يواجهنى من مشكلات	.359
٤٧	أميل الى الأفكار التى تتضمن تحديا عقليا	.425
٤٨	أتمتع بمرونه فى التفكير تساعدنى فى حل المشكلات الصعبه	.430
	الجذر الكامن	٢.٦٩
	نسبة التباين	٥.٦٢

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات ما عدا العبارة (٤٣) وتدور عبارات البعد الحالي حول: مدى تمتع الطالب بحب الاستطلاع للمثيرات الجديدة وطريقة عملها خصوصاًفيما يتعلق بالافكار التي تتحدى قدراته، ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل بـ (الانفتاح على الجديد).

يتضح من الجداول السابقة تشبع جميع المفردات ما عدا المفردة (٦ ،١٣ ، ٢٢ ، ٤٣) لم تتشبع على أية عوامل وبالتالي أمكن حذفها وبذلك يكون العدد النهائي للمقياس (٤١) مفردة.

ثانياً: الثبات:

- **باستخدام معادلة ألفا لكرونباك:** تم حساب معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معادلة ألفا لكرونباك وبلغ معامل الثبات للمقياس بلغ (٠.٧٧٩) للدرجة الكلية ، (٠.٧٤١ ، ٠.٧٣٥ ، ٠.٧٣٧ ، ٠.٧٢٢) للأبعاد الفرعية ، وهي معاملات دالة إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة ، والجدول التالي يوضح قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة

جدول (١٣) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٥٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز
1	.769	.442	17	.773	.312	33	.777	.188
2	.773	.315	18	.784	.000	34	.778	.176
3	.769	.450	19	.769	.405	35	.770	.393
4	.782	.225	20	.772	.353	36	.775	.247
5	.784	.202	21	.778	.192	37	.771	.356
6	.780	.140	22	.776	.072	38	.785	.206
7	.779	.239	23	.787	.320	39	.775	.273
8	.774	.311	24	.783	.226	40	.773	.313
9	.770	.390	25	.781	.204	41	.773	.323
10	.772	.348	26	.785	.247	42	.777	.193
11	.771	.382	27	.768	.434	43	.777	.073
12	.776	.227	28	.778	.276	44	.781	.328
13	.784	.020	29	.771	.355	45	.772	.353
14	.770	.386	30	.768	.493	46	.772	.367
15	.775	.239	31	.770	.415	47	.774	.298
16	.776	.222	32	.779	.234	48	.778	.278

يتضح من هذه النتائج أن قيمة معامل ثبات ألفا يساوي (٠.٧٧٩) وهو معامل ثبات مقبول. كما أظهر معامل التمييز لكل فقرة تمييز موجب مرتفع أكبر من 19.وتراوح بين (٠،١٩٢.٠.٤٩٣) ولم توجد فقرات معامل تمييزها سالب وبالتالي كان معامل الثبات قوي ويمكن الوثوق في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس ما عدا المفردة (٦ ،١٣ ، ٢٢ ، ٤٣) وبالتالي أمكن حذفهم.

- **باستخدام طريقة التجزئة النصفية:**

جدول (١٤) يوضح معاملات الثبات للمقياس (ن = ١٥٠)

البعد	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل جتمان
الملاحظة	٠.٦٠٠	٠.٧٥٠	٠.٧٥١
التمييز اليقظ	٠.٦١٠	٠.٧٥٧	٠.٧٥٦
التقبل بدون إصدار أحكام	٠.٦١١	٠.٧٥٨	٠.٧٥٥
الانفتاح على الجديد	٠.٦٠٠	٠.٧٥٠	٠.٧٥١

المقياس ككل	٠.٦٥٠	٠.٧٨٧	٠.٧٨٦

وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٨٧) وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج.

- **إعادة تطبيق الاختبار:** قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار من خلال إعادة التطبيق لمقياس اليقظة العقلية وذلك خلال خمسة عشرة يوماً من المرة الأولى، والجدول (١٥) التالي يوضح معاملات المتوسطات والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = ٣٠).

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لأبعاد الاختبار والدرجة الكلية (ن = ٣٠)

البعد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الملاحظة	٥١.٠٠	٤.٧٣	٥١.٣٠	٤.٦٠	٠.٨٨٤
التمييز اليقظ	٤٠.٩٦	٤.٨٦	٤١.٤٠	٤.٤١	٠.٨٥٤
التقبل بدون إصدار أحكام	٤٣.٦٠	٥.٤٦	٤٣.٨٠	٥.٠٨	٠.٨٦٥
الانفتاح على الجديد	٣٨.٨٣	٤.٤٦	٣٩.٤٦	٤.٠٩	٠.٨٥٤
الدرجة الكلية	١٧٤.٤٠	١٥.٠٣	١٧٥.٩٦	١٣.٩٩	٠.٨٨١

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن معاملات المتوسطات بلغت فى الدرجة الكلية (١٧٤.٤٠) فى التطبيق الأول، بينما بلغ المتوسط للدرجة الكلية بالتطبيق الثانى (١٧٥.٩٦)، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٨١) وهو مقبول مما يدعو للثقة في صحة النتائج.

نتائج البحث: أسفرت نتائج البحث عن النتائج التالية:

نتائج الفرض الأول:

١- ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي ٠"

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية (ن = ٣٠٠)

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الملاحظة	٥٠.٨١	٦.٣٠	-٠.٠٣١
التمييز اليقظ	٤٠.٥١	٥.٠٨	٠.٠٤١
التقبل بدون إصدار أحكام	٤٣.٣٠	٥.١٤	-٠.٢٩٢
الانفتاح على الجديد	٣٨.٠٥	٤.٦٢	-٠.١٣٤
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	١٧٢.٦٨	١٦.٦٧	٠.٠٠٨
التركيز على اداء المهمة	٣٦.٤٣	٦.٧٣	-٠.٣٩٧
الاندماج في الأداء	٣٧.١٦	٦.٢٢	-٠.٢٢٩
فقدان الوعي بالذات	٣٨.٢١	٥.٨٨	-٠.٤٠٥
الاحساس بالضبط	٣٧.١٩	٥.٥٦	-٠.١٥٢
فقدان الإحساس	٣٨.٣٤	٥.٥١	-٠.٢٣٥
الاستمتاع الذاتي	٣٦.٨١	٦.٥٨	-٠.٢٧٨
التغذية المرتدة	٣٧.٤٠	٦.٥١	-٠.٧٢٦
القدرة على النجاح	٣٧.٥٣	٥.٧٠	-٠.٢٦٠
الشعور بالاستغراق	٣٨.٢٦	٥.٧٥	-٠.٢٦٩
وضوح الهدف	٣٧.٧٤	٦.٠٤	-٠.٣١٩
التوازن بين التحدي والمهارة	٣٧.٤٧	٥.٣٩	٠.٠٤٥
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٤١٢.٥٦	٥٢.٧٠	-٠.٢٦٣

جدول (٢٨) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (ن = ٣٠٠)

البعد	الملاحظة	التمييز اليقظ	التقبل بدون إصدار أحكام	الانفتاح على الجديد	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
التركيز على اداء المهمة	.380**	.217**	.427**	.395**	.451**
الاندماج في الأداء	.379**	.233**	.419**	.354**	.442**
فقدان الوعي بالذات	.330**	.181**	.273**	.316**	.352**
الاحساس بالضبط	.442**	.188**	.485**	.392**	.483**
فقدان الإحساس	.369**	.209**	.417**	.381**	.438**
الاستمتاع الذاتي	.466**	.228**	.443**	.350**	.479**
التغذية المرتدة	.424**	.212**	.394**	.390**	.455**

القدرة على النجاح	.314**	.224**	.379**	.447**	.428**
الشعور بالاستغراق	.503**	.277**	.454**	.471**	.545**
وضوح الهدف	.482**	.317**	.458**	.461**	.548**
التوازن بين التحدي والمهارة	.558**	.370**	.505**	.459**	.607**
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	.527**	.301**	.528**	.500**	.593**

القيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.١١٥)، وعند مستوى ٠.٠١ = (٠.١٥٢)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بلغت (٠.٥٢٧ ، ٠.٣٠١ ، ٠.٥٢٨ ، ٠.٥٠٠ ، ٠.٥٩٣) وهذه المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ ، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

نجد إنه يتضح أن وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاده المتمثلة في الملاحظة ، والتمييز اليقظ، والتقبل بدون إصدار أحكام، والانفتاح على الجديد و التدفق النفسي بأبعاده التركيز على اداء المهمة، والاندماج في الأداء، وفقدان الوعي بالذات، والاحساس بالضبط، وفقدان الإحساس، والاستمتاع الذاتي، والتغذية المرتدة، والقدرة على النجاح، والشعور بالاستغراق، ووضوح الهدف، ولتوازن بين التحدي والمهارة حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٠.٥٢٧ ، ٠.٣٠١ ، ٠.٥٢٨ ، ٠.٥٠٠ ، ٠.٥٩٣) وهذه المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ ، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي وبذلك يتم قبول الفرض الأول للدراسة.

تفسر الباحثة ذلك إلى إنه اليقظة العقلية كأحد اهم المتغيرات النفسية التي تدعم الصحة النفسية لدى الفرد من شأنها ان ترتبط ارتباطا كليا وجزئيا بمجموعة من الأبعاد المتمثلة في التركيز على أداء المهمة والاندماج في الأداء والاحساس بالضبط والاستمتاع الذاتي وغيره من الأبعاد اتل تتعد من بين العوامل النفسية التي تحسن وتنمى المهارات الذهنية وتيسير الاداء فهي تعد من اكثر مصادر التأثير المهمة للوصول الى تحقيق الهدف والسلوك الامثل للفرد.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه توجد علاقة داله بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي حيث تشير دراسة دينا معوض (٢٠٢١) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لديهم، وذلك بتطبيق ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة على عينة بلغ قوامها (٤٥٠) طالب وطالبة من الفرقة

الرابعة بكلية التربية بجامعة المنصورة منهم (٢٢٨) طالبا و(٢٢٢) طالبة، وباستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين ثنائي الاتجاه ومعامل ارتباط بيرسون، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اليقظة العالية والمنخفضة في التدفق النفسي لصالح اليقظة العالية وسلوك المخاطرة لصالح منخفضي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وفي سلوك المخاطرة لصالح ضعف اليقظة، ولا يوجد تأثير معنوي على نوع الطلبة وتخصصهم الأكاديمي والتفاعل بينهما على مستوى اليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج كذلك عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وعلاقة ارتباطية سالة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية وسلوك المخاطرة وكذلك *دراسة "شيماء توفيق،٢٠٢١" بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق* والتي استهدفت التعرف علي العلاقة بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة جامعه الزقازيق، وكذلك الكشف عن اختلاف درجات التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة الجامعة باختلاف النوع ونوع الكلية والفرقة الدراسية، وتكونت عينة البحث من (١٢٩٥) من طلبة كليات جامعة الزقازيق، (٣٠٣) من الذكور؛ و(٩٩٢) من الاناث، طبق عليهم مقياس التدفق النفس ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من (أعداد الباحثة)، وباستخدام معامل الارتباط، والمتوسط الحسابي واختبار (ت)، اوضحت نتائج البحث وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين التدفق النفسي الدرجة الكلية وأبعاده (تركيز الانتباه علي المهمة المطلوبة، الاستمتاع الذاتي بأداء المهمة، نسيان الذات، الضبط والتحكم في المهام المطلوبة، تغير الإحساس بالوقت؛ التوازن بين قدرة الطالب ومستوي صعوبة المهمة المطلوب أدائها) والكفاءة الذاتية الأكاديمية الدرجة الكلية وأبعادها (الثقة في الأداء الاكاديمي، تحمل المسئولية الأكاديمية، المثابرة الأكاديمية، التنظيم الذاتي، ادارة الوقت)، وكذلك وجود فروق بين الذكور والاناث في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية، والأبعاد) لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات العملية في التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية(الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح طلبة الكليات العملية، وبين طلبة جامعة الزقازيق بالفرقة الدراسية لصالح طلبة الفرقة الأولي.

٢- ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى عينة البحث والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لدرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية (ن = ٣٠٠)

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الملاحظة	٥٠.٨١	٦.٣٠	-٠.٠٣١
التمييز اليقظ	٤٠.٥١	٥.٠٨	٠.٠٤١
التقبل بدون إصدار أحكام	٤٣.٣٠	٥.١٤	-٠.٢٩٢
الانفتاح على الجديد	٣٨.٠٥	٤.٦٢	-٠.١٣٤
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	١٧٢.٦٨	١٦.٦٧	٠.٠٠٨
جودة الدراسة الجامعية	١٧.٣٧	٣.١٣	-٠.٣٧٨
جودة إدارة الوقت	٢٠.٣٨	٣.٥٢	-٠.٦١٧
جودة الصحة النفسية	١٧.٢٦	٢.٩٣	-٠.٦٠٣
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	٥٥.٠٢	٧.٢٧	-٠.٢٥٩

جدول (٣٠) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي. (ن = ٣٠٠)

البعد	الملاحظة	التمييز اليقظ	التقبل بدون إصدار أحكام	الانفتاح على الجديد	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
جودة الدراسة الجامعية	.350**	.255**	.326**	.228**	.374**
جودة إدارة الوقت	.193**	.177**	.213**	.203**	.249**
جودة الصحة النفسية	.180**	.129*	.258**	.191**	.240**
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	.309**	.238**	.340**	.266**	.369**

القيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.١١٥)، وعند مستوى ٠.٠١ = (٠.١٥٢)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بلغت (٠.٣٠٩ ، ٠.٢٣٨ ، ٠.٣٤٠ ، ٠.٢٦٦ ، ٠.٣٦٩) وهذه المعاملات دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ومن الجدول السابق نجد إنه يتضح أن وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاده المتمثلة في الملاحظة ، والتمييز اليقظ، والتقبل بدون إصدار أحكام، والانفتاح على الجديد و جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده جودة الدراسة الجامعية، وجودة إدارة الوقت وجودة الصحة النفسية حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بلغت (٠.٣٠٩ ، ٠.٢٣٨ ، ٠.٣٤٠ ، ٠.٢٦٦ ، ٠.٣٦٩) وهذه المعاملات دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي وبذلك يتم قبول الفرض الثاني للدراسة.

تفسر الباحثة ذلك إلى إنه اليقظة العقلية ترتبط بالعديد من المتغيرات الايجابيه الأخرى مثل السعادة النفسيه والاستقرار النفسى وتنظيم الذات والمرونه النفسيه وهو ما يساعد الطالب فى هذة المرحله الحرجه من التغلب على العديد من المشكلات النفسيه والاجتماعيه والتكيفيه والتمتع بالصحه النفسيه مما يعمل على تدعيم ورفع كفاءة جودة الحياة الأكاديمية لدى هؤلاء الطلاب.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه توجد علاقة داله بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي حيث تشير دراسة معاذ جمال (٢٠١٨) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة حيث هدفت الدراسة إلى تقصي وجود علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية بجامعة مؤته وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كطلا من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة، وهو ما اتفقت معه أيضا دراسة (محمد الأبيض،٢٠٢٠) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. وتمثلت أداة الدراسة في استبانة جمع البيانات، والمقابلات الشخصية، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من اليقظة العقلية وأبعادها وجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها.

٣-ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت)-لحساب الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى الجنس (ذكر – أنثى)

جدول (٣١) نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	ذكور	١٥٠	٥٠.١٣	٥.٩١	١.٣٥	٠.٧٢٥	١.٨٦	٠.٠٦٣ غير دالة
	إناث	١٥٠	٥١.٤٨	٦.٦٢				
التمييز اليقظ	ذكور	١٥٠	٤٠.٢٦	٤.٤٤	٠.٥٠٠	٠.٥٨٧	٠.٨٥٢	٠.٣٩٥ غير دالة
	إناث	١٥٠	٤٠.٧٦	٥.٦٥				
التقبل بدون إصدار أحكام	ذكور	١٥٠	٤٢.٦٨	٥.٢٥	١.٢٣	٠.٥٩٠	٢.٠٨	٠.٠٥
	إناث	١٥٠	٤٣.٩٢	٤.٩٧				
الانفتاح على الجديد	ذكور	١٥٠	٣٧.٠٠	٤.٤٥	٢.٠٨	٠.٥٢١	٤.٠٠	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٧.٠٩	٤.٥٧				
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ذكور	١٥٠	١٧٠.٠٩	١٥.٥٥	٥.١٧	١.٩٠	٢.٧٢	٠.٠١
	إناث	١٥٠	١٧٥.٢٦	١٧.٣٨				

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٢٩٨ =(٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) =(١.٩٧)

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول السابق (٣١): أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات الذكور بلغ (١٧٠.٠٩) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (١٧٥.٢٦) ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٢.٧٢) أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث تبلغ (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاده المختلفة لصالح الإناث ما عدا بعدي(الملاحظة ، التمييز اليقظ) أظهرت النتائج قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فكانت على الترتيب (١.٨٦ ، ٠.٨٥٢) وهي أقل من الجدولية حيث تبلغ (١.٩٧))؛ مما يشير إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة في هذه الأبعاد لدى عينة من طلاب التعليم النوعي الجامعي.

فقد أشارت نتائج الفرض الثالث إلى تحقق الفرض جزئيا حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور – إناث) لصالح الإناث حيث بلغت قيمة النسبة التائية

المحسوبة (٢.٧٢) أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاده المختلفة لصالح الإناث ما عدا بعدي(الملاحظة ، التمييز اليقظ) مما يعنى تحقق صحة الفرض جزئيا.

وتفسر الباحثة ذلك إلى إنه الإناث تختلف بطبيعة الحال عن الذكور فنجد عن الإناث تميل بصورة مستمرة إلى تقبل الأمور بعقلانية وتيقظ وتروى أكثر من البنين كما نجد عن الاناث أعلى قدرة على الانفتاح على كل ماهو جديد ويستعدون للانطلاق نحو بيئة أوسع من بيئاتهم الجامعية سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى المجتمعي طامحين في الوصول إلى أهدافهم وتحقيق ذواتهم، باحثين عن التجديد والتميز واكتشاف كل ما هو جديد، بينما نجد إن الذكور قد يتفوقون على الإناث في كونهم أكثر قدرة على الملاحظة والتمييز اليقظ.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي حيث تشير نتائج دراسة يوسف شلبي (٢٠٢١) بعنوان نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتي استهدفت وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات ببن التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتحقق منه امبيريقيا. والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات البحث الثلاثة ولكن توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية وفقا للجنس لصالح الإناث وكذلك ما أسفرت عنه نتائج دراسة (عصام جمعة ٢٠٢٠،) بعنوان الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات والتي استهدفت التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء وفقا للتخصص والنوع، حيث أقرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية .

٤-ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكور – إناث) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت)- لحساب الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكور – إناث) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي

جدول (٣٢) نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التركيز على اداء المهمة	ذكور	١٥٠	٣٥.٢٥	٧.١٠	٢.٣٥	٠.٧٦٦	٣.٠٧	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٧.٦٠	٦.١٣				
الاندماج في الأداء	ذكور	١٥٠	٣٦.٨٦	٦.٤٩	١.٤١	٠.٧١٥	١.٩٧	٠.٠٥
	إناث	١٥٠	٣٧.٨٦	٥.٨٨				
فقدان الوعي بالذات	ذكور	١٥٠	٣٨.٢٠	٦.١٧	٠.٠١٣	٠.٦٨١	٠.٠٢٠	٠.٩٨٤ غير دالة
	إناث	١٥٠	٣٨.٢٢	٥.٦٠				
الاحساس بالضبط	ذكور	١٥٠	٣٦.٨٨	٦.٠٤	٠.٦٢٠	٠.٦٤٢	٠.٩٦٥	٠.٣٣٥ غير دالة
	إناث	١٥٠	٣٧.٥٠	٥.٠٣				
فقدان الإحساس	ذكور	١٥٠	٣٧.١٨	٥.٨٦	٢.٣٢	٠.٦٢٣	٣.٧٢	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٩.٥٠	٤.٨٨				
الاستمتاع الذاتي	ذكور	١٥٠	٣٦.١٣	٦.٨٦	١.٣٥	٠.٧٥٧	١.٧٨	٠.٠٧٥ غير دالة
	إناث	١٥٠	٣٧.٤٨	٦.٢٣				
التغذية المرتدة	ذكور	١٥٠	٣٦.٢٢	٦.٩٥	٢.٣٥	٠.٧٤١	٣.١٧	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٨.٥٨	٥.٨٣				
القدرة على النجاح	ذكور	١٥٠	٣٦.٢٣	٥.٩٩	٢.٥٩	٠.٦٤٢	٤.٠٣	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٨.٨٢	٥.٠٩				
الشعور بالاستغراق	ذكور	١٥٠	٣٧.٢٨	٦.١٣	١.٩٧	٠.٦٥٥	٣.٠١	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٩.٢٥	٥.١٧				
وضوح الهدف	ذكور	١٥٠	٣٦.٤٧	٦.٣٩	٢.٥٣	٠.٦٨٤	٣.٧٠	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٣٩.٠٠	٥.٤٠				
التوازن بين التحدي والمهارة	ذكور	١٥٠	٣٧.٠٠	٥.٦٢	٠.٩٤٠	٠.٦٢٢	١.٥١	٠.١٣٢ غير دالة
	إناث	١٥٠	٣٧.٩٤	٥.١٣				
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	ذكور	١٥٠	٤٠٣.٣٢	٥٧.٦٠	١٨.٤٧	٦.٠٠	٣.٠٧	٠.٠١
	إناث	١٥٠	٤٢١.٨٠	٤٥.٦٥				

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٢٩٨ =(٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

يتضح من الجدول السابق (٣٢): أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات الذكور بلغ (٤٠٣.٣٢) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (٤٢١.٨٠) ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٣.٠٧) أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (١.٩٧) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في التدفق النفسي بأبعاده المختلفة لصالح الإناث ، ماعدا أبعاد (فقدان الوعي بالذات، الاحساس بالضبط، الاستمتاع الذاتي، التوازن بين التحدي والمهارة؛ أظهرت النتائج قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فكانت على الترتيب (٠.٠٢٠ ، ٠.٩٦٥ ، ١.٧٨ ، ١.٥١) وهي أقل من الجدولية حيث تبلغ (١.٩٧)؛ مما يشير إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة في هذه الأبعاد.

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

فقد أشارت نتائج الفرض الرابع إلى عدم وجود فروق في التدفق النفسي باختلاف النوع (ذكور – إناث) لصالح الإناث حيث بلغت قيمة النسبة التائية المحسوبة أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات الذكور بلغ (٤٠٣.٣٢) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي بأبعاده المختلفة ما عدا أبعاد(فقدان الوعي بالذات، الاحساس بالضبط، الاستمتاع الذاتي، التوازن بين التحدي والمهارة) مما يعنى تحقق صحة الفرض جزئيا.

وتفسر الباحثة ذلك إلى إتفاق الطبيعة البشرية على أن الدافع هو المحرك الأساسي لها ففي حالة توفر الدافع لدى الفرد يتوفر التدفق النفسي سواء كان هذا الشخص ذكر أو أنثي فنجد إن هناك توازن وتشابه وتساوى في مقدار التدفق النفسي لدى عينة الدراسة سواء اكانت ذكر أم أنثي في أبعاد التدفق النفسي المتمثلة في التركيز على اداء المهمة والاندماج في الأداء فنجد كلا من الذكور والاناث يركزون على أداء المهمات طالما لديهم الدافع لها وكذلك نجد كلا من الذكور والاناث لديهم ذات القدر من فقدان الإحساس التغذية المرتدة مع القدرة على النجاح والشعور بالاستغراق وكذلك كلاهما لديه درجة من وضوح الهدف تتوقف بالمقام الأول على مقدار رغبته في تحقيق مهمة ما.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي حيث تشير دراسة *"شيماء توفيق،٢٠٢١" بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق* والتي استهدفت الكشف عن اختلاف درجات التدفق النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة الجامعة باختلاف النوع ونوع الكلية والفرقة الدراسية، وتكونت عينة البحث من (١٢٩٥) من طلبة كليات جامعة الزقازيق، (٣٠٣) من الذكور؛ و(٩٩٢) من الاناث، طبق عليهم مقياس التدفق النفس وباستخدام معامل الارتباط، والمتوسط الحسابي واختبار (ت)، اوضحت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي (الدرجة الكلية، والأبعاد وأبعاده (تركيز الانتباه علي المهمة المطلوبة، الاستمتاع الذاتي بأداء المهمة، نسيان الذات، الضبط والتحكم في المهام المطلوبة، تغير الإحساس بالوقت؛ التوازن بين قدرة الطالب ومستوي صعوبة المهمة المطلوب أدائها) لصالح الإناث ، وهو أيضا ما ذهبت اليه نتائج دراسة (عبدالعزيز حيدر،٢٠١٦) بعنوان "التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة والتي استهدفت التعرف على الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة والتى استهدفت التحقق من وجود فروق في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس حيث تم اختيار عينة من طلبة جامعة القادسية بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين على (١٥) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية وبالأسلوب المتناسب وكشفت النتائج عن وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي عند مستوى (٠.٠٥) تبعاً لمتغير النوع لصالح الاناث.

٥-ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت)-لحساب الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى الجنس (ذكر – أنثى)

جدول (٣٢) نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
جودة الدراسة الجامعية	ذكور	١٥٠	١٧.٣٢	٣.٣٢	٠.١٠٦	٠.٣٦٢	٠.٢٩٣	٠.٧٦٩ غير دالة
	إناث	١٥٠	١٧.٤٢	٢.٩٤				
جودة إدارة الوقت	ذكور	١٥٠	٢٠.٢٠	٣.٤٠	٠.٢٧٣	٠.٤٠٧	٠.٦٧١	٠.٥٠٢ غير دالة
	إناث	١٥٠	٢٠.٤٨	٣.٦٤				
جودة الصحة النفسية	ذكور	١٥٠	١٦.٩٥	٢.٩٩	٠.٣٤٦	٠.٣٣١	١.٠٤	٠.٢٩٦ غير دالة
	إناث	١٥٠	١٧.٣٠	٢.٧٣				
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	ذكور	١٥٠	٥٤.٤٣	٧.٤١	٠.٧٦٦	٠.٨٤٤	٠.٩٠٨	٠.٣٦٥ غير دالة
	إناث	١٥٠	٥٥.٢٠	٧.٢١				

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٢٩٨ =(٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) =(١.٩٧)

يتضح من الجدول السابق (٣٣): أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات الذكور بلغ (٥٤.٤٣) في الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية ، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (٥٥.٢٠) ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٠.٩٠٨) أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث تبلغ (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية وأبعاده المختلفة؛ حيث كانت (٠.٢٩٣ ، ٠.٦٧١ ، ١.٠٤) على الترتيب .

مناقشة نتائج الفرض الخامس:

وفقاً للجدول السابق نجد فقد أشارت نتائج الفرض الخامس إلى وجود فروق في جودة الحياة الأكاديمية بين (الذكور و الإناث) و أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات الذكور بلغ (٥٤.٤٣) في الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (٥٥.٢٠) ، وهو ما أكد على وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الذكور والاناث في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية المتمثلة في جودة الدراسة الجامعية وجودة إدارة الوقت وجودة الصحة النفسية .

وتفسر الباحثة ذلك إلى ان جودة الحياة الأكاديمية تتأثر وتؤثر بدافعية الأفراد وأهدافهم وفاعلية الذات لديهم وكذلك تتأثر بتحقيق أهدافهم المتمثلة في دافع التعلم والإنجاز الأكاديمي وكذلك الحالة الاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن إدارة الوقت والاستفادة منه لدى الأفراد وهو ما يختلف بين الذكور والإناث ولو بدرجة طفيفة ويختلف أيضا باختلاف السمات الشخصية للفرد فبعض الأفراد يتمتعون بجودة إدارة الوقت ويمكنهم التخطيط جيدا للاستفادة اوقاتهم ويتبعون جداول زمنية محددة لأهدافهم في حين ان البعض الآخر لا يمكنه ذلك وكذلك يتمتع البعض بالصحة النفسي والسواء والسلام النفسي بدرجة عالية في حين أن البعض الآخر لا يمكنه ذلك وهو ما أدى إلى تفاوت درجات الأفراد على مقياس جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم الجامعى النوعى لا سيما بين الذكور والاناث.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي حيث تشير دراسة (هانى السطوحى ،٢٠٢٠) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد والتي استهدفت تقصي الفروق بين أفراد عينة لدراسة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وفقا لمتغير النوع وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور، في حين أسفرت نتائج دراسة (أحمد عبد الملك،٢٠١٩) بعنوان نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها فيما عدا بعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية كانت هناك فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٦-ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)."

جدول (٣٤) نتائج تحليل التباين بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في اليقظة العقلية بأبعادها في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الملاحظة	بين المجموعات	١٨٧.٩٤٠	٢	٩٣.٩٧٠	٢.٣٨٥	٠.٠٩٤ غير دالة
	داخل المجموعات	١١٧٠٠.٢٣٠	٢٩٧	٣٩.٣٩٥		

	المجموع	١١٨٨٨.١٧٠	٢٩٩			
التمييز اليقظة	بين المجموعات	١٧٧.٤٤٧	٢	٨٨.٧٢٣	٣.٤٩٢	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٧٥٤٥.٤٧٠	٢٩٧	٢٥.٤٠٦		
	المجموع	٧٧٢٢.٩١٧	٢٩٩			
التقبل بدون إصدار أحكام	بين المجموعات	٢١٥.٧٠٧	٢	١٠٧.٨٥٣	٤.١٦١	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٧٦٩٦.٦٩٠	٢٩٧	٢٥.٩١٨		
	المجموع	٧٩١٣.٣٩٧	٢٩٩			
الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	١٦٢.٤٢٠	٢	٨١.٢١٠	٣.٨٦٢	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٦٢٤٥.٨٣٠	٢٩٧	٢١.٠٣٠		
	المجموع	٦٤٠٨.٢٥٠	٢٩٩			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	٢٧٧٤.٩٦٠	٢	١٣٨٧.٤٨٠	٥.١٣٠	٠.٠١
	داخل المجموعات	٨٠٣٣٤.٣٢٠	٢٩٧	٢٧٠.٤٨٦		
	المجموع	٨٣١٠٩.٢٨٠	٢٩٩			

القيمة الجدولية لقيمة (ف) عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجتي حرية (٢، ٢٩٧) =(٣.٨٨)، وعند (٠.٠٥) =(٢.٥٨)

جدول (٣٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة في اليقظة العقلية بأبعادها في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الملاحظة	معلم فصل	١٠٠	٥١.٢٤	٦.٣٢
	إعلام تربوي مسرح	١٠٠	٤٩.٧٠	٦.٢٧
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	٥١.٤٩	٦.٢٢
التمييز اليقظ	معلم فصل	١٠٠	٤٠.٧٥	٥.٥٣
	إعلام تربوي مسرح	١٠٠	٣٩.٤٨	٤.٥١
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	٤١.٣٢	٥.٠١
التقبل بدون إصدار أحكام	معلم فصل	١٠٠	٤٣.١٥	٥.٢٣
	إعلام تربوي مسرح	١٠٠	٤٢.٣٥	٥.٣٦
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	٤٤.٤١	٤.٦٤
الانفتاح على الجديد	معلم فصل	١٠٠	٣٨.٦٠	٤.٢٢
	إعلام تربوي مسرح	١٠٠	٣٧.٠١	٥.٠٦
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	٣٨.٦١	٤.٤٢
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	معلم فصل	١٠٠	١٧٣.٧٤	١٦.٩٠
	إعلام تربوي مسرح	١٠٠	١٦٨.٥٤	١٦.٧٠

	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	١٧٥.٧٦	١٥.٧٠

وللكشف عن اتجاه هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات وجدول (٣٦) التالى يوضح نتائج هذا الاختبار.

نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات فى مقياس اليقظة العقلية في ضوء التخصص

(جدول ٣٦)

البعد	القياس	معلم فصل	إعلام تربوي مسرح	تكنولوجيا تعليم
التمييز اليقظ	معلم فصل	-----	*١.٢٧	٠.٥٧٠
	إعلام تربوي مسرح		------	*١.٨٤
التقبل بدون إصدار أحكام	معلم فصل	-----	٠.٨٠٠	*١.٢٦
	إعلام تربوي مسرح		------	*٢.٠٦
الانفتاح على الجديد	معلم فصل	-----	*١.٥٩	٠.٠٦٠
	إعلام تربوي مسرح		------	*١٥٣
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	معلم فصل	-----	*٥.٢٠	*٢.٠٢
	إعلام تربوي مسرح		------	*٣.٢٢

يتضح من جدول (٣٦) باستخدام طريقة شيفيه للمقارنات البعدية أن اتجاه الفروق بالنسبة لليقظة العقلية بأبعاده في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) كانت لتخصص تكنولوجيا التعليم.

مناقشة نتائج الفرض السادس:

وفقا للجدول السابق نجد عن هناك فروقا في اليقظة العقلية في ضوء التخصص بين طلاب التعليم الجامعي النوعي وانه قد كان اتجاه الفروق بالنسبة لليقظة العقلية بأبعاده في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) كانت لتخصص تكنولوجيا التعليم أي ان الطلاب من تخصص تكنولوجيا التعليم بالتعليم الجامعي النوعي كان لديهم قدرة أعلى الملاحظة والتمييز اليقظة والتقبل بدون إصدار أحكام والانفتاح على الجديد عن غيرهم من الطلبة من تخصص معلم فصل وتخصص اعلام تربوى مسرح .

وتفسر الباحثة ذلك إلى أن الطلبة بالتعليم الجامعي النوعي بتخصص تكنولوجيا التعليم يكونوا مطلعين على كل ما هو جديد واكثر مواكبة للأحداث عن غيرهم كما أنهم يكونوا لديهم قدرة اعلى على تقب لما يحدث دون إصدار أحكام سلبية ويرجع ذلك إلى ارتفاع الحث التكنولوجي لديهم وقدرتهم على مواكبة كل ما هو جديد وارتفاع مستوى الوعى المعلوماتي لديهم بالإضافة إلى

قدرتهم على استخدام التكنولوجيا الحديثة وتسخيرها للحصول على معلومات لتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها بطريقه ميسرة وبسيطه مما يجعلهم اكثر مرونة من غيرهم.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم وهو ما ذهبت إليه دراسة (عصام جمعة ،٢٠٢٠) بعنوان الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات والتي استهدفت الدراسة التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بالسادات مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء وفقا للتخصص حيث شارك في الدراسة (٥٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بالسادات بالفرقة الثالثة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠م، وقد استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات تم تطبيقها وتحليل نتائجها. وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب وفقا للتخصص بين أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية .

٨-ينص الفرض السابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

جدول (٣٧) نتائج تحليل التباين بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

المكون	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التركيز على اداء المهمة	بين المجموعات	158.960	2	79.480	1.763	.173 غير دالة
	داخل المجموعات	13388.570	297	45.079		
	المجموع	13547.530	299			
الاندماج في الاداء	بين المجموعات	190.140	2	95.070	2.475	.086 غير دالة
	داخل المجموعات	11408.180	297	38.411		
	المجموع	11598.320	299			
فقدان الوعي بالذات	بين المجموعات	49.927	2	24.963	.718	.488 غير دالة
	داخل المجموعات	10320.420	297	34.749		
	المجموع	10370.347	299			
الاحساس	بين المجموعات	42.140	2	21.070	.680	.507

بالضبط	داخل المجموعات	9204.030	297	30.990		غير دالة
	المجموع	9246.170	299			
فقدان الإحساس	بين المجموعات	8.687	2	4.343	.142	.868 غير دالة
	داخل المجموعات	9076.950	297	30.562		
	المجموع	9085.637	299			
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	289.940	2	144.970	3.402	.035
	داخل المجموعات	12656.230	297	42.614		
	المجموع	12946.170	299			
التغذية المرتدة	بين المجموعات	193.207	2	96.603	2.294	.103 غير دالة
	داخل المجموعات	12508.990	297	42.118		
	المجموع	12702.197	299			
القدرة على النجاح	بين المجموعات	137.040	2	68.520	2.120	.122 غير دالة
	داخل المجموعات	9599.690	297	32.322		
	المجموع	9736.730	299			
الشعور بالاستغراق	بين المجموعات	148.347	2	74.173	2.261	.106 غير دالة
	داخل المجموعات	9744.320	297	32.809		
	المجموع	9892.667	299			
وضوح الهدف	بين المجموعات	148.460	2	74.230	2.043	.132 غير دالة
	داخل المجموعات	10793.260	297	36.341		
	المجموع	10941.720	299			
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	192.487	2	96.243	3.354	.036
	داخل المجموعات	8522.350	297	28.695		
	المجموع	8714.837	299			
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	بين المجموعات	11616.487	2	5808.243	2.106	.123 غير دالة
	داخل المجموعات	818973.310	297	2757.486		
	المجموع	830589.797	299			

القيمة الجدولية لقيمة (ف) عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجتي حرية (٢، ٢٩٧) =(٤.٧٠)، وعند (٠.٠٥) = (٣.٠٢)

جدول (٣٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التركيز على اداء المهمة	معلم فصل	١٠٠	36.37	7.29	التغذية المرتدة	معلم فصل	38.34	6.69
	إعلام تربوي	١٠٠	35.57	6.94		إعلام مسرح	36.38	6.79
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	37.35	5.81		تكنولوجيا تعليم	37.49	5.94
الاندماج في الأداء	معلم فصل	١٠٠	37.15	6.78	القدرة على النجاح	معلم فصل	38.15	5.93
	إعلام تربوي	١٠٠	36.19	6.18		إعلام تربوي	36.59	6.05
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	38.14	5.56		تكنولوجيا تعليم	37.85	5.00
فقدان الوعي بالذات	معلم فصل	١٠٠	38.79	5.79	الشعور بالاستغراق	معلم فصل	39.10	5.69
	إعلام تربوي	١٠٠	37.94	6.16		إعلام تربوي	37.38	5.71
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	37.9100	5.70		تكنولوجيا تعليم	38.32	5.76
الاحساس بالضبط	معلم فصل	١٠٠	37.5700	5.96	وضوح الهدف	معلم فصل	37.80	6.11
	إعلام تربوي	١٠٠	36.6800	5.46		إعلام تربوي	36.85	6.37
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	37.3200	5.24		تكنولوجيا تعليم	38.57	5.56
فقدان الإحساس	معلم فصل	١٠٠	38.3000	5.85	التوازن بين التحدي والمهارة	معلم فصل	37.71	5.38
	إعلام تربوي	١٠٠	38.1600	5.82		إعلام تربوي	36.40	5.82
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	38.5700	4.85		تكنولوجيا تعليم	38.32	4.81
الاستمتاع الذاتي	معلم فصل	١٠٠	36.6400	7.09	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	معلم فصل	415.92	55.19
	إعلام تربوي	١٠٠	35.7000	6.68		إعلام تربوي	403.84	54.89
	تكنولوجيا تعليم	١٠٠	38.0900	5.72		تكنولوجيا تعليم	417.93	47.04

وللكشف عن اتجاه هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات وجدول (٣٩) التالى يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (٣٩) نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات فى مقياس التدفق النفسي في ضوء التخصص

البعد	القياس	معلم فصل	إعلام تربوي مسرح	تكنولوجيا تعليم
الاستمتاع الذاتي	معلم فصل	-----	٠.٩٤٠	*١.٤٥
	إعلام تربوي مسرح		------	*٢.٣٩
التوازن بين التحدي والمهارة	معلم فصل	-----	*١.٣١	٠.٦١٠
	إعلام تربوي مسرح		------	*١.٩٢

يتضح من جدول (٣٨) باستخدام طريقة شيفيه للمقارنات البعدية أن اتجاه الفروق بالنسبة للتدفق النفسي في بعدي الاستمتاع الذاتي والتوازن بين التحدي والمهارة في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) كانت لصالح تخصص تكنولوجيا التعليم.

مناقشة نتائج الفرض السابع:

وفقا للجدول السابق نجد عن هناك فروقا في التدفق النفسي في ضوء التخصص بين طلاب التعليم الجامعي النوعي وانه قد كان اتجاه الفروق بالنسبة للتدفق النفسي بأبعاده في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) كانت لتخصص تكنولوجيا التعليم أي ان الطلاب من تخصص تكنولوجيا التعليم بالتعليم الجامعي النوعي كان لديهم قدرة أعلى التوازن بين التحدي والمهارة والاستمتاع الذاتي عن غيرهم من الطلبة من تخصص معلم فصل وتخصص اعلام تربوى مسرح .

وتفسر الباحثة ذلك إلى أن الطلبة بالتعليم الجامعي النوعي بتخصص تكنولوجيا التعليم يكونوا لديهم درجة أعلى عن غيرهم فى القدرة على استخدام الوسائل التكنولوجية وكذلك حب مساعدة الآخرين والرغبة في التطوير من الذات وسبل استذكار المناهج والوسائل التعليمية فضلا عن كونهم يتمتعون بخلفية جيدة في المواد العملية بشكل عام ومهارات جمع المعلومات وربطها ببعضها البعض ومهارة تسجيل الملاحظات وتدوينها في الوقت المناسب وهو ما يحقق لهم درجة عالية من التركيز والاستمتاع الذاتي بكل ما يفعلونه في أمور حياتهم وتحقيق أهدافهم .

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم وهو ما أكدته نتائج دينا معوض (٢٠٢١) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية والتي استهدفت التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي بأبعاده ترجع إلى اختلاف التخصص لدى طلة الجامعة وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة.

٨-ينص الفرض الثامن على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم."

جدول (٤٠) نتائج تحليل التباين بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في اليقظة العقلية بأبعادها في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
جودة الدراسة الجامعية	بين المجموعات	1.487	2	.743	.075	.928 غير دالة
	داخل المجموعات	2938.700	297	9.895		
	المجموع	2940.187	299			
جودة إدارة الوقت	بين المجموعات	17.627	2	8.813	.709	.493 غير دالة
	داخل المجموعات	3692.010	297	12.431		
	المجموع	3709.637	299			
جودة الصحة النفسية	بين المجموعات	20.407	2	10.203	1.241	.291 غير دالة
	داخل المجموعات	2442.780	297	8.225		
	المجموع	2463.187	299			
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	بين المجموعات	95.387	2	47.693	.891	.411 غير دالة
	داخل المجموعات	15895.530	297	53.520		
	المجموع	15990.917	299			

القيمة الجدولية لقيمة (ف) عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجتي حرية (٢، ٢٩٧) =(٣.٨٨)، وعند (٠.٠٥) =(٢.٥٨)

جدول (٤١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة في اليقظة العقلية بأبعادها في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الدراسة الجامعية	معلم فصل	100	17.28	3.55
	إعلام تربوي مسرح	100	17.39	3.06
	تكنولوجيا تعليم	100	17.45	2.77
جودة إدارة الوقت	معلم فصل	100	20.27	3.62
	إعلام تربوي مسرح	100	20.09	3.66
	تكنولوجيا تعليم	100	20.67	3.27
جودة الصحة النفسية	معلم فصل	100	16.89	2.95
	إعلام تربوي مسرح	100	17.00	2.95
	تكنولوجيا تعليم	100	17.49	2.68
	معلم فصل	100	54.35	7.76

الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	إعلام تربوي مسرح	100	54.49	7.74
	تكنولوجيا تعليم	100	55.61	6.34

يتضح من جدول (٤١) أن الفروق بالنسبة لجودة الحياة الأكاديمية غير دالة في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) .

مناقشة نتائج الفرض الثامن:

وفقا للجدول السابق نجد إنه لا توجد فروق بين طلاب التعليم النوعي في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها المتمثلة في جودة الصحة النفسية وجودة إدارة الوقت وجودة الدراسة الجامعية في ضوء التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) ذلك لأن تخصص الطلاب سواء كان معلم فصل أو اعلام تربوى أو تكنولوجيا تعليم لم ولن يتأثر بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم الجامعى النوعي.

وتفسر الباحثة هذا إلى أن جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب التعليم الجامعي النوعي إنما تتأثر بكيفية إدارة الطالب لوقته والاستفادة منه واستغلاله الاستغلال الأمثل بغض النظر عن تخصص هذا الطالب سواء كان معلم فصل او طالب تعليم نوعي بتخصص تكنولوجيا تعليم او طالب تعليم جامعي نوعي بتخصص إعلام تربوى لأن قدرة الطالب على إدارة وقته إنما هي سمات شخصية وعقلية لا تتأثر بتغيير تخصصه وكذلك جودة الدراسة الجامعية لا تتأثر بتخصص الطالب وكذلك جودة الصحة النفسية لدى طالب العليم النوعي إنما تتأثر بقدرته على التكيف مع ما يحدث حوله من مستجدات ولا تتأثر بتخصصه الدراسى.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم حيث تشير دراسة (هانى السطوحى ،٢٠٢٠) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم الجامعي.

٩-ينص الفرض التاسع على أنه " يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية)."

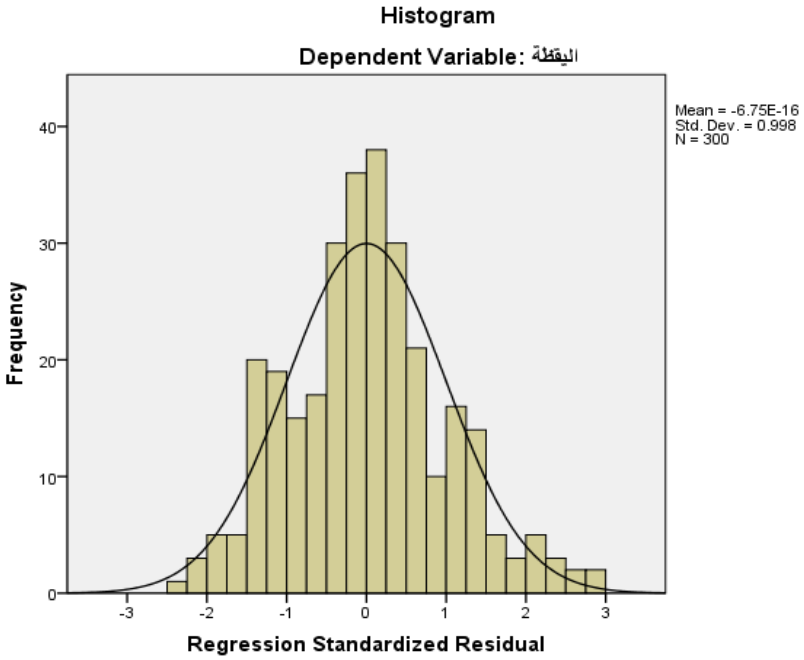
وللتحقق من صحة الفرض التاسع أجرت الباحثة بعض الاختبارات للتحقق من ملائمة البيانات لافتراضات تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى أفراد العينة الكلية كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (٤٢) نتائج اختبار التباين المسموح به واختبار معامل تضخم التباين ومعامل الالتواء للعينة ككل واختبار داربن –واطسون (Durbin–Watson statistic) (ن =٣٠٠)

المتغيرات المنبأة	التباين المسموح به Tolerance	معامل تضخم التباين (VIF)	معامل الالتواء
التدفق النفسي	١.٠٠٠	١.٠٠٠	-٠.٢٦٣
جودة الحياة الأكاديمية	٠.٧٤٤	١.٣٤٥	-٠.٢٥٩
اختبار داربن – واطسون	١.٨٥٥		

يتضح من الجدول السابق ما يأتي :

- أن قيمة التباين المسموح Tolerance لجميع المتغيرات كانت أكبر من (٠.٠٥), وتتراوح بين (٠.٧٤٤ ، ١.٠٠٠) , وقيمة معامل تضخم التباين كانت أقل من (١٠), وتتراوح بين (١.٠٠، ١.٣٤٥) ؛ ولذلك يمكن القول أنه لا توجد مشكلةٌ حقيقيةٌ تتعلق بوجود ارتباطٍ مرتفعٍ بين المتغيرات المنبأة ، وبلغت قيمة اختبار داربن – واطسون (١.٨٥٥) مما يدل على الاستقلال الذاتي للبواقي، وكانت معاملات الالتواء أقل من (١) ؛ ولذلك يمكن القول بأنه التوزيع متماثل, ولا توجد مشكلةٌ حقيقيةٌ تتعلق بالتوزيع لبيانات الدراسة ، والشكل التالي يوضح اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة الكلية.



شكل (١) يوضح التوزيع الاعتدالي للبيانات للعينة الكلية .

وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار في التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية تم إجراء إحصاء (ف) F–Test لدى العينة الكلية, والجدول التالي يوضح قيم "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ.

جدول (٤٣) دلالة التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية لدى العينة الكلية (ن=٣٠٠)

النموذج النهائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التدفق النفسي جودة الحياة الأكاديمية	الانحدار البواقي المجموع	٢٩٢٢٦.٤٨٨ ٥٣٨٨٢.٧٩٢ ٨٣١٠٩.٢٨٠	١ ٢٩٨ ٢٩٩	٢٩٢٢٦.٤٨٨ ١٨٠.٨١٥	١٦١.٦٣٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ دلالة التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة لدى العينة الكلية بلغت (١٦١.٦٣٨), وهي دالةً إحصائياً عند مستوى (٠.٠١), مما يشير إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة .والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة الكلية.

جدول (٤٤) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ دلالة التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة ن = (٣٠٠)

المتغير المحك	المتغيرات المنبأة	معاملات الانحدار غير المعيارية B	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة (ت) المحسوبة لمعاملات النموذج	مستوى الدلالة P– Value
اليقظة العقلية	التدفق	٠.١٨٨	٠.٠١٥	٠.٥٩٣	١٢.٧١	٠.٠١
	جودة الحياة الأكاديمية	٠.٣٧٧	٠.٠٣١	٠.٣٦٩	٦.٨٤	٠.٠١

قيمة الثابت = ٩٥.٢٩ , معامل الارتباط المتعدد (رم) = ٠.٥٩٣, معامل التحديد المتعدد (ر٢م) =٠.٣٥٢ ، معامل التحديد المتعدد المصحح (ر٢م) =٠.٣٤٩،

يتضح من الجدول السابق أن متغير التدفق النفسي أفضل المتغيرات المدروسة إسهاماً في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة الكلية حيث بلغت قيمة بلغت قيمة بيتا (٠.٥٩٣) يليها جودة الحياة الأكاديمية (٠.٠٩٢) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة فاعلية التدفق النفسي (١٢.٧١) وهي دالةً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتفسر المتغيرات المدرجة مجتمعةً ٦٨.٥٠ % من التباين الكلي لليقظة العقلية لدى أفراد العينة الكلية، وتعد هذه النسبة مقبولة، مما يؤكد إسهام هذين المتغيرين في اليقظة العقلية ،. ويمكن صياغة معادلة تنبؤية اليقظة العقلية لدى أفراد العينة الكلية على النحو الآتي :

درجة اليقظة العقلية = قيمة الثابت + (قيمة B) X المتغير

درجة اليقظة العقلية من خلال المتغيرات المسهمة = ٩٥.٢٩+ ٠.١٨٨ X درجة التدفق النفسي +٠.٣٧٧ X درجة جودة الحياة الأكاديمية .

مناقشة نتائج الفرض التاسع:

وفقا لما سبق نجد إنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية مما يعنى قبول الفرض التاسع وذلك يرجع لكون اليقظة العقلية ترتبط كليا وجزئيا بقدرة الافراد على الاندماج في المهمات الموكله اليهم حيث إن اليقظه العقليه تلعب دور مهما فى تسهيل وتيسير قدره الفرد على التدفق وان الانتباه كمكون أساسي لليقظة العقلية يلعب دورا مهما فى زياده قدره الفرد للوصول الى حاله التدفق وان هناك علاقه سببيه بينهما وعلى هذا يصبح الفرد الاكثر يقظه عقليه اكثر انداماجا فى حاله التدفق ويرجع ذلك لكون اليقظه العقليه تعد من بين العوامل النفسيه التى تحسن وتنمى المهارات الذهنيه وتيسير الاداء فهى تعدمن اكثر مصادر التاثير المهمه للوصول الى تحقيق الهدف والسلوك الأمثل للأفراد في المهمات المختلفة.

وهذا ما تؤكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة حيث يمكن أن نستعرض دلالتها يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية حيث تشير نتائج دراسة "لان ودينج ولى وليو" Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H(2018).بعنوان تدخل تجريبي سلوكى معرفي قائم على اليقظة العقلية لطلبة الجامعة مدمنى الهاتف الذكى والتي توصلت نتائجها إمكانية التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية جودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية، وكذلك نتائج دراسة (أحمد عبد الملك،٢٠١٩) بعنوان نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة والتي أكدت على وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة مما يعني إمكانية التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية، وكذلك نتائج دراسة معاذ جمال (٢٠١٨) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة والتي أكدت على وجود علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة مما يعني إمكانية التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية جودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية.

نتائج البحث:أسفرت نتائج البحث عن:

١- وجود علاقة موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي .

٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلاله احصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

٣- عدم فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكور – إناث) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

٥- وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكر – أنثى) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي."

٦- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم."

٧- وجود توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم) لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي.

٨- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى جودة الحياة الأكاديمية بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى التخصص لدى طلاب التعليم النوعي الجامعي (معلم فصل – إعلام تربوي مسرح – تكنولوجيا تعليم."

٩- إمكانية التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة الكلية)."

رابعا: توصيات البحث:

في ضوء الإطار النظري ونتائج البحث الحالي، هناك مجموعة من التوصيات التربوية وهي:

١- ضرورة الاهتمام بعقد دورات داخل الجامعات لتوعية الطلاب بأهمية اليقظة العقلية.

٢- ضرورة الاهتمام بتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة لاسيما طلبة التعليم النوعي .

٣- ضرورة الاهتمام بالتدفق النفسي وإعداد الأنشطة التي تساعد على تنميته .

٤- تنمية الحوار الديموقراطي واحترام الرأي الآخر عند طلبة التعليم النوعي وأن ينتظر الطالب عندما ينتهي صديقه من التحدث حتى لو رأيه مخالف لرأيه.

٥- ضرورة الاهتمام بطلبة التعليم النوعي وتقديم الدعم الملائم لهم بصورة مستمرة من خلال تقديم ورش العمل المجانية وعقد الدورات المتخصصة التي تعرف وتدعم تنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم النوعي.

خامسا: البحوث المقترحة:

١- استخدام التدفق النفسي لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .

٢- استخدام اليقظة العقلية لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة التعليم النوعي.

٣- استخدام التدفق النفسي لتنمية الوظائف التنفيذية لدى طلبة الجامعة .

٤- دور التدفق النفسي في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة التعليم النوعي .

٥- دور اليقظة العقلية في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة التعليم النوعي .

٦- دور جودة الحياة الأكاديمية في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة التعليم النوعي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- آمال باظة (٢٠١٠): التدفق النفسي وعلاقته بالميول الكمالية العصابية لدى طلاب وطالبات كلية التربية. ملخص أبحاث المؤتمر العلمي الثالث من ١٣-١٤ إبريل، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٣٦-٣٧.

٢- آمال باظه (٢٠٢١) .فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة .مجلة كلية التربية، ع١٠٣، .169- 151

٣- إبراهيم الدسوقي. (٢٠٢٢). رؤية مقترحة لتفعيل دور كليات التربية في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لطلابها: دراسة ميدانية بجامعة دمياط .*مجلة تطوير الأداء الجامعي، مج١٩، ع١*، .228- 171

٤- إبراهيم الشوربجي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة .دراسات تربوية ونفسية، ع١١٤، .271- 215

٥- اسمهان عباس (٢٠١٥): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية.

٦- السيد الفضالي (٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية .*مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق*، (83)، 71- 126.

٧- المعجم الوجيز (٢٠٠٢): مجمع اللغة العربية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الأميرية.

٨- النشمي بشير(٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج٣, ع٧ ، ١١٤ - ١٣٠.

٩- انتصار الشافعي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة الجامعة .مجلة كلية التربية، مج٣٧, ع٢ ، .426 - 395

١٠- أسماء عبد العزيز. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٥٩, ج٢

١١- حسن عماد(٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في مدينة دمشق .مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية: جامعة البعث، مج٤٢، ع٢٧، .147- 107

١٢- دانيل جولمان (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٦٢.

١٣- دينا معوض (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية –جامعة المنصورة .مجلة تطوير الأداء الجامعي، مج١٤, ع٢ ، - 135 .180.

١٤- زينب شقير (٢٠١٠). جودة الحياة واضطرابات النوم، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٧٧٣-٧٩٠.

١٥- سامي أبو أسحق وآخرون(٢٠١٥). المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الاساسي من مستخدمي الاجهزة الذكية. فلسطين. جامعة القدس المفتوحة. المؤتمر العلمي تأثير الاجهزة الذكية على نشأة الطفل، ٤٠:٤٨.

١٦- شادية ابراهيم واخرون (٢٠١٧): **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**، جامعة القادسية، كلية التربية.

١٧- شيماء توفيق (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق .*دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق –كلية التربية، ع١١٢*، .127- 51

١٨- *شيماء عبد الحميد(٢٠٢١). الرهاب الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة .المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج٦٦، 30 – 1*

١٩- عبد الوهاب بن مشرب (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، ع٩، ٩٠ – ١٤١.

٢٠- عصام جمعة (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات .*مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية: جامعة الفيوم –كلية التربية، ع١٤، ج٥*، – 709 .782.

٢١- عبد الهادى السيد عبده ،فاروق السيد عثمان (٢٠١٨)التدفق للمراهقين والراشدين .مكتبة الانجلو المصرية.

٢٢- محمد الأبيض(٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد .المجلة العربية للقياس والتقويم، مج١, ع١ ، .199 – 160

٢٣- محمد الصغير (٢٠١٦). مستوى جودة الخدمات التعليمية في الجامعات الحكومية والخاصة في الجمهورية اليمنية دراسة تقويمية لجامعتي ذمار والحكمة اليمانية، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، ٩، (٢٣)، ٧٦–١٠٠.

٢٤- محمود عبد الحليم وعلي مهدي (٢٠١٠). تطوير وتقنين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان .*مجلة الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (امارابك – (الولايات المتحدة الامريكية* . ١ (١)، ٤١ – ٦٠.

٢٥- مجدي عبد الكريم (٢٠٠٦) فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص٧٩ –١٠٠) جامعة السلطان قابوس –سلطنة عمان، ١٧ –١٩ ديسمبر.

٢٦- مصطفى رمضان(٢٠١٧). *أثر برنامج تدريبي قائم على بعض أبعاد الابتكارية الانفعالية في جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة* [رسالة ماجستير]. جامعة الأزهر.

٢٧- معاذ جمال (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، مؤتة.

٢٨- ميادة عبد الله (٢٠٢٢). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .*مجلة الدراسات المستدامة، مج٤، ملحق* ٨، .865- 843

٢٩- هالة عبد القادر (٢٠٠٩). جودة التعليم العالي ومعايير الاعتماد الأكاديمي " تجربة التعليم الجامعي الخاص في الأردن "، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، ٤، ١٤٨-١٧٦.

٣٠- هبه سامي محمود (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية جامعة عين شمس، المجلد (٤٢)، العدد (١)، ١٠٤-٢٢٧.

٣١- هدى جمال محمد(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجله دراسات نفسيه، ع٤، ج٢٨, ٨٨٧

٣٢- وائل السيد حامد (٢٠١٩).جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الإغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود ،المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ع(٢)ص١٤٤-١٦٠.

٣٣- ولاء عبد الله (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم –اليقظة اليومي لدى مستخدمي لأجهزة الذكية من طلبة الجامعة" رسالة دكتوراه. جامعة مؤتة، مؤتة.

٣٤- يوسف شلبي (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة .المجلة التربوية، ج٨٤، - 611 667.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

8- Burgess, D., Beach, M. & Saha, S. (2017). Mindfulness practice: A promising approach to reducing the effects of clinician implicit bias on patients. Patient Education and Counseling. 100(2), 372–376.

9- Csikszentmihalyi, M. (2014). Applications of Flow in Human Development and Education. Applications of Flow in Human Development and Education, 339–358. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9

10- Campanella, F, Crescentini, C, Urgesi, C & Fabbro, F. (2014).Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. Comprehensive Psychiatry, 55(5), 1269–1278.

11- Dicharry, C. (2016). Meditation and Mindfulness: Combating Negative Mindsets and Mental Health Afictions While Promoting Positives such as Confdence and General Well-Being. Doctorate in Educational Psychology, Portland State University.

12- Frank, J, Jennings, P; & Greenberg , M. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *mindfulness*, 7, 155-163.
13- Langer, E. J. (2000) Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6), 220- 223.
14- Libert,M.A.(2006). Human needs psychological motives and on line games addiction: A test of flow theory for Taiwanese adolescents Journal of Consumer Psychology , 16(1),5-13.
15- Mihalyi ,C.(1997). Flow '.The psychology of optimal experience. New York : Harper and Row.
16- Maher, Christina. (2021). The Benefits of Mindfulness for University Students. Building Healthy Academic Communities Journal. 5. 42-57. 10.18061/bhac.v5i1.7735.
17- Mark W. St. Martin, Zeljka Vidic & Richard Oxhandler (2022) Exploring the impact of a mindfulness meditation class on college student stress levels and quality of life, Journal of American College Health, DOI: 10.1080/07448481.2022.2133962.
18- Nicola S. Schutte, John M. Malouff,(2023).The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis, Personality and Individual Differences, Volume 200,111871,ISSN 0191-8869, https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111871.
19- Ostermann T, Pawelkiwitz M, Cramer H. The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. Front Behav Neurosci. 2022 Aug 26;16:961070. doi: 10.3389/fnbeh.2022.961070. PMID: 36090656; PMCID: PMC9462381.
20- Pedro, E., Alves, H., & Leitão, J. (2018). "Does the quality of academic life mediate the satisfaction, loyalty and recommendation of HEI students?". *International Journal of Educational Management*, 32(5).
21- Rah,I. & Heo,G.(2003). Optimal experience in WBI . The Journal of Korean Association of computer Education ,6(2),71 -78.
22- Taylor, S. J., & Bogdan, R. C. (1990). Quality of life and the individual's perspective. In R. L. Schalock (Ed.), Quality of life: Perspectives and issues (pp. 27-40). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.