

[٦]

التدفق النفسى وعلاقته بالتكؤ الاكاديمى واليقظة العقلية
لدى الطالبات بكلية التربية بالوادى الجديد

د. أسماء محمد عيد
مدرس بقسم تربية الطفل
كلية التربية بالوادى الجديد

التدفق النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد

د. أسماء محمد عيد*

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبة من قسم تربية الطفل، واستخدمت الباحثة مقاييس التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية، وتوصلت نتائج البحث إلى الطالبات يتمتعن بالتدفق النفسي ونسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة بين الطالبات كما أن مستوى اليقظة لدى عينة البحث مرتفعة.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، التلكؤ الأكاديمي، اليقظة العقلية.

Abstract:

The research aims to reveal the nature of the relationship between Psychological flow and Academic procrastination and Mindfulness of students at the Faculty of Education in the New Valley, and the research sample consisted of (70) students from the Department of Child Education, and the researcher used the measures of Psychological flow and Academic procrastination and Mindfulness. Psychological flow and the prevalence of academic lag is moderate among students and the level of alertness in the research sample is high.

Keywords: Psychological flow, Academic procrastination, Mindfulness

* مدرس بقسم تربية الطفل - كلية التربية بالوادي الجديد.

مقدمة البحث:

سبق لك وأن شعرت وأنت تتعلم أنك في كامل تركيزك وأنت تستطيع الحصول على المعلومات فوراً ودون أي جهد بل ودرجة من الابتهاج تجعلك ترغب في مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك في كامل قدراتك العقلية وما أن تنظر للكلمة حتى تحفظها؟ قد يساورك الشك في أنك لم تخض مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك فستتذكر بلا شك مرة واحدة على الأقل كنت في مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادراً ما تأتي، وقد تتمثل هذه الحالة في ورشة عمل أو كتاب لاعم، أو محاضرة مثيرة بدا لك أنك تفهم كل كلمة يقولها المحاضر بل تتوقع ما سينطبق به من كلمات وتشعر بصفاء ذهن غير عادي، وهذه الحالة تسمى " التدفق النفسي " Flow State.

فالتدفق النفسي يعد واحداً من استراتيجيات الإرشاد النفسي الإيجابي، إذ أن: "الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي يعتمد على استعمال مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات الجديدة، ومن أهمها: غرس الأمل Instilling Hope وبناء القوة الحاجزة Buffering التي تعمل جهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن هذه القوى المستعملة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، والاستبصار، والتفاوض، وحل المشكلات، وتحديد الهدف، والقدرة على السعادة الواقعية، والتدفق النفسي، والكفاءة الذاتية وغيرها (مصطفى خليل وفضل إبراهيم، ٢٠١٣، ١١).

ويرى دانييل جولمان أن التدفق النفسي هو استغراق الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروتها ويستمر هذا التدفق بعد ذلك بأقل مجهود مثل الشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يدخل منطقة "التدفق" فهذا هو الذكاء العاطفي في أحسن حالاته، لأن "حالة التدفق" تمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم، والانفعالات في حالة "التدفق" ليست مجرد انفعالات مناسبة وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة تنظم قواها مع ما يجري من فعل راهن، فإذا ما تملك الإنسان الملل، أو الاكتئاب، أو التوتر والقلق فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر (دانييل جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات أن وصول الطالب إلى أعلى درجة من التدفق النفسي، يتطلب توظيف طاقته النفسية والتي يصاحبها حالة من الرضا والافتتاح الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية مما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه وأحداث انسيابية في الأداء، ولابد من توفير العوامل في البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي (عفرأ خليل، ٢٠١٦، ٤٣). وقد يسعى كل فرد إلى تحقيق أهدافه، ولكن الأفراد يختلفون في تحقيق أهدافهم، فالبعض يقوم بشكل سريع ومنهم من يتباطأ ويؤجل حتى آخر لحظة ممكنة، وقد شهدت الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً وسريعاً في كم المعرفة والمعلومات التي يجب على المتعلمين والمعلمين مسايرتها وفهمها، ومع تزايد هذا الرصيد المعرفي يلجأ بعض المتعلمين وخاصة في المرحلة الجامعية إلى ما يسمى بالمماطلة أو التسويف الأكاديمي (التلكؤ الأكاديمي)، لذا كان من مهام الباحثين وعلماء النفس وواجباتهم الأساسية مساعدة هؤلاء المتعلمين في المرحلة الجامعية على تحررهم من مظاهر السلوك السلبي المؤثر في حياتهم الأكاديمية والذي يبدو جلياً في الشكوى المستمرة لهذه الظاهرة.

والتلكؤ مفهوم قديم لكن الأبحاث لم تتناوله بالدراسة الا في التسعينات من القرن الماضي وبداية القرن الحالي، وهو من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية، وهذا المفهوم له أصل لاتيني حيث انه مشتق من اجتماع كلمتين لا تينتين هما " Pro " وتعنى "Forward " ومعناها إلى الأمام، وكلمة "Crastinct" وتعنى "Tomorrow" ومعناها الغد وهذا المصطلح يقصد به التأخير في القيام بالمهام المطلوب إنجازها إلى وقت لاحق وكثيرا ما يكون هذا التأخير ناتجاً عن الخوف من الفشل وعدم التأكد من النجاح، ومن ثم يصاحب بمظاهر التوتر والضيق والقلق. قد يضطر الفرد لتأجيل بعض الأعمال التي يجب عليه الانتهاء منها، حيث يكون لكل فرد مجموعة من الأهداف التي تتطلب منه السعي المستمر من أجل تحقيقها، ولكن قد يختلف الأفراد في تمام المهام فهناك من يحاول إنجاز وتحقيق أهدافه بشكل فوري دون تباطؤ، وهناك من يؤجل أو يرجئ تحقيقها حتى آخر لحظة ممكنة وهو الشخص المماطل أو المتلكئ (عطية محمد، ٢٠٠٨، ٢).

وأشار كلا من حيدر ثابت (٢٠١٢، ٢٤)، (Sokolwska (2009, 12-19) إلى أن التلكؤ يحدث نتيجة مجموعة معقدة من العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في شخصية الطالب والتي تظهر في سوء إدارة الوقت، والفشل في التنظيم الذاتي وانخفاض الدافعية الذاتية، والاندفاعية، والكسل وضعف الفعالية الذاتية، قلق التقويم، وصعوبة اتخاذ القرارات، والتمرد ضد التوجيه، والخوف من العواقب، والنفور من المهام والخوف من الفشل خصوصاً إذا توقع الفرد انخفاض أدائه الذاتي. بينما أشار Emami & Hajloo, Sadegh (2011) أن العوامل التي تسهم في حدوث التلكؤ الأكاديمي عند الطالبات المعلمات بالجامعة منها: نقص الإرشاد والتوجيه ونقص التشجيع، وبعض المشكلات الاجتماعية، والثقة الزائدة وتوجيه اللوم للمصادر الخارجية عند الوقوع في مشكلة والصعوبة في اتخاذ القرار، ونقص التوكيدية، وأن طلاب الجامعة يميلون إلى فقدان القدرة على عمل توازن بين عملية تعلمهم وارتفاع توقعات الأداء في المنهج، كما أن هناك بعض الطلاب اعتادوا على التأخير وحوالي (٢٠%) من الطلاب كانوا يقومون بتأخير مهامهم الأكاديمية كإجراء روتيني إلى أن يخرج الأمر عن السيطرة ليصل الأمر بالطالب إلى أن يكون عادة.

وفى ضوء ما سبق أوضح (Messmer (2001, 11 أن أحد مفاتيح أداء نشاط ما من خلال خبرة التدفق يجنبنا التلكؤ الأكاديمي، وأوضح أن الطالب ذوي خبرة التدفق ليس من المعتاد أن يؤجل مهامه التعليمية، وأن الطالب الذي لا يؤمن بعدم تأخير عمل اليوم إلى الغد فهو متكئء مهما كانت الأسباب.

ويهتم البحث بمتغير آخر وهو اليقظة العقلية Mindfulness فهو يرتبط بعلم النفس الإيجابي أيضاً، وله تأثير قوى فى الأداء والتوافق وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، ويؤكد (Ritchie & Bryant, 2012) أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح، وتحمل الغموض، والانجاز الأكاديمي، وارتبطت سلباً بالقلق الاجتماعى والعصابية والاندفاعية.

وتشير دراسة النشمي بشير (٢٠١٩، ١٥-١١٦) أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم فى الغالب صفات الرحمة والقبول نحو أنفسهم، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل فى مجال العلاقات الشخصية

ولديهم مهارات شخصية متطورة ويتواصلون بفعالية مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة مرتفعة.

ويتبنى البحث الحالي مرحلة من أهم المراحل في حياة الطالبة، وهي المرحلة الجامعية، حيث تتعرض من خلالها للعديد من الضغوط النفسية والأكاديمية، والأسرية، والاجتماعية والتي ينتج عنها التلكؤ الأكاديمي.

وقد تم التركيز على الطالبات المعلمات بالجامعة اللاتي تنتقل لهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الجامعية بعد المراحل الدراسية السابقة التي يشاركن فيها المسؤولية أولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس، كما أنهم يواجهون أيضاً ضغوط مستمرة بسبب مطالبتهن بتقديم مشروعات ونماذج عملية وأبحاث وتقارير أو الاستعداد للامتحان، لذا فقد تلجأ البعض منهن تأخير القيام بالمهام حتى آخر لحظة، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهن، فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل والنفسية لديهن.

ومن خلال العرض السابق تحاول الباحثة التعرف على علاقة التدفق النفسي بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية بالوادي الجديد.

مشكلة البحث:

ترتبط خبرة التدفق النفسي بحالة التعلم المثلى Optimal Learning حيث أنها: " حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقالييد الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك"، وفي حالة " التعلم المثلي " يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته..

وقد لاحظت الباحثة أثناء عملها بوصفها عضو هيئة تدريس بكلية التربية- قسم تربية الطفل وتعاملها مع مختلف الفرق الدراسية أن هناك مؤشرات تدل على انتشار ظاهرة التلكؤ الأكاديمي لدى الكثير من طلاب الجامعة، كالتذمر من تقديم الواجبات والوظائف المطلوبة في وقتها المحدد وضرورة الالتزام بمواعيد الامتحانات

ومحاولاتهن في تأجيل إنجاز هذه المهمات الأكاديمية. وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات التي أوضحت أن التلكؤ الأكاديمي ينتشر بين طلاب الجامعة بصورة تستدعي القلق، منها دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٣، ١٥٠) أن ٦٢% من طلبة وطالبات الجامعة يلجؤون إلى تلكؤ غير وظيفي وهو تعطيل لأداء المهام اليومية للدراسة مما يعكس عدم قدرة الطالب على العمل ويؤدي إلى الشعور بعدم الراحة النفسية والجسدية، وتوصلت نتائج دراسة (معاوية محمود، ٢٠١٢) إلى أن (٢٥.٢%) من طلاب الجامعة لديهم تلكؤ أكاديمي مرتفع، و(٥٧.٧%) لديهم تلكؤ أكاديمي بنسبة متوسطة، و(١٧.٢%) لديهم تلكؤ أكاديمي منخفض، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم اختلاف مستوى التلكؤ باختلاف الجنس لدى طلبة الجامعة.

وترى الباحثة من خلال نتائج الدراسات السابقة أنه قد يؤخر الطلاب أكثر من ثلث أعمالهم وأنشطتهم اليومية من خلال النوم، أو مشاهدة التلفزيون أو الجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وتويتر وغيرهم، مما ينتج عنه آثار سلبية تؤثر على النجاح الأكاديمي، حيث أنه شكل من أشكال الخلل الوظيفي يؤدي إلى تأخير القيام بالمهام وغالبا ما ينطوي على عواقب سلبية مثل: ضعف الأداء الأكاديمي، انخفاض الرضا عن الحياة، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي وانخفاض الانجاز والخوف والفشل في الامتحانات والتردد عن البدء في المهام الدراسية، ويجعل الطالب لديه شعور بالنقص ومشكلات سلوكية وعضوية عديدة.

وبناء على ما تقدم وُجد أن التلكؤ يؤثر على العملية التعليمية وعلى مستوى الطالبات بالكلية، وأن الصورة المستمدة عن حجم وانتشار سلوك التلكؤ الأكاديمي بين طلاب الجامعة، دعى الباحثة لتقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية بالإضافة إلى قلة الدراسات العربية التي تناولته في علاقته بالمتغيرات الحالية، هذا ولم يولي الباحثين هذه الظاهرة اهتمام كافي بالبحث والدراسة، مما دعا إلى تسليط الضوء على اليقظة العقلية لما لها من تأثير في حياة الطلاب عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة، فعلى أساسها يستطيع أن ينتقي المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعدهم على الاختيار الجيد لأساليب التعلم خصوصا وقد لاحظت الباحثة أن قصور الطالبات في

اختيار الاسلوب الجيد للتعلم، كما قد تكون بعض أساليب التعلم وراء الضعف الأكاديمي مما يسبب إخفاق في الدراسة وبالتالي انخفاض التحصيل لذلك أصبح الاهتمام باليقظة العقلية مطلب تربوي مهم.

وفى ضوء ما سبق شعرت الباحثة بأهمية الموضوع، حيث لاحظت تنوعاً فى التدفق النفسى والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات، حيث كان بعضهن لديهن تدفق نفسى ورغبة فى العمل بينما يشعر البعض منهن بأنها وصلت إلى الاحتراق النفسى وتشعر بالتلكؤ، وكذلك لاحظت أن بعضهن متيقظة ومنتهبه فكرياً لكل ما يحدث معها بينما البعض شارد الذهن ولا تركز حتى المواعيد التي ترتبط بها مع الآخرين.

وفى ضوء عدم وجود الدراسات على حد علم الباحثة التي تربط بين فهم ظاهرة التدفق النفسى والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى فئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة وهن طالبات قسم تربية الطفل التي تقع على عاتقهن مهام وأعباء تجاه مجتمعهم.

لذا تتحدد مشكلة البحث فى التساؤل الرئيسى التالى:

- ما علاقة التدفق النفسى بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية، وهى:

- ١- ما مستوى التدفق النفسى الواجب توافرها لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد؟
- ٢- ما نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد؟
- ٣- ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية بالوادي الجديد؟
- ٤- ما طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد؟

أهداف البحث:

- ١- معرفة مستوى التدفق النفسي لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد.
- ٢- معرفة نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي.
- ٣- تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد.
- ٤- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد.

أهمية البحث:

تكمن الأهمية في ما يلي:

- ١- يسهم في إلقاء الضوء على أهمية متغير التدفق النفسي وكيفية التغلب على الضغوطات التي تؤدي بالفرد إلى الاضطرابات النفسية.
- ٢- يسهم في التعرف على متغير التلكؤ الأكاديمي، وفهم طبيعته وأسبابه وطرق قياسه.
- ٣- أنها تعد الدراسة الأولى من نوعها _ على حد علم الباحثة _ التي ربطت بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل.
- ٤- تمثل عينة البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي فئة الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل لما لهن من دور مهم وحيوي في منظومة التنمية المستقبلية في المجتمع، الأمر الذي يتطلب الاهتمام بهن ودراسة احتياجاتهن النفسية والنمائية وبحث سبل تحسين نوعية حياتهن.
- ٥- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في توجيه نظر القائمين على التعليم إلى ضرورة وضع برامج تدريبية لخفض التلكؤ الأكاديمي وتحسين التدفق النفسي واليقظة العقلية وتوفير الخدمات النفسية والاجتماعية لهذه الفئة.

الإطار النظري للبحث:

ويتناول الإطار النظري لكل من التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة

العقلية فيما يلي:

أولاً: التدفق النفسي Flow State:

التعريف اللغوي:

يركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال: "دقق الماء دققاً، أي امتلئ حتى يفيض الماء من جوانبه، واندقق الماء وتدقق، أي سال بشدة وقوة" (المعجم الوجيز، ٢٠٠٢، ٢٣٠).

التعاريف الاصطلاحية:

هناك عدة تعاريف للتدفق النفسي نذكر منها:

فقد عرفه Csikszentmihalyi بأنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في الحالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية. (Csikszentmihalyi, 1996: 46)

ويتفق محمد السيد صادق وأحمد أحمد سيد البهاص في تعريف التدفق النفسي بأنه: خبرة خاصة بكل فرد، تحدث من وقت لآخر خاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة ... وهي خبرة من النوع الراقى، العلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة، إنها الحالة التي يستغرق فيها الناس كلياً فيما يقومون به من أعمال، موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، بينما الوعي مصاحب للعمل" (محمد سيد صديق، ٢٠٠٩، ٣١٥)، (أحمد أحمد سيد البهاص، ٢٠١٠، ١٢١).

ويعرفه محمد السعيد "بأنه حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى بها ذاته والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد" (محمد السعيد، ٢٠١٣، ٨).

وتعرفه فانتن جواد التدفق بأنه حالة إيجابية ذات أبعاد ذهنية وعاطفية وإجرائية ترتبط بشعور الفرد باللذة والبهجة والسعادة والتفاؤل، فالفرد يستغرق وقتاً كبيراً في

التفكير العميق والتركيز الشديد حينما يشعر باللذة، فضلا عن ذلك نرى أن الفرد يميل إلى تكرار السلوكيات التي تجلب له الشعور بالمتعة، وتجنب السلوكيات والأحداث التي تشعره بالألم والمعاناة (فاتن جواد، ٢٠١٥، ٦).

تعريف عفرأ خليل للتدفق النفسي بأنه حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة (عفرأ خليل، ٢٠١٦، ١٩٧).

التعريف الإجرائي: يعنى التدفق النفسى نظرياً " حالة فناء الفرد فى المهام والاعمال التى يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن، كأن به فى حالة من غياب للوعى بكل شىء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء ذهنى الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل فى نهاية الأمر إلى إبداع إنسانى من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأى تعزيز من أى نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضىفى المعنى والقيمة على هذه الحياة.

وإجرائياً: وهو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المعلمة المستجيبة على مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي.

خصائص الشخص المتدفق

يتميز الشخص المتدفق بالخصائص الآتية:

- ١- **الوضوح Clarity**: يعرف الشخص ماذا يريد (وضوح الهدف)، وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.
- ٢- **القياس**: يجد الفرد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- ٣- **التركيز Concentration**: تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلاً عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

- ٤- الاختيار **Choice**: ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
- ٥- الالتزام **Commitment**: وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
- ٦- التحدي **Challenge**: وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل باستمرار أهدافاً جديدة مناسبة لمراحل تطوره.
- ٧- التوفيق **Match**: أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق.
- ٨- عدم النظر إلى الفشل نظرة أسي وحسرة على ما فات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل، ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.
- ٩- التحدث الذاتي الإيجابي **Positive Self-Talk**: مثل بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، وهذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.
- ١٠- القدرة على التعامل: مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالة القلق.
- ١١- عدم الشعور بالوقت: أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل (مارتن سيلجمان، ١٩٩٥، ١٥١-١٥٢) نقلاً عن (معمرية بشير، ب. ت، ١٤٢-١٤٣).

أبعاد التدفق النفسي:

- تتفق بعض الدراسات ومنها (Csikszentmihalyi, 1999,4)، (Jackson 143-145: 2004, Eklund &)، دراسة (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ١٦٧-١٦٨)، دراسة (عفراء خليل، ٢٠١٦، ٢٠٤) أن النقاط الأساسية التي يمكن من خلالها للفرد أن يحقق حالة من التدفق النفسي متمثلة في تسعة أبعاد وهي:
- التوازن بين التحدي والمهارة.
 - الاندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).

- أهداف مدركة واضحة.
- تغذية راجعة غير غامضة.
- تركيز في المهمة أو العمل.
- الإحساس بالضبط أو السيطرة.
- غياب الوعي أو الشعور بالذات.
- الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
- حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي Auto Telic Experiences والذي يشير إلى خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط أو إنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج).

أهمية التدفق النفسي:

أشارت دراسة (ياسمين محمد السعيد، ٢٠١٣، ١٨) أن أهمية التدفق تتمثل في أنه:

- يمنح فرصة لضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور.
 - يسمح بتطوير وازدهار الأفراد.
 - يشيد ويبني الرأس المال النفسي.
 - يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.
 - يترتب على الشعور بالتدفق النفسي أثارًا إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها.
- خلاصة: ترى الباحثة أن التدفق النفسي من خلال ما تطرق له البحث الحالي أنه من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، والذي وجد اهتماماً كبيراً من طرف العلماء والقراء كذلك من جهة أخرى لما له من فائدة كبيرة في اغتنام وتحرير الطاقات الداخلية الكامنة وتكريسها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع، وذلك من خلال حالات التدفق التي تعمّر الفرد ذاته في فترات حياته والتعرف على القدرات العقلية والمهارات وتطويرها وذلك من خلال عملية التعلم المثلى للوصول إلى حالة التدفق النفسي القصوى لدى جميع الأفراد لأن هذه الحالة تعتبر تفانى في العمل أو الموهبة

أو المهمة التي يقوم بها الفرد، أي كل فرد يقوم بواجبه بإخلاص مما يرجع بالفائدة على المجتمعات بالتطور والازدهار، وكل هذا الفرد الذي يكون في حالة التدفق لا ينتظر الثواب والشكر من الطرف الآخر بل هو في حد ذاته ارتياح يجده الفرد في نفسه وهذه تعتبر أفضل خاصية يتميز بها، لذا يجب توفير الظروف الملائمة لحدوثه في المجال الذي نسعى لتطوير مردوده وإنتاجيته.

ثانياً: التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination:

تختلف تعريفات التلكؤ الأكاديمي باختلاف اتجاهات الباحثين والأطر النظرية التي يبنونها وتعددت التعريفات تبعاً لتعدد مدارسهم الفكرية التي حاولت فهم هذا المصطلح ولعل من أهم هذه التعريفات ما يأتي:

- يعرفه (Sokolowska, 2009, 2) بأنه تأخير العمل في مهمة محددة ذات أهمية أو مهمة طارئة باختيار مدرك عن وعي، وبطريقة قد تكون عقلانية أو غير عقلانية في طبيعتها وقد تصطبغ بالعواطف السالبة والموجبة.
- ويعرف (Steel, 2010, 926) التلكؤ بأنه تأجيل العمل أو تأخيره عمداً والذي يجب الانتهاء منه مع عدم وجود نية أو رغبة في اتخاذ أي قرار.
- واتفق كل من (Asif, 2011) وسامية صابر (٢٠١٣)، بأنه تأخر البدء في المهام التي يجب على الطالب انجازها أو اكمالها في وقت محدد، وذلك على نحو متكرر ومستمر ومنعمد، على الرغم من النوايا الحسنة لديه وعلمه بالنتائج السالبة التي ستترتب على هذا السلوك.

- ويعرفه عصام جمعه وعبد الرحمن محمد (٢٠١٦، ٣٥٣) بأنه التأخير أو التأجيل التطوعي للبدء أو إكمال المهام الأكاديمية عن قصد دون مبرر مع الإحساس بعدم الارتياح والشعور بالضيق للتأخر، أو تأجيل هذه المهام نظراً لاقتناعه الداخلي بضرورة إنجاز هذه المهام وسوء في إدارة الوقت والاهتمام بأشياء أخرى غير ملائمة، وعدم قدرة الفرد على تحفيز ذاته لإنجاز المهام.
- ويتبنى البحث الحالي تعريف داليا عبد الوهاب (٢٠١٥، ٢٠٨) بأنه تأجيل طلاب وطالبات الجامعة المهام الأكاديمية والأنشطة التعليمية وعدم الالتزام بإكمالها،

وإهمال الوقت والإدعاء في صعوبة المهام، والإدعاء بالجهل، وسوء التوافق النفسي، وتأخير مواعيد المذاكرة، والإدعاء بالحاجة إلى مزيد من الوقت لإنجاز المهام التي يجب الانتهاء منها أو تأخيرها إلى وقت لاحق وإنجازها في نهاية المدة المحددة لها، أو التكاثر في أدائها

• ويتحدد إجرائيًا: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على مقياس التلكؤ الأكاديمي في البحث الحالي.

وبصفة عامة توجد عدة سمات أساسية تشترك فيها معظم هذه المفاهيم وهي:

- التأخير في أداء المهام يكون اختياري أو عن عمد.
- عدم وجود مبرر لهذا التأخير.
- الشعور بعدم الارتياح بسبب عدم أداء هذه المهمة في ميعادها المحدد.
- علم الطالب بعواقب التأخير السالبة.
- وجود نية للقيام بالمهام المطلوبة مع عدم تنفيذها

مكونات التلكؤ الأكاديمي:

- يتفق كل من عبدالرحمن مصيلحي ونادية الحسيني (٢٠٠٤، ٦٥-٦٧)، و (Sokolowska (2009: 2-3)، و (Bezci & Vural (2013: 165-172)، و (Onwuegbuzie (2004: 5) على أن التلكؤ الأكاديمي يتكون من:
- **المكون المعرفي:** ويشير إلى المعلومات الذاتية والأفكار اللاعقلانية عن قدراتهم والخوف من الفشل، والكمالية المفرطة، والنقد الذاتي، والتقييم السلبي للذات، وعدم التخطيط وإدارة الوقت وتنظيمه، وعدم معرفة الاستراتيجيات المناسبة لأداء المهمة.
 - **المكون السلوكي:** ويشير إلى اندماج المتعلم في حالة من الإحجام أو التجنب المزمّن غير المبرر لأداء المهمة والمبالغة في تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهمة ويرجع ذلك لحالة من التباعد بين السلوك والقصد، ونقص التيقظ والتأهب، وسعي الفرد إلى الاندماج في المهام والأنشطة الأكثر سرورًا وسعادة من الأنشطة التي تتطلب المثابرة وبذل الجهد وتحمل المشاق.

العوامل الدافعة للتلكؤ الأكاديمي:

التلكؤ الأكاديمي لا يمكن إرجاعه إلى مكون أو سبب واحد وإنما إلى أسباب عديدة تتفاعل معاً مسببة هذا السلوك ومن هذه الأسباب كما جاء في دراسة Noran (2000, 293) ودراسة (Pychyl & Flett (2012) أن التلكؤ ينتج عما يلي:

- ١- ضعف إدارة الوقت وتنظيمه.
- ٢- عدم القدرة على التركيز أو المستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات، وهذا ينتج عن مشتتات في البيئة.
- ٣- الخوف والقلق المرتبط بالفشل.
- ٤- سمات الطلبة
- ٥- رؤية الذات السالبة وارتباط ذلك بالفشل في تنظيم الذات.
- ٦- الاعتقادات والافكار اللاعقلانية.
- ٧- الضغوط النفسية والاعتلال الجسمي.

بينما أشار (Miler (2007 أن أسباب التلكؤ الأكاديمي ترجع الى مايلي:

- أسباب تتعلق باتجاهات الطالب: وتتضمن الخوف من الفشل والخوف من النجاح وتقدير الذات المنخفض والاكتئاب ومشاعر الذنب والخجل.
- أسباب معرفية: وتتمثل في نقص المعرفة والمعلومات وكيفية تناول المشكلة.
- أسباب بيئية: وتتمثل في الضوضاء والأصدقاء وعدم تنظيم الاشياء الموضوعه على المكتب.
- أسباب فسيولوجية: وتتمثل في المرض والارهاق الجسمي والعقلي

وزادت (داليا عبد الوهاب، ٢٠١٥، ٢٠٨) أن التأجيل العمد للمهام الأكاديمية وإهمال الوقت، والإدعاء في صعوبة المهام، والإدعاء بالجهل، وسوء التوافق النفسي، والتكاسل، وانخفاض الدافعية كلها مسببات للتلكؤ الأكاديمي.

أنواع التلكؤ:

يتفق كل من (Holmes, 2002: 803)، و(عبدالرحمن مصيلحي ونادية الحسيني، ٢٠٠٤، ٦٨)، و(أحمد ثابت، ٢٠١٤، ٢٨٨) على أن هناك أربعة أنواع للتلكؤ:

• النوع الأول: التلكؤ الأكاديمي:

وهو سلوك يتمثل في تأجيل المتعلم للواجبات والمهام الأكاديمية حتى آخر دقيقة ممكنة.

• النوع الثاني: التلكؤ العام:

ويتمثل في روتين الحياة اليومية وأنشطتها وصعوبة جدولتها وإنجازها.

• النوع الثالث: التلكؤ في اتخاذ القرار:

ويعنى عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب سواء للمواقف أو الموضوعات الأساسية أو الثانوية المتعلقة بأمور الحياة العامة مثل شراء شيء معين أو الاتجاه نحو دراسة معينة.

• النوع الرابع: التلكؤ في اتخاذ القرار والسلوك معاً:

ويشعر الفرد في هذه الحالة كأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في حياته اليومية مما يؤدي إلى عواقب وخيمة وشعور بالتوتر وعدم الارتياح. ويظهر التلكؤ في المجال الدراسي، حينما تؤخر الطالبات إتمام المهام الدراسية المطلوبة منهن لآخر لحظة ممكنة دون مبرر، وهذا السلوك غير تكيفي بسبب إثارة السلبية، حيث تتجلى أشكال هذا السلوك في أن تؤخر الطالبة أعمال ومهام دراسية ضرورية وتهتم بتنفيذ مهام أخرى غير ضرورية. (عطيه محمد، ٢٠٠٧)

ويشير (Chu & Choi, 2005,47) إلى نوعين من المتلكئين وهم: المتلكئون السلبيون: وهو التقليديون المشككون في ذاتهم ويميلون إلى تأخير المهام بسبب قلقهم على الأداء بشكل غير ملائم أو لأنهم يشعرون أن نجاحهم سوف يزيد من توقعات الآخرين عنهم أو بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ القرار.

المتلكئون النشطون: وهم يعتقدون أنهم يعملون بشكل أفضل تحت الضغط ويميلون إلى تأخير المهام بشكل مقصود ولديهم القدرة على إكمال المهام قبل الوقت المحدد.

خصائص المتكئين أكاديمياً:

يرى Ferrari, Scher (2000: 359) أن من أهم الخصائص التي تميز المتكئين أنهم يميلون إلى خداع الذات، ويختلفون أعماراً غير منطقية ويستخدمونها كميكانيزمات دفاعية بهدف حماية الذات، كما أنهم يتجنبون الأنشطة التي تحتوي على معلومات تتعلق بقدرتهم الحقيقية ويفضلون العمل على المهام والتي ليس فيها تحدى، وهم يقدرون بشكل سيء مقدار الوقت المطلوب لإكمال الأنشطة، ويفضلون تعهد الأنشطة الممتعة في بداية اليوم وتأجيل المهام غير الممتعة إلى المساء.

يشير Walters (2003: 179) إلى أن المتكئ تتناقض خصائصه مع خصائص أقرانه ذاتي التنظيم حيث أنه لا يمتلك استراتيجيات تعليمية متنوعة تساعده في تعلم المهارات والمعارف مما يزيد من حصيلته المعرفية والثقافية، ويفتقد القدرة على ضبط تعلمه ومراقبته والسيطرة على عمليات المعرفة والتعلم، بما يفقده الشعور بالكفاءة الذاتية، ويجعل لديه مستوى منخفض من فاعلية الذات، ومعتقدات عزو غير مناسبة، وليس لديه قدرة على التوجه نحو الهدف، كما أنه لا يستطيع أن يقاوم الإثارة والتشويق والمشتقات البيئية وليس لديه قدرة على الضبط المرين.

وتشير عفراء خليل (٢٠١٣، ١٥٤) أن الطالب المتكئ يؤجل المهام الأكاديمية إلى أن يأتي وقت الامتحان وتراوده أحلام اليقظة والشروود ويتجنب الجلوس للاستذكار ويبحث عن أشياء أخرى غير ضرورية يقوم بعملها.

ومن خلال الدراسات السابقة يبين البحث الحالي أن خصائص المتكئ

تتمثل في:

- **الخصائص المعرفية للمتكئ:** كالانسحاب من المقرر الدراسي، وقلة القدرات الدراسية، والحصول على معدلات دراسية أقل، والاعتذارات المنطقية وغير المنطقية عند دخول الامتحان، وتجنب السعى للمعلومات المتعلقة بالفرد والمعلومات الشخصية للقدرات والسعى دائماً للمعلومات السهلة غير الشخصية للقدرات، والفشل في إعطاء المهام التعليمية قدراً من الاهتمام، والابتعاد عن المهام التي تتطلب جهداً عقلياً، وعدم إكمال الواجبات المقرر إنجازها.

- **الخصائص السلوكية للمتلكى ٤:** كأحلام اليقظة والسرمان، وعمل الأشياء غير الضرورية وتجنب الجلوس للاستذكار، وصعوبة تنظيم أوقات الاستذكار والاكثار من الأنشطة والزيارات ومشاهدة التلفاز، والمبالغة في ترتيب طاولة الاستذكار، والرغبة الشديدة في النوم، وتأجيل الأعمال بشكل متكرر، والبدء المتكرر في انجاز الواجبات الدراسية، وتأخير ارجاع الأبحاث إلى الأساتذة والدراسة لساعات أقل للامتحان، وعدم النظام، ونقص الطاقة، والتدخين، وتناول الكحوليات، وكثرة الأعذار الخادعة والتبريرات الواهية، والصعوبة في تنظيم المهام والأنشطة وقبول المهام السهلة، وأخذ وقت طويل للبدء في المهام
- **الخصائص الوجدانية للمتلكى ٤:** القلق المرتفع بخصوص الامتحان، وقلة الثقة في الاستعداد، وقلة الثقة في القدرات على تكملة المهام والواجبات المطلوبة، وعدم الرضا عن الوضع الدراسي، والنقد الذاتي، والخوف من الفشل، والقلق، والاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات أمام الآخرين، والتردد في اتخاذ القرارات، والتعرض للوم من الآخرين.

ثالثا اليقظة العقلية Mindfulness:

أصبح مفهوم اليقظة العقلية منتشراً على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسى وفي مجالات أخرى من العلوم الإنسانية والطبية في جميع أنحاء العالم، وقد أشارت الدراسات البحثية إلى أن اليقظة العقلية تمثل تقنية جديدة من تقنيات العلاج السلوكي.

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسى والمعرفى عن طريق الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوى حتى ينعكس ذلك إيجابياً على الأفراد، وترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أمانى الهاشم، ٢٠١٧).

وقد تؤثر اليقظة في العديد من المهارات والاستجابات، ولها تأثير على العملية التعليمية، وزيادة الوعى، وحل المشكلات التى تواجه الطلاب فى المرحلة الجامعية.

- وتعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية. وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto et al, 2008).
 - عرفها حسين الفرماوى وحمدى على ووليد رضوان (٢٠٠٩) بأنها توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي تمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وإدارتها من خلال تمارين التأمل والتفكير
 - هي حالة من التغيير، وهي تختلف من فرد لآخر ويمكن تمييزها عن طريق التدريب والمران (Park et al, 2013).
 - تعريف Langer (1997) واسمهان عباس (٢٠١٥) تعنى حالة من الوعي الإدراكي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، وتترك الفرد منفتحاً على الجديد وحاساً لكا من السياق والمنظور.
 - وهي تعنى طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية أو هي مجموعة متعددة من الابعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي والبدني والتعلم والاداء ومهارات التواصل (Hassed.2016).
 - وهي عدم إصدار أحكاماً مسبقة، مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة (أحمد أبو زيد، ٢٠١٧).
- ويقصد باليقظة العقلية الوعي الكامل بالمشورات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار احكام أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضى (على الشلوى، ٢٠١٨).
- التعريف النظرى: تتبنى الباحثة تعريف حيدر ثابت (٢٠١٢) حيث عرف اليقظة بأنها حالة مرنة تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط المتميز لابتكار الجديد.
- ويعرفها البحث الحالى إجرائياً بانها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث.

مكونات اليقظة العقلية:

بين نموذج (Browen 2011) أن لليقظة مكونين هما:

الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف.

والثاني: يشير إلى المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات (الوليدى، ٢٠١٧، ٤٧).

أبعاد اليقظة العقلية:

حددت Langer (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية في الآتي:

- ١- التمييز اليقظ Alert Distinction وتعنى تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية، بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية
- ٢- الانفتاح على الجديد Openness to Novelty ويعنى ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تقضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم.
- ٣- التوجه نحو الحاضر Orientations the Present ويعنى تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختبارات الانتقائية عند أداء العمل.
- ٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of Multiple Perspectives ويعنى القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأى، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأى المناسب.

وقد استخلصت الباحثة من خلال نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة (Bear 2004)، أسماء نورى (٢٠١٢) وكمال حسين (٢٠١٧) وعبد الرقيب البحيرى وفتحي الضبع (٢٠١٤) أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:

- **الملاحظة Observation:** تعنى الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس والانفعالات.
- **الوصف Describition:** ويعنى وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

- **التصرف بوعي Actwith awareness**: ويعنى تركيز الانتباه فى النشاط الذى يقوم به الفرد، الانتباه للموقف الواحد فى الوقت نفسه وعدم التفكير فى الماضى أو المستقبل حتى يتعزز الوعى فى الموقف من كافة جوانبه.
- **عدم إصدار الاحكام Non-judgment**: ويعنى عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
- **عدم التفاعل Non- interactive**: ويعنى عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.
- **زيادة الوعى والتخلى عن ردود الافعال المسبقة والمرونة فى الاستجابة**: والتعامل مع الاحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع فى الاخطاء.

فوائد اليقظة العقلية:

- ١- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة
- ٢- الانفتاح على المعلومات الجيدة.
- ٣- استحداث فئات جديدة.
- ٤- زيادة الوعى بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة فى حل المشكلات (Spencer, 2013,3).

خلاصة: أن اليقظة تؤثر فى التعلم وذلك بالوعى بالعملية التعليمية، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية والأداء أثناء القيام بالمهام، والمرونة فى التفكير كما أن اليقظة تتأثر بالوراثة، حيث يؤكد (Bernay, 2014) أن اليقظة العقلية لها علاقة ارتباطية موجبة بتقدير الذات والاستقرار النفسى، وخفض الاجهاد والتخطيط عند أداء المهام.

إن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم، يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام ويمتلكون فكر إبداعى أثناء التعلم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية، فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعى ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التى تواجههم.

الدراسات السابقة:

* الدراسات التي تناولت متغير التدفق النفسي:

• دراسة هالة قريشي (٢٠١٧):

هدفت هذه الدراسة التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى التلاميذ الموهوبين في اللغة العربية بمدينة وقلعة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن ومقياس التدفق النفسي لأمال عبد السميع باظه (٢٠١١)، واختبار التفكير الابتكاري لإبراهيم ترجمة تعريب مجدي حبيب (٢٠٠١)، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) تلميذاً موهوباً في اللغة العربية يدرس في المرحلة المتوسطة بمدينة وقلعة، حيث (٥٠) تلميذاً من الإناث و(٢٤) تلميذاً من الذكور. وقد بينت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى التلاميذ الموهوبين في اللغة العربية في مرحلة المتوسط مرتفع وكذلك مستوى التفكير الإبداعي لدى التلاميذ الموهوبين في اللغة العربية في مرحلة المتوسط مرتفع، كما بينت النتائج أنه لا يوجد اختلاف في طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير الإبداعي لدى التلاميذ الموهوبين في اللغة العربية في مرحلة المتوسط باختلاف لا الجنس، كما بينت نتائج الدراسة كذلك أنه لا توجد علاقة بين التدفق النفسي والتفكير الإبداعي لدى أفراد العينة.

• دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٦):

هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة فضلاً عن التعرف على التدفق النفسي لدى الطلبة وفق متغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، وبعد أن تحققت من خصائص المقياس طبقته على عينة بلغت (٢٠٠) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج أن العينة لديها تدفق نفسي، كما بينت النتائج وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث، كما أظهرت النتائج كذلك وجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني، وكانت الفروق لصالح طلبة التخصص العلمي.

• دراسة ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي لأحلام نعيم سرور (٢٠١٢)، ومقياس التدفق النفسي الذي أعده كل من جاكسون ومارش (٢٠٠٦) حيث قامت الباحثة بتعريبه وتكييفه، وطبقتهما على عينة قوامها (٢١٣) مدرس تعليم ثانوي بمدينة ورقلة. وقد بينت نتائج الدراسة أن أساتذة التعليم الثانوي لديهم مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، والتدفق النفسي، كما بينت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعاً لاختلاف الجنس لصالح الذكور كما بينت النتائج كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى مدرس التعليم الثانوي تبعاً للأقدمية، وكذلك أنه لا توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أفراد العينة.

• دراسة (Alexander & Shilw (2014):

هدفت الدراسة التعرف على خبرة التدفق النفسي عند استخدام ألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلاقتها بالدافعية الذاتية والإبداع والسعادة الحياتية، لدى عينة مكونة من (١٥٧٤) من البالغين الصينيين، وبينت النتائج انخفاض مستوى التدفق أثناء ممارسة أفراد عينة الدراسة ألعاب الفيديو والكمبيوتر، كما أظهرت نتائج الدراسة أن فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي لصالح الذكور، وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي والدافعية والإبداع والسعادة الحياتية.

* دراسات تناولت التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي:

• دراسة (Seo (2013):

هدفت التعرف على العلاقة بين التدفق والتنظيم الذاتي وتبؤهما بالتكؤ الأكاديمي النشاط وفرق البحث بين التكؤ السلبي والتكؤ النشاط وأوضح أن التكؤ السلبي هو التبدل الذي يصاحبه القلق والخوف أما النشاط فهو تأجيل المهمة لآخر لحظة لقدرة على التوازن بين مهاراته وقدراته، وأجرى الباحث لدراسة على (١٧٨) طالباً جامعياً من جامعة كوريا وقد طبق مقياس التدفق لكل من (Kim, Tak & Lee 2010) والذي

يتكون من (٢٩) فقرة، كما تم قياس استراتيجيات الدافعية للتنظيم الذاتي بمقياس (Smith, Carcia&Mckeachie, 1993) وتم قياس التلكؤ عن طريق استبيان بتقرير ذاتي عن العام الماضي، وقد توصلت النتائج إلى أن التدفق النفسي ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالتركؤ الأكاديمي النشط، كما ارتبط التنظيم الذاتي ارتباطاً إيجابياً بالتركؤ لكن التدفق كان أكثر تأثيراً، كما أوضحت النتائج مستوى التدفق والتركؤ والتنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة وأن التدفق والتنظيم الذاتي منبئين هامين بالتركؤ الأكاديمي والإنجاز .

• دراسة (2011) Seo:

هدفت التعرف على العلاقة بين التدفق والتركؤ والتحصيل الأكاديمي وتمت الدراسة على عينة قدرها (١٧٢) طالباً من طلاب كوريا يدرسون مقرراً دراسياً في علم النفس التعليمي وضمت العينة (١٥٥) طالبة بما يمثل (٩٩.١%) من إجمالي المشاركين، (١٧) طالبة بما يمثل (٩.٩%) وقد تم تطبيق مقياس التلكؤ عن طريق استبيان يتضمن أسئلة عن امتحان الترم أول وقت البدء في مذاكرته وبعض السلوكيات التي تختص بامتحان الترم الأول، كما تم قياس التلكؤ في المستقبل عن طريق أسئلتهم عن الترم القادم ومتى ستبدأ مذاكرتهم، كما طبق مقياس التلكؤ الأكاديمي ل (Likert)، ومقياس التدفق ل (Suk & Kang, 2007) ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين التلكؤ الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي كما أن الأبعاد الثلاثة للتركؤ الأكاديمي ارتبطت إيجابياً بجميع أبعاد التدفق إذ أن التلكؤ لدى الطلاب وتأخيرهم المذاكرة قبيل الامتحان جعلهم ينغمسون بسهولة في المذاكرة للدرجة التي يفقدون فيها الوعي بالوقت.

• دراسة (2008) Thatcher, Wrestschko&Fridjhon:

هدفت التعرف على التدخل النظري والعلمي بين التلكؤ عبر الإنترنت والتدفق النفسي حيث أن هناك قدر كبير من الترابط بين المفهومين فالمفهوم الأول يدعو إلى المماثلة وتجنب عمل ما في اليد أما المفهوم الثاني فيدعو إلى الاستغراق في العمل وتركيز الانتباه وقد تم الحصول على عينة قدرها (١٣٩٩) مستخدماً للإنترنت من مسح وضع على مجلة جنوب أفريقيا لتكنولوجيا المعلومات، وباستخدام

استبيان الإنترنت الإشكالي ومقياس الانحراف الفرعي لقياس الإدراك عبر الإنترنت ل (أوكس)، ونسخة معدلة من مقياس التدفق وجد أن هناك علاقات إيجابية قوية بين التلكؤ عبر الإنترنت والتدفق النفسي.

• دراسة (Lee 2005):

هدفت التعرف على العلاقة بين الدافعية الذاتية والتدفق والتسويق الأكاديمي بين طلبة الجامعة وتمت الدراسة على عينة قدرها (٢٧١) طالبًا جامعيًا من جامعة جنوب كوريا، وتتراوح أعمارهم من (١٨-٢٤) سنة من الصف الأول والثاني والرابع الجامعي، وتم تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي لتكلمان (١٩٩٩) ومقياس الدافعية الذاتية (فالاييراند وآخرون ١٩٩٣) كما استخدم استبيان (التدفق النفسي) وتضمن المقياس أسئلة عن أفكارهم ومشاعرهم التي اكتسبوها خلال العملية التعليمية وتضمن المقياس خمسة أبعاد وكل عبارة مندرجة في خمسة بنود من الموافقة إلى عدم الموافقة، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة سلبية بين الدافعية والتلكؤ الأكاديمي إذا كانت الدافعية خارجية، أما إذا كانت داخلية فالعلاقة كانت إيجابية، كما أن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وخبرة التدفق علاقة عكسية، كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التدفق والدافعية.

* دراسات تناولت اليقظة العقلية:

وعلى حد علم الباحثة لا توجد دراسات تناولت علاقة اليقظة العقلية بالتدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي.

• دراسة أسمهان عباس (٢٠١٥):

هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وقد اعتمدت على نظرية لانجر في اليقظة، وطبقت مقياس اليقظة العقلية على عينة بلغت (٣٧١) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى ان طلبة الصف الخامس الاعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة وأنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة وأساليب التعلم.

• دراسة احلام عبدالله (٢٠١٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالباً وطالبة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلية من إعدادها، وظهرت النتائج ان مستوى اليقظة لدى الطلبة كان مرتفعاً ولا توجد فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير التخصص.

• دراسة (Masuda, Anderson, Sheehan (2009):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الجامعة في الولايات المتحدة وكانت عينة الدراسة مقتصرة على الاناث وبلغ عددهم ٢٦٧ طالبة، واستخدمت البحث مقياس اليقظة العقلية من اعداد (Ryan,2003) وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبىء قوى ببعض متغيرات الصحة النفسية وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضيق النفسى في المواقف الاجتماعية الضاغطة.

• دراسة (Parto&Besharat (2011):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية والضغط النفسى لدى عينة من المراهقين، أجريت الدراسة فى طهران، وتكونت العينة من ٧١٧ طالباً، واستخدم الباحثان مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية ومقياس تنظيم الذات، ومقياس السيطرة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسى وإيجابياً بالسعادة النفسية وتنظيم الذات، وأن السيطرة وتنظيم الذات يتوسطان بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، واليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والضيق النفسى.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير التدفق النفسى:

- من حيث الأهداف بالنسبة للدراسات العربية: منها ما تناول دراسة العلاقة بين التدفق النفسى ومتغيرات نفسية إيجابية أخرى، مثل التفكير الإبداعي، الاتزان

- الانفعالي، والمساندة الأسرية، أو سلبية كالقلق الاجتماعي وغيرها، أما الدراسات الأجنبية فكلها تبحث عن وجود متغير التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.
- من حيث عينة البحث بالنسبة إلى الدراسات العربية: نجد أن دراسة هالة قريشي (٢٠١٧) كانت العينة المقصودة هم تلاميذ المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية، أما دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٦) فكانت الدراسة موجهة إلى فئة طلبة الجامعة وهذا ما تتفق معه الدراسة الحالية، أما دراسة ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥) فكانت موجهة نحو أساتذة التعليم الثانوي (فئة العمال)، أما الدراسات الأجنبية فكانت موجهة إلى فئة العمال، ما عدا دراسة الكسندر وشيلو التي كانت عينة الدراسة تخص مجموعة من البالغين.
 - من حيث منهج الدراسة بالنسبة للدراسات العربية والأجنبية معظمها تناولت المنهج الوصفي وهذا ما تتفق معه الدراسة الحالية.

ثانياً: تعقيب على دراسات التي تناولت التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي:

- من حيث الهدف: هدفت دراسة (Thacher, Wrestschko&Fridjhan, 2008) إلى دراسة التلكؤ عبر الإنترنت وعلاقته بالتدفق بينما دراسة (Lee, 2005) علاقة الدافعية والتدفق بالتلكؤ الأكاديمي بينما دراسة (Seo, 2011) التدفق والتلكؤ الأكاديمي وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي. واستفادت الباحثة من ذلك في صياغة عنوان البحث والهدف منه.
- من حيث العينة: تراوحت أعداد العينة في الدراسات من (١٧٢) طالباً وطالبة كما في دراسة (Seo, 2011) و(١٣٩٩) طالباً كما في دراسة (Thatcher, Wrestschko&Fridjhan, 2008) نظراً لأن الدراسة الأخيرة درست التلكؤ عبر الإنترنت كما تمت الدراسة على عينات من البنين أو البنين والبنات كما في دراسة (Seo, 2011) ولم تتم دراسة على البنات طلبة الجامعة واستفادت الباحثة من هذه الدراسات في عينة البحث واختيارها.
- من حيث أدوات جمع البيانات: تنوعت أدوات جمع البيانات حيث تم استخدام مقاييس التلكؤ عبر الإنترنت والتلكؤ الأكاديمي وتم استخدام مقاييس التدفق بأبعاد مختلفة واستعانت الباحثة بمقاييس التدفق لتصميم مقياس التدفق للدراسة الحالية.

- من حيث منهج الدراسة: استعانت الباحثة بمنهج البحث التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة، حيث وجد أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.
- من حيث النتائج: تناقضت نتائج الدراسات السابقة ففي حين وجدت دراسة (Seo, 2011) ودراسة (Thatcher, Wretschko&Fridjhan, 2008)، وعلاقة إيجابية بين التدفق النفسي والتكؤ الأكاديمي وجدت دراسة (Lee, 2005) علاقة عكسية أي كلما زاد التدفق قل التكؤ الأكاديمي والعكس صحيح، واستفادت الباحثة من هذه النتائج في وضع تساؤلات البحث وتفسير نتائج البحث الحالي.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- يتضح من الدراسات السابقة أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها على الفئات التي طبقت عليها كما أكدت على تأثيرها على متغيرات أخرى كالتحصيل والدافعية والمرونة.
- انها الدراسة الأولى على حد علم الباحثة التي تربط بين متغيرات التدفق النفسي والتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية
- اختلاف المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات هذه الدراسات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

حيث أن البحث بصدد التعرف على العلاقة بين التدفق النفس والتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية ولهذا فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي، الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو الكمي الذي يعطى وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالبة من قسم تربية الطفل بكاية- جامعة
الوادي الجديد.

أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

- ١- مقياس التدفق النفسي.
 - ٢- مقياس التلكؤ الأكاديمي.
 - ٣- مقياس اليقظة العقلية.
- وفيما يلي وصف لهذه المقاييس:

مقياس التدفق النفسي:

الهدف من المقياس: قياس مستوي التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات
بقسم تربية الطفل بكاية التربية بالوادي الجديد.

خطوات إعداد المقياس:

١- الاطلاع على المقاييس والأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير
البحث: وجدت الباحثة مقياس التدفق النفسي ل (Jackson & Marsh 1996) هو
الأنسب للدراسة الحالية وقامت بتكيفه في بحثها حول علاقة التدفق النفسي بالتلکؤ
الأكاديمي، فقد تم تبني هذا المقياس، ويتكون المقياس من تسعة مجالات وهي:

١- التوازن بين التحدي والمهارة Challenge – Skill Balance.

٢- اندماج الوعي بالفعل Action Awareness.

٣- أهداف واضحة Clear Goals.

٤- تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous Feedback.

٥- تركيز في المهمة (العمل، النشاط، الدراسة) Concentration.

٦- احساس بالضبط (أو السيطرة) Sense of Control.

٧- غياب الوعي بالذات Loss of Self Consciousness.

٨- الاحساس بمرور الوقت Time Trnsformation.

٩- الاستمتاع الذاتي Autotelic Experience.

وقد بلغ عدد فقرات المقياس (٢٧) عبارة، وصفت جميعها على شكل عبارات تقريرية، ووضعت لها بدائل على طريقة ليكرت ذات ميزان خماسي، وقد كانت بدائل الاستجابة هي: (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً) وتأخذ الأوزان: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

صدق مقياس التدفق النفسي:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على أساتذة التربية ووالطفولة وعلم النفس والمتخصصين بالمجال، وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على بنود المقياس، إما بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وتقديم ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول الصياغة اللغوية للعبارات وتحديد ما إذا كانت العبارات تقيس أو لا تقيس لما وضعت لقياسه وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن (٨٥%) وهذا يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة البحث.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

وهي تهدف إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية للفقرات بهدف البقاء على الفقرات الملائمة واستبعاد الفقرات غير الملائمة وهي كما يلي:

التجانس الداخلي للفقرات: وتكمن الأهمية الإحصائية للاتساق الداخلي في معرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، وللتحقق من التجانس الداخلي هناك عدة أساليب:

أولاً: ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ل (٧٠) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للقياس.

جدول (١)

يوضح معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	العبارات	قيمة	
		مستوى الدلالة	قيمة
		٠.٠١**	٠.٠٥*
١	أمتلك الكفاءة فى مواجهة المواقف الطارئة والتحديات المختلفة فى الواجبات والمهام الأكاديمية	**	٠.٥٣
٢	امتلك القدرة على تحديد إلى أين يتجه أدائي	**	٠.٥٢
٣	امتلك القدرة على السيطرة كلية على الأعمال المكلفة بها	*	٠.٤٠
٤	أهتم بما يفكر به الآخرون من حولي	**	٠.٤٨
٥	امتلك خبرات في العمل تترك لدي شعورا جميلا تجاهه	*	٠.٣٩
٦	أقوم بواجباتي الأكاديمية تلقائياً	*	٠.٣٧
٧	أحدد أهدافي بوضوح	*	٠.٣٩
٨	أقوم بالإجراءات الصحيحة دون التفكير في تجريئها مسبقاً	**	٠.٥٦
٩	أعرف بوضوح اهدف القيام بالواجبات والمهام الأكاديمية	**	٠.٥٦
١٠	اعرف الطريقة المناسبة للقيام بالواجبات والمهام الأكاديمية	*	٠.٣٩
١١	لا أبذل جهداً من أجل الحفاظ على تركيزي في الواجبات والمهام الأكاديمية	*	٠.٤٤
١٢	لا اهتم بتقييم الآخرين لي	غير دال	٠.٠٢
١٣	أصب تركيزي على ما أقوم به في أداء المهام المطلوبة مني	**	٠.٥٩
١٤	أنجز العمل بتلقائية دون إظالة في التفكير	غير دال	٠.٠٧
١٥	أعرف تماماً ما الذي أريد تحقيقه في نهاية الواجبات والمهام الأكاديمية	*	٠.٤١
١٦	أركز على طريقة ظهوري أمام الأطفال (أثناء التدريب الميداني)	**	٠.٥٧
١٧	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون في الواجبات والمهام الأكاديمية التي أقوم بها	*	٠.٤٣
١٨	أقوم بالتكليفات بعفوية دون الحاجة إلى التفكير	*	٠.٣٦
١٩	أنسى كل ما هو حولي عند القيام بالمهام	*	٠.٣٦
٢٠	أشعر وكأن الوقت يمر ببطء	غير دال	٠.٠٣
٢١	أشعر أن الوقت يمر على غير العادة عندما أعمل فى الواجبات والمهام الأكاديمية	**	٠.٥٤
٢٢	أشعر أن زمن العمل يمر بسرعة	*	٠.٣٩
٢٣	أشعر بأن أدائي جيد كيفما قمت به في أي وقت	*	٠.٣٧
٢٤	اشعر بالمتعة أثناء القيام بالواجبات والمهام الأكاديمية	**	٠.٤٦
٢٥	أحب الإحساس الذي يمتلكني وأنا أعمل وأتمنى تكراره	**	٠.٥٠
٢٦	أشعر بالقلق من نظرة الآخرين لي		٠.٤٢
٢٧	أشعر أن القيام بالمهمة تجربة رائعة جداً	**	٠.٥١

يتضح من خلال جدول (١) أن عبارات التدفق النفسي مقبولة، حيث كانت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للأداة في معظمها أكبر من (٠.٣٦)، وبلغ عدد العبارات (١٣) ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بينما بلغ عدد العبارات (١١) عند مستوى دلالة (٠.٠١) كما تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٠١، ٠.٥٨) وعلى هذا الأساس تم حذف العبارات غير الدالة عند (٠.٠١) أو (٠.٠٥)، وبلغ عدد عبارات المقياس (٢٤).

ثانياً: ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:

يهدف هذا الأسلوب إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وباستعمال معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation، واتضح أن قيم معامل الارتباط المحسوبة لكل مجال دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه

المجال	تسلسل الفقرة	قيمة معامل ارتباط	المجال	تسلسل الفقرة	قيمة معامل ارتباط
التوازن بين التحدي والمهارة	١	٠.٤٩٢	٦- اندماج الوعي بالفعل	٩	٠.٦٠٣
	٨	٠.٥٤١		١٤	٠.٥٥٧
	١٣	٠.٦٠٦		٢٠	٠.٥٣٩
	١٩	٠.٥٧١			
أهداف واضحة	٢	٠.٦١٨	٧- تغذية راجعة غير غامضة	١٠	٠.٥٨٤
	٢١	٠.٥٥٤		٢٢	٠.٥٦٩
تركيز في مهمة	٣	٠.٥٤٦	٨- احساس بالضبط أو السيطرة	٤	٠.٥١٦
	١١	٠.٥٨٤		٢٤	٠.٥٩٩
	١٥	٠.٥٢٨			
	٢٣	٠.٥١٤			
غياب الوعي بالذات	٥	٠.٥٢٦	٩- بالاحساس بمرور الوقت	٦	٠.٦٠٤
	١٢	٠.٥١٩		١٧	٠.٥٨٩
	١٦	٠.٥٩١		٢٦	٠.٤٦٦
	٢٥	٠.٤٣٤			
٥-الاستمتاع الذاتي	٧	٠.٤٩٣			
	١٨	٠.٥١٩			
	٢٧	٠.٥٢٣			

ثالثاً: ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

اعتمدت الباحثة على (٧٠) استمارة، وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وكما موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية
لمقياس التدفق النفسي

المجالات	معامل الارتباط	الدلالة	المجالات	معامل الارتباط	الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	٠.٨٥٦	دالة	اندماج الوعي بالفعل	٠.٧٧٦	دالة
أهداف واضحة	٠.٨٢٤	دالة	تغذية راجعة غير غامضة	٠.٨٧٦	دالة
تركيز في مهمة	٠.٧٨٨	دالة	احساس بالضبط أو السيطرة	٠.٨٧٦	دالة
غياب الوعي بالذات	٠.٧٥٤	دالة	الاحساس بمرور الوقت	٠.٧٦٠	دالة
الاستمتاع الذاتي	٠.٨٠٩	دالة			

الثبات Reliability:

طريقة الاختبار وإعادة القياس: عمدت الباحثة إلى تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من مجتمع البحث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول أعيد التطبيق على العينة نفسها.

وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) اتضح أن معامل الارتباط بين التطبيقين يساوي (٠.٧٨) لمقياس التدفق النفسي، وهذا يدل على ثبات المقياس.

ثانياً مقياس التلكؤ الأكاديمي:

خطوات إعداد المقياس:

الاطلاع على جميع الدراسات التي تناولت التلكؤ الأكاديمي والاستفادة من المقاييس المنشورة عن التلكؤ الأكاديمي ومنها مقياس ((Binder , 2000)، ومقياس التلكؤ (Wing, 2011) ومقياس احمد عبدالخالق ومحمد الدغيم (٢٠١١)، ومقياس معاوية ابو غزالة (٢٠١٢) ومقياس داليا خيرى عبدالوهاب (٢٠١٥).

ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٦) فقرة وتكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال مقياس ليكرت الخماسى بحيث تمثل الدرجة (١) لا تنطبق على، بينما تمثل الدرجة (٢) تنطبق على نادراً، بينما تمثل الدرجة (٣) تنطبق على أحياناً، وتمثل الدرجة (٤) تنطبق على غالباً، وتمثل الدرجة (٥) تشير إلى تنطبق تماماً ويعنى ذلك أنه كلما ارتفعت الدرجة على المقياس دل على زيادة السلوك السلبي أى ارتفاع فى التلكؤ الأكاديمي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تحققت الباحثة من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

الصدق:

صدق المحكمين: عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الطفوة وعلم النفس التربوى والقياس والتقويم وعددهم (٧) محكمين، وتم تعديل بعض العبارات في ضوء آرائهم ومقترحاتهم، كما تم حذف (٥) عبارة بناء على آرائهم لتصبح فقرات المقياس (٣١) فقرة وتم حساب الاتساق الداخلى باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والاداة ككل، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والاداة من (٠.٣٦) إلى (٠.٧٣)

صدق المحك الخارجى: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك، حيث قامت بتطبيق مقياس التلكؤ الاكاديمي لمعاوية ابو غزالة (٢٠١٢) باعتباره محكاً لمقياس التلكؤ الاكاديمي المعد للدراسة الحالية على عينة

من الطالبات المعلمات مكونة من (٧٠) طالبة، فبلغ معامل الارتباط (٠.٦٧) مما يشير إلى صدق المقياس.

الثبات:

تم حساب الثبات المقياس بطريقة إعادة المقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (٣٠) تم اختيارها بطريقة عشوائية، وبعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول عيد التطبيق على نفس العينة نفسها، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون، اتضح أن قيمة معامل الثبات لمقياس التلكؤ الأكاديمي (٠.٨٨)، مما يدل على ثبات المقياس،

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا -كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات لبعده التكاسل في أداء المهام (٠.٧٧)، وعدم الالتزام بالوقت (٠.٧٩)، وإهمال الوقت (٠.٨٢) والإدعاء بصعوبة المهام (٠.٧٥) وتأجيل إنجاز الواجبات (٠.٧١) والإدعاء بالجهل (٠.٧٥) وسوء التوافق النفسي (٠.٨٠) وتأخير مواعيد المذاكرة (٠.٧٦) وانخفاض الدافعية للتعلم (٠.٦٩) والادعاء بالحاجة للوقت (٠.٧٧)، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٢) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

جدول (٤)

ثبات المقياس				طرق الثبات
إعادة الاختبار		الفكرونباخ		
مستوى الدلالة	قيمة -ر-	مستوى الدلالة	قيمة -ر-	
دال عند ٠.٠١	٠.٨٨	دال عند ٠.٠١	٠.٩٢	المقياس

ثالثاً مقياس اليقظة العقلية:

بعد اطلاع الباحثة على عدة مقاييس في اليقظة العقلية: كمقياس (Gage 2003, ومقياس (أحلام عبدالله، ٢٠١٣)، ومقياس ((Bear,2006، ومقياس (Philadephia Mindfulness (Erisman& Roemer,2012)، ومقياس (PHLMS),Scale ، وقامت الباحثة بتطوير المقياس يتكون من (١٥) عبارة،

وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (١،٢،٣،٤،٥).

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أعضاء هيئة التدريس (المحكمين) من نوى الخبرة واتخصص وطلب منهم ابداء رأيهم حول مناسبة المقياس ووضوحها من الناحيتين اللغوية والعلمية، ومناسبته لهدف البحث، وكذلك مدى انتماء الفقرات للأبعاد التي يتضمنها المقياس، وأبدى المحكمين بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة من الفقرات.

ب- صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب الصدق وهو يساوى الجذر التربيعي لمعامل الثبات أى انه يساوى ٠.٧٩ وهو معامل صدق مرتفع ومقبول.

ج- ثبات المقياس:

ولغرض تحقق الباحثة من مؤشرات ثبات مقياس اليقظة العقلية:

الاختبار - وإعادة الاختبار:

يساعد إعادة الاختبار في تحديد الخطأ الناجم عن تطبيق أداة القياس مرتين مع وجود فاصل زمني بين المرتين، لذا يصلح إعادة الاختبار. إذ كانت السمة التي تقيسها أداة القياس لا تتغير كثيراً بمرور الزمن الفاصل، أى مستقرة نسبياً (علام، ٢٠٠٠، ١٤٨)، ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم اختيار عينة عينة مكونة (٧٠) طالبة، وقد تم التطبيق الأول، وقد استخدمت الباحثة معامل بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وقد بلغ معامل ثبات اليقظة العقلية (٠.٨٣).

جدول (٥)

حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية

معامل الثبات	عدد الفقرات للمقياس
٠.٨٣	٣٣

وقد بلغ معامل ثبات مقياس اليقظة (٨٣ و ٠) وهو يشير إلى انه معامل ثبات جيد ومن الممكن الاعتماد عليه.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد.
- الحدود الزمنية: العام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩.
- الحدود المكانية: كلية التربية بالوادي الجديد.

عرض النتائج وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الأول الذي ينص على: " ما مستوى التدفق النفسي الواجب توافره لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد؟
 أولاً: تم التعرف على التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد في ضوء إجاباتهم على مقياس (التدفق النفسي)، فقد تم تحليل إجابات أفراد العينة على المقياس، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (٣٤ و ٣٧) درجة، وإنحراف معياري (٩٦ و ٣)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (٢٧) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار (ت) لعينة واحدة، فظهر أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٦٩) مما يدل على أن مستوى التدفق النفسي بدرجة مرتفعة لدى الطالبات المعلمات.

جدول (٦)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومستوى

الدلالة

م ف	ن	م ج ح ف ٢	قيمة ت
١٠.٣٤	٧٠	٤٧٦٥.٩٧٩	٥.١٦٦٨

حيث:

م ف: متوسط الفروق،، م ح ٢ ف: مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق،، ن: عدد أفراد العينة.

لقد أظهرت النتائج - المدرس المتفرغ بقسم العلوم التأسيسية بالمعهد - أن الطالبات يتمتعن بالتدفق النفسي، أي أنهن يتمتعن بالتركيز العميق عندما يندمجن في التعامل مع المهام التي تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد، وأن مستوى قدراتهن ومهاراتهن في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، طبقاً لنظرية (Csikszentmihalyi, 1996).

وتشير النتيجة في جدول (٦) إلى أن الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية لديهن تدفق نفسي، وبناءً على ما جاء في الإطار النظري فإن هذه النتيجة تتفق معه، حيث أن الأفراد يصلوا إلى حالة التدفق النفسي على أساس ثلاث سمات ذاتية يتمتعون بها وهي: اندماج الوعي في الأداء والإحساس بالتحكم والانضباط، وتحول الوقت، وأن الوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاثة شروط هي: أن ينخرط الشخص في الفعالية بأهداف واضحة، وأن يمتلك الفرد توازناً جيداً بين التحديات المدركة للمهمة، وأن يمتلك الفرد تغذية راجعة واضحة لتحقيق المهمة وتعتمد هذه الشروط في تحقيقها على البيئة الخارجية (Csikszentmihalyi, 1997, 211).

كما يرى (Csikszentmihalyi & Harper (1990: 1) أن للخبرة المثلى دور في ذلك وهي نتيجة عندما يصل الفرد إلى درجة من الوعي، وتحرر من الذات وعدم الانشغال بها، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Csikszentmihalyi et al. (1998 وتتفق مع دراسة عبدالعزيز حيدر الموسوي وأنس أسود شطب (٢٠١٦)

للإجابة على السؤال الثانى الذى ينص على: ما نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية بالوادي الجديد وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لدرجات افراد العينة عن إجاباتهن على أداة البحث والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
٧٠	٨٣.٧٦	١٤.٧٨	%٥٨

من الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ (٨٣.٧٦) بانحراف معياري ١٤.٧٨ فقدرت النسبة المئوية ٥٨ %، يمكننا القول أن نسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة ما لدى الطالبات المعلمات شعبة رياض الاطفال بكلية التربية.

وهذا يعني أن التلكؤ أصبح ظاهرة تنتشر في الوسط الجامعي وتعاني منها الطالبات كما جاء في استجاباتهم على المقياس، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة سميرة ميسون وآخرون (٢٠١٨)، ودراسة التي أشارت بان نسبة انتشاره ٥٧% بين الطلبة الجامعيين، وكذلك دراسة زهراء على كامل واخريات (٢٠١٧) يوجد تلكؤ أكاديمي بين طلبة كلية التربية بجامعة القادسية بالعراق، وكذلك دراسة أبو غزال (٢٠١٢) أن الطلاب في المجتمع الأردني يعانون من التلكؤ بصفة عامة، وطلبة الجامعة بصفة خاصة بنسب لا يستهان بها. وكذلك دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٣) أن مستويات التلكؤ الأكاديمي مرتفعة لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك دراسة Onwuegbuze (2010) في جامعة فلوريدا في امريكا أن ٤٠-٦٠ % من الطلبة الجامعيين يتلكئون دائماً في كتابة الابحاث والاستعداد للامتحانات واداء الواجبات الاسبوعية، في حين أشارت دراسة Jackson al. (2003) حول معدلات انتشار التلكؤ لدى عينة من طلبة كاليفورنيا إلى أن ٥٠-٧٠ % من الطلبة صرحوا بأنهم يتلكئون باستمرار وأنهم يعانون من هذه المشكلة باستمرار.

كما توصلت دراسة Balkis& Duru (2009) أن نسبة ٢٤% من عينة الدراسة التي قامت بها كان مستوى تلكؤهم مرتفعة، أما ٢٧% منهم مستوى تلكؤهم متوسطاً، أما باقي عينة الدراسة ٥٠% فكان مستوى تلكؤهم منخفض (طارق عبدالعالي، ٢٠١٥، ٦).

ومن نتائج البحث والدراسات السابقة التي تناولت التلكؤ الأكاديمي ينتشر بنسب مرتفعة بين الطلاب الجامعيين وتؤثر على الطالبات المعلمات وهذا يتفق مع

دراسة أحمد ثابت فضل (٢٠١٧) في أن الطالب المتكلىء يعانى من عدم الرضا عن الحياة، وانخفاض الثقة بالنفس، ومستويات عالية من الضغوط النفسية، وانخفاض مستوى الطاقة، وانخفاض كفاءة الذات، وفقد التواصل مع الآخرين، والانسحاب نتيجة ضيق الوقت.

ويمكن تفسير ذلك انتشار هذه الظاهرة فى الوسط الجامعى فى العديد من الدول العربية والأجنبية وذلك لعدة عوامل وهى:

- ١- التنشئة الاجتماعية والتربية الأسرية التى لها أثر كبير على اتسام الطالبات بالتلكؤ الاكاديمى، وهى السبب الذى جعل الطالبة تولد سلبية وغير مسؤولة، وذلك بسبب تبنيتها لأساليب تربية قائمة على التدليل والحماية الزائدة والتى بدورها تنشأ طالبة مدللة ذات شخصية هشة غير متحملة للمسئولية.
- ٢- انخفاض الثقة بالنفس وانزعاج بعض الطالبات بفكرة الفشل والرسوب وغيرها من الأفكار اللاعقلانية التى قد تمتلكها بعض الطالبات، مما تؤثر على أداء المهمات الدراسية وتتأخر فى اتمامها.
- ٣- وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Sizalavitz 2003) الذى يرجع أسباب التلكؤ إلى المعتقدات الخاطئة لدى الطلاب وخوفهم من الفشل، وأكدت دراسة (Ferrari & Wolters 2003) أن التلكؤ الأكاديمى يرتبط باعتقاد الطلبة بعدم قدرتهم على إكمال واجباتهم الدراسية بنجاح، فالطلاب الذين تنخفض ثقمتهم فى قدرتهم على تكملة الواجبات والمهام المكلفون بها، يؤجلون تلك الأعمال بشكل متكرر أكثر من زملائهم الذين يتقون بقدراتهم (هناى شبيب، ٢٠١٥، ٢٣).
- ٤- تظن بعض الطالبات أن المهمات الدراسية المطلوبة منهن صعبة ومنفرة وهذا يتفق مع نتيجة دراسة (Lavoie & Koestner 1995) أن هناك اعتقاد عند الطلبة بأن المهمات الدراسية صنفوها بأنها صعبة ومنفرة ومملة، وأظهروا ميلا إلى تأجيلها وبالتالي يؤدى إلى التلكؤ الاكاديمى.
- ٥- عدم امتلاك الطالبة المعلمة لمهارات إدارة الوقت وتنظيمه وتقسيمه بشكل يسمح بأداء المهمات وانجاز الواجبات الدراسية فى الوقت المطلوب وعدم تأجيلها. للاجابة على السؤال الثالث الذى ينص على " ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية؟

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث، وتم حساب المستوى العام لليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى اليقظة العقلية كما هو مبين في جدول (٨)

جدول (٨)

حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية لمحور اليقظة العقلية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	درجة حرية	مستوى الدلالة
٧٠	١٥٥ و ٦٠	٢٢ و ٦٦	مرتفعة	٦٩	دالة

يتضح من نتائج الجدول مستوى اليقظة لدى عينة البحث مرتفعة، وتعزو الباحثة ذلك إلى الأسباب التالية:

- ١- التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد التي نشأت فيها الطالبات المعلمات منذ الصغر، نمت لديهن اليقظة العقلية.
- ٢- أن اليقظة من المفاهيم التي يمكن التدريب عليها، وتتميتها، وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة على الشلوى (٢٠١٨) ودراسة محمود (٢٠١٧)، ودراسة Parke et al. (2014) التي أثبتت أن عادات وتقاليد المجتمعات تكسب الطلاب فصاحة الألسن، وصحة الأبدان والحرية في اتخاذ القرارات، واليقظة العقلية، وتحمل المسؤولية وغيرها، وقد ذكر الرحالة الإنجليزي جون لويس عند قدومه إلى الحجاز في عام ١٨١٤ أنهم كانوا يرسلون أبنائهم إلى البادية بعد ولادتهم مباشرة ولا يعودوا إلا بعد ان تعتاد أجسادهم على مصاعب الحياة (سعود المطيري، ٢٠١٨).
- ٣- عزت الباحثة نتائج الطالبات المعلمات المرتفعة في مقياس اليقظة إلى إنتشار الوعي المعرفي والثورة التكنولوجية الالكترونية بالوقت الحاضر وانتشار الانترنت، وكذلك انتشار الاصدارات والكتب بالمكتبات بالاضافة إلى البرامج العلمية المقدمة عن طريق القنوات التليفزيونية.

٤- وبالتالي يمكن القول أن الطالبات المعلمات يتصفن باليقظة العقلية الجيدة وهذه دلالة إيجابية تبين مدى اهتمام الطالبة المعلمة بالجامعة بتطوير ذاتها محاولة تجنب الانتباه والانتفاع الإيجابي من التقدم التكنولوجي في تحسين قدراتها. ولالإجابة على السؤال الرابع الذي ينص على " ما طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية بالوادي الجديد؟

ولالإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بخطوتين:

أولاً قامت بحساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات المعلمات في مقياس التدفق النفسي ودرجاتهن في مقياس التكؤ الأكاديمي والتي يحددها الجدول الآتي:

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجات عينة البحث في مقياس التكؤ الأكاديمي والأبعاد الفرعية للتدفق النفسي والأبعاد الفرعية (ن = ٧٠)

المجال	البعد	التوازن بين التحدي والمهارة	اندماج الوعي بالفعل	أهداف واضحة	التغذية الراجعة	تركيز الانتباه	الاحساس بالسيطرة	غياب الوعي بالذات	فقدان الشعور بالوقت	الاستمتاع الذاتي
المجال السلوكي	التكاسل	٠.١٠٥-	٠.٠٤٠٥-	٠.٠٣١١-	٠.١٨٢-	٠.١٣٣-	٠.٠٢٥٤-	٠.٠٩١-	٠.٠٥٣-	٠.١٠٠-
	عدم الالتزام	٠.١٦١-	٠.٠٣٠١-	٠.٠٢٥٢-	٠.١٧٠-	٠.١١٧-	٠.٠٢٧٧-	٠.١٨٢-	٠.٠١٩-	٠.١١٥-
المجال الانفعالي	إهمال الوقت	٠.١٠٨-	٠.٠٢٨٥-	٠.٠٢٣٨-	٠.١٥٢-	٠.٠٧٤-	٠.٠٢٢٧-	٠.١٨١-	٠.٠٠٨-	٠.١٠٩-
	الدعاء بصعوبة المهام	٠.١٨٣-	٠.٠٣٦٠-	٠.٠٢٧٩-	٠.٠٢٦٣-	٠.٠٢٠٨-	٠.٠٣١٤-	٠.١٣١-	٠.٠٣٠-	٠.١٥٤-
المجال المعرفي	الدعاء بالجهل	٠.٠٢٢-	٠.٠٣٥٧-	٠.٠٢٤١-	٠.١٢٠-	٠.١٤٨-	٠.٠٢٤٩-	٠.١٦٤-	٠.٠٠٠-	٠.٠٨٨-
	سوء التوافق النفسي	٠.٠٧٥-	٠.٠٤٢٤-	٠.٠٢٩٥-	٠.١٢٢-	٠.٠٣٤-	٠.٠٣٠٢-	٠.١٣٩-	٠.٠٥٧-	٠.٠٥٣-
المجال المعرفي	انخفاض الدافعية للتنظيم	٠.١٥٧-	٠.٠٣٦٢-	٠.٠٢٨٥-	٠.١٧٨-	٠.١٥٤-	٠.٠٢١٥-	٠.١٧١-	٠.٠١٦-	٠.١٥٠-
	الدعاء بالحاجة للوقت	٠.١٦٥-	٠.٠٣٢٦-	٠.٠٢٧٥-	٠.١٦٢-	٠.٠٢١٦-	٠.٠٢٥١-	٠.١٢٢-	٠.٠١٨-	٠.٠٢١٥-
المجال المعرفي	تأجيل إنجاز الواجبات	٠.٠٩٩-	٠.٠٢١٦-	٠.٠٢٤٨-	٠.٠٥١-	٠.٠٤٨-	٠.١٣٣-	٠.١٢٢-	٠.٠٨٩-	٠.٠١١-
	تأخير مواعيد المذاكرة	٠.١٠٥-	٠.٠٤٧-	٠.٠٢٥٢-	٠.٠٢٠١-	٠.١٦٣-	٠.٠٢٥٠-	٠.١٦٢-	٠.٠١٧-	٠.٠٢١٦-
الدرجة الكلية للتكؤ الأكاديمي		٠.١٧٨-	٠.٠٤٤٩-	٠.٠٣٥٣-	٠.٠٢١٥-	٠.١٧٢-	٠.٠٣٢٩-	٠.١٩٥-	٠.٠١٣-	٠.١٦٢-

يتضح من الجدول السابق يتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس التلكؤ الأكاديمي والدرجة الكلية له ارتبطت ارتباطاً سالباً مع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية له ما عدا بعدي تأجيل إنجاز الواجبات وسوء التوافق وارتباطهما بالتدفق النفسي فغير دال إحصائياً، وكذلك عدم وجود ارتباط دال بين التلكؤ الأكاديمي وأبعاده الفرعية وفقدان الشعور بالوقت، كما يتضح أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، (٠.٠٥)، ويتضح أيضاً وجود علاقة ارتباطية بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي ما عدا بعد فقدان الشعور بالوقت لدي الطالبات المعلمات بكلية التربية بالوادي الجديد.

وأشارت النتائج أيضاً أن أبعاد مقياس التلكؤ الأكاديمي والدرجة الكلية له ارتبطت ارتباطاً سالباً ودالاً إحصائياً مع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية له ما عدا الارتباط بين بعد التكاثر والغياب الوعى بالذات فغير دال إحصائياً، وكذلك الارتباط بين أبعاد (الإدعاء بصعوبة المهام، وتأجيل إنجاز الواجبات، وسوء التوافق النفسي، والادعاء بالحاجة للوقت)، وبعد غياب الوعى بالذات فغير دال إحصائياً، كذلك الارتباط بين بعد تأجيل إنجاز الواجبات والاحساس بالسيطرة غير دال إحصائياً، كما يتضح أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) (٠.٠٥).
وتفسر الباحثة تلك النتيجة كالتالي:

أن التلكؤ الأكاديمي يحدث نتيجة مجموعة من العوامل النفسية المؤثرة في شخصية الطالبة والتي تتسبب في نقص حماس الطالبة ونفورها من الدراسة وكل ما يتعلق بها من واجبات، فالطالب المثلكى ينشغل بأمور أخرى غير الاستذكار، فيقدم ممارسة الأنشطة الترويحية كالتنزه وتكوين الصداقات ومشاهدة التلفاز واستخدام الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك - تويتر وغيرهم)، وذلك من قبيل إبدال المهام غير السارة بأخرى تحقق له المتعة والراحة النفسية، كما أن الطلاب المثلكون أكاديمياً يتصفون بمستوى متدني من الإصرار وقلة الجهد، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Lee, 2005: 5-14) في وجود علاقة عكسية بين التلكؤ الأكاديمي وخبرة التدفق، ولكنها تختلف مع نتائج دراسة (Thatcher; Wrestschko&Fridjhon, 2008) في وجود علاقات إيجابية قوية بين التلكؤ عبر الإنترنت والتدفق النفسي، ودراسة (Seo, 2011) في أن الأبعاد الثلاثة للتللكؤ

الأكاديمي ارتبطت إيجابياً بجميع أبعاد التدفق، ودراسة (Seo, 2013) في أن التدفق النفسي ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالتكؤ الأكاديمي النشط.

١- أن أحد أسس القيام بأي نشاط في حالة تدفق هو تجنب التكؤ، كما تعد عدم القدرة على تنظيم الوقت من أهم أسباب التكؤ، وكذلك عدم القدرة على التركيز والمستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات والذي بدوره يعمل على إعاقة التدفق، أما التدفق فيتضمن توظيف الانفعالات إلى أقصى درجة في خدمة الأداء والتعلم، حيث يحدث الانسياب في الأداء من نفسه كاشلال، فيحدث التدفق عندما يكون لدى الطالبة المعلمة القدرة على أداء عملها أو ما يسند إليها من أعمال وتتمتع بصفة الاستمرارية في أداء العمل بنشاط وحيوية وتشعر بالهدوء والراحة ويغلب على مشاعرها التفاؤل والسعادة وأن التحديات مهما كانت كبيرة لا تعيق تحقيق أهدافها، ولا تشعر بالإحباط والياس ولديها الرغبة في بذل الجهد، بخلاف الطالبة المتلكئة أكاديمياً حيث تؤجل البدء في المهمات التي تنوي في نهاية المطاف إنجازها وينتج عن ذلك الشعور بالتوتر الانفعالي لعدم تأديتها المهمة في وقت مبكر.

٢- أن ضغط الوقت الناتج عن التكؤ يؤدي إلى حدوث قلق واضطراب ومن ثم يتسبب في إعاقة التدفق لدى الطالبة، فالتكؤ الأكاديمي يصاحبه انفعال القلق والتوتر بينما يصاحب التدفق خبرات سارة تجلب السرور والانشراح، لأنه يحدث عندما تمارس الطالب نشاطاً وهي تمتلك القدرات والمهارات التي تتناسب مع حجم التحديات.

٣- أن التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالاندماج مع ما يقوم به والتركيز التام والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، فالطالبة التي تتمتع بخبرة التدفق ليس من المحتمل أن تؤجل مهامها التعليمية، بينما يعتبر التكؤ الأكاديمي مضاد لهذه الحالة حيث يقوم الأفراد المتلكئين بتأخير العمل بطريقة غير منطقية ويؤجلون مهام التعلم عمداً وليس لديهم قدرة على التوجه نحو الهدف، كما أنهم لا يستطيعوا أن يقاوموا الإثارة والتشويق والمشتقات البيئية وقدرتهم ضعيفة على استغلال الوقت لأداء احتياجاتهم.

ثانياً: ما العلاقة بين مستوى التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات:

لمعرفة العلاقة تم حساب معامل الارتباط بين المتغيرين التدفق النفسي واليقظة العقلية كما هو موضح بالجدول (١٠)

جدول (١٠)

حساب معامل الارتباط بين التدفق واليقظة العقلية

اليقظة العقلية	التدفق النفسي	المتغير
١	**٠.٦٥	اليقظة العقلية
**٠.٦٥	١	التدفق النفسي

يتبين من نتائج وجود علاقة ذات ارتباط بين التدفق النفسي واليقظة العقلية، والعلاقة دالة إحصائياً وإيجابية، بمعنى أنه كلما زاد التدفق النفسي زادت اليقظة العقلية، وكلما زادت اليقظة العقلية ستشعرن الطالبات بالتدفق بمستوى أفضل وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة (النشمى بشير، ٢٠١٩)، ودراسة (Parto&Besharat , 2011)، ودراسة (Davidson,2003) التي أشارت بوجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية ومتغيرات إيجابية كالتدفق النفسي، والطموح، والمرونة، والسعادة، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين المتغيرين

وبالتالي يمكن القول أن هناك علاقة بين المتغيرات الثلاثة، وهذا يعنى أن هناك البعض من عينة الدراسة لديهم مسوى مرتفع من التدفق النفسي وبالتالي لديهم يقظة مرتفعة، بينما من لديهم نسبة تلوؤ أكاديمى ليس لديهم يقظة عقلية.

ويفسر البحث الحالي ذلك أن الطالبات المعلمات يمتلكون مستويات مناسبة من كل من التدفق النفسي واليقظة العقلية وذلك لحرصهم على الاهتمام بالجوانب الايجابية ولكنهم يعانون بنسبة من التلوؤ وذلك بسبب تأثرهم بأحداث الحياة وظروفها ويعانون من صعوبة فى الحياة الاجتماعية والمهنية والاسرية ولكنهم يحاولون أن يكونوا أكثر إيجابية من حيث المتغيرات الايجابية.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم بعض التوصيات التربوية على النحو الآتي:
- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول التدفق النفسي لدى فئات عمرية مختلفة باعتباره خبرة مثلى يمكن استثمارها في التعلم.
 - ٢- إجراء بحوث مستقبلية عن طبيعة المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور في انتشار التلكؤ الأكاديمي والعمل على الحد من انتشارها على عينات أكبر وفي المراحل التعليمية الأخرى.
 - ٣- الاهتمام بتطوير التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات.
 - ٤- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الجامعة وخارجها.
 - ٥- ضرورة توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة العمل على إعداد برامج تتناول اليقظة العقلية وتوظيفها بالشكل الصحيح لتؤدي إلى نتائج إيجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطالبة الجامعية.

المراجع:

- مجلة العلوم والتربية - المجلد الرابع - الجزء الأول - السنة الخامسة عشرة - أكتوبر ٢٠١٩
- أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٢). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة العقلية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة غير منشورة. جامعة بغداد. كلية التربية ابن الرشيد.
- أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي. العدد (٥١). ١-٦٨.
- أحمد ثابت فضل (٢٠١٤). التلکؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة رابطة التربويين العرب. القاهرة: دار المنظومة.
- أحمد محمد عبد الخالق، ومحمد دغيم الدغيم (٢٠١١). المقياس العربي للتسويق. إعدادة وخصائصه السيكمترية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية. جامعة الإمارات العربية المتحدة. العدد (٣٠). ٢٠٠-٢٢٥.
- أسماء نوري (٢٠١٢). أثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي- دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والادارية. جامعة بغداد. المجلد (١٨). العدد (٦٨). ٢٠٦-٢٣٦.
- اسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة واسط. كلية التربية.
- أماني الهاشم (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة

- نظرهم. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الأوسط.
- أيمن منير حسن على الخصوصي (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي قائم على التعلم ذاتي التنظيم في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. دكتوراه غير منشورة إلى جامعة الأزهر. كلية التربية. القاهرة. قسم علم النفس التعليمي.
- حمدي على. وحسين الفرماوي. وليد رضوان (٢٠٠٩). اليقظة العقلية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية. دار الصفاء. عمان.
- حيدر ثابت عبدالله (٢٠١٢). "التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بحيوية الضمير (رؤية نظرية)". مجلة الفلسفة. الجامعة المستنصرية. الجزء (٢). العدد (٨). ٥٦-٢٣.
- داليا خيري عبدالوهاب (٢٠١٥). " الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم الذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف". المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد (٤). العدد (٦) - ٢٠٤ - ٢٣٩.
- دانييل جولمان (٢٠٠٠). "الذكاء العاطفي". ترجمة صفاء الأعصر. الكويت. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥). "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي". رسالة ماجستير منشورة جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- روحية حمد (٢٠١٦). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط.

- سامية محمد صابر (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك التأجيل المرضي/ المزمّن لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية لمعهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة. المجلد (٢١). العدد (٢). ٣٠٥-٣٨١.
- سرمد إبراهيم عبدالحسين (٢٠١٧). التدفق وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة. رسالة ماجستير. غير منشورة. الجامعة المستنصرية.
- سعود المطيري (٢٠١٥). " اقتفاء تراثنا الشعبي في كتب الرحالة الغربيين. جريدة الرياض. الثلاثاء. ١٥ ديسمبر. العدد (١٧٣٤٠). [http://: WWW.alryadh.com](http://WWW.alryadh.com)
- سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠). " التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية- إكلينيكية)". المؤتمر الخامس عشر. مركز الإرشاد. جامعة عين شمس.
- صفاء الاعسر وعلاء الدين كفاقي (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. القاهرة. دار قباء.
- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي. أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- طارق عبد العالي السلمي (٢٠١٥). مستوى التسوية الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية. كلية التربية. جامعة أم القرى. المجلد (١٦٩). العدد (٢). ٦٤٠-٦٦٤.
- عبد الرحمن محمد مصيلحي. ونادية محمد الحسيني (٢٠٠٤). التلکؤ الأكاديمي لدى الطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات

النفسية. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. الجزء
(١). العدد (١٢٦). ٥٥-١٤٣.

- عبد العزيز حيدر الموسوي. انس اسود شطب (٢٠١٦). التدفق النفسي على
وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة
كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية. جامعة
الكوفة. العدد (١٨) السنة العاشرة.

- عبدالرقيب البحيري. وفتح الضبع (٢٠١٤). " الصورة المعرفية لمقياس
العوامل الخمسة لليقظة العقلية. دراسة ميدانية
على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري
الثقافة والنوع. مجلة مركز الارشاد النفسي. جامعة
عين شمس. المجلد (١). العدد (٣٩). ١١٩-
١٦٦.

- عصام جمعه نصار. عبد الرحمن محمد عبدالرحمن (٢٠١٦). " أثر التدريب
على بعض استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في
التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب
الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم
النفس " السعودية المجلد (٧). العدد (٧).
٣٤٧-٣٨٣.

- عطيه محمد سيد أحمد (٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز
والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد
بالمملكة العربية السعودية. المكتبة الإلكترونية
لأطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
www.gulfkids.com

- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة
المدركة عند طلبة الجامعة. مجلة دراسات عربية
في التربية وعلم النفس. الجزء (٢). العدد (٣٥).
١٤٩-١٨١.

- عفراف إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس. مجلة الأستاذ. جامعة بغداد. كلية التربية بنات. العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لعام ٢٠١٦. ٢١٤-١٩٧.
- على الوليدي (٢٠١٧): " اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. العدد (٢٨).
- على محمد الشلوى (٢٠١٨). " اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية التربية. جامعة شقراء. العدد (١٩). ٥٤-٣٣.
- فاتن عبد الواحد جواد (٢٠١٥). "التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. الجامعة المستنصرية.
- كمال حسين (٢٠١٧). " الاسهام النسبي لانفعالي الانجاز واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية. الجزء (١٠٩). العدد (٢٨).
- مارتن سيليجمان (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية. استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم. الرياض. مكتبة جرير.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم- الأبعاد- والقياس. جار الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية. العدد (٢٩).
- محمد سيد صديق (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات النفسية. القاهرة. المجلد (١٩). العدد (٢). ٣٥٧-٣١٣.

- محمد مصطفى الديب. نبيل خالد عبد الهادي (٢٠١٥). بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتكؤ الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية. المجلد (٢). العدد (٦٢). ٥٠-١١٢.
- مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة. قراءات في علم النفس الإيجابي. بيروت. التنوير للطباعة والنشر.
- مصطفى خليل محمود عطاءالله. فضل إبراهيم عبدالصمد (٢٠١٣). "علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية. رؤية مستقبلية لدورة في التدخلات العلاجية". مجلة البحث في التربية وعلم النفس. كلية التربية. جامعة المنيا.
- معاوية محمود أبو غزالة (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي. انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد (٨). العدد (٢). ١٣١-١٤٩.
- المعجم الوجيز (٢٠٠٢). مجمع اللغة العربية. القاهرة. الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الاميرية.
- معمريه بشير (ب. ت) علم النفس الإيجابي. (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. جامعة الحاج لخضر. باتنه.
- موسى النبهان (٢٠٠٤). تطوير أداة لقياس درجة الرضا عن الدراسة في كلية التربية في جامعة مؤتة. مجلة مركز البحوث التربوية. جامعة قطر. العدد (٢٠). ١٢٥-١٤٠.
- النشمي بشير البرويلي (٢٠١٩). "اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة ظريف بالمملكة العربية السعودية. دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية. العدد السابع. المجلد (٣). ١١٤-٢٢٥.

- هالة قريشي (٢٠١٧). "علاقة التدفق النفسي بالتفكير الإبداعي اللغوي لدى التلاميذ الموهوبين في اللغة العربية في مرحلة المتوسط". رسالة ماجستير. غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- هلال بن زاهر النبهان (٢٠٠٩). الفروق في أبعاد الدافعية الذاتية لدى طلاب جامعة الملك قابوس في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. الجزء (٣). العدد (١٤٣). ١-٤٢.
- ياسمين ناجي السعيد شباز (٢٠١٥). التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات (النوع. التخصص الدراسي. الفرقة الدراسية). جامعة حلوان. كلية التربية.
- Alexander, V & Shilw, w. (2014). Flow Experience while Computer Gaming: Empirical Study, Open Journal of Social Sciences, Vol. 8, 173-186.
- Asif, S. (2011). Clinical implications of academic procrastination. Doctor of psychology ,Alliant international university, Los Angeles.
- Betz, N. (2004). Self- efficacy; Contributions of Self- efficacy theory to career Counseling; A personal perspective. The career Development Quarterly, 52(4); 340-352.
- Bezci, A.&Vural, M.(2013). Academic procrastination and gender as predictors of sciences achievement. Journal of Educational and Instructional Studies in the World, Vol.3, No.2, 165-172.
- Browen, P.(2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA

- Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 04-223.
- Chu, a. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, Vol.4, No. 3, PP. 245-264.
- Csikszentmihaly, (2014). *Flow and the Foundations of Postive Psychology*.
- Csikzentmihaly, M. (1996): *Creativity: flow and the Psychology of Discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikzentmihaly, M. (1997). *Finding flow the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic books.
- Ferrari, J. & Scher, S. (2000). Toward an understanding of academic and non-academic tasks, procrastinate by students. The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, Vol. 37, No. PP. 359- 366.
- Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. *DAL- B*, 71(9).
- Hassed , C ,(2016). Mindful learning ,Why attention matters in education *International Journal of School Educational Psychology* ,4(1),52-62.
- Holmes, R. (2002). The effect of task structure and task order on subjective distress and dilatory behavior in academic procrastinators. *Journal of Educational Research*, Vol. 26, No. 8, 803-815.

- Jackson, S. &Eklund, R. (2004). The flow scales manual. Morgan town, WV: Fitness information technology.
- Langer, J, AEllen and Moldoveanu, Mihnea. (1997). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, vol (56) ,No (1) , 1-9. 56(2),1-9.
- Langer, j, AEllen and Moldoveanu, Mihnea. (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56(2),1-9.13. Park, T., Reilly
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experienceto academic procrastination in university students. Journal of Genetic psychology, Vol. 6, No.1, 5-14.
- Masuda, A., Anderson, L &.Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students. Complementary Health Practice Review, 14 (3). 115- 127.
- Messmer, M. (2001). Becoming a peak performer. Strategic Finance, Vol. 82, No.8,8- 12.
- Miller, C. (2007). Procrastination and attention deficit hyperactivity disorder in the college setting: The relationshipbetween procrastination and anxiety.Doctor of philosophy, Capellaumversity.
- Noran, F. (2000). Procrastination among students in institutesofhigher learning: Challenges for K. Economy. Available at: www.mahdzan. Com/papers/procrastinate/Accessed. 1-8.
- Onwuegbuzie, J. (2004). Academic procrastination and statisticsanxiety. Assessment & Evaluation Higher Education, Vol. 29, No. 1, 3-19.

- Park, T., Reilly,S., & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO)Qualifiers. Science in practice, 11(1), 231-240.
- Parto, M & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well- being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self- regulation. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 30. 578- 582
- Pychl, T. &Flett, G. (2012). procrastinationand self-regulatory failar: An introduction to the special issue. Journal of Rational-Emotive & Cognitive- behavior therapy, 3 (4), 203-212.
- Ritchie, T. D &.Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience.International Journal of Wellbeing, 2 (3) 150 – 18.
- Sadeghi, H.; Hajloo, N. &Emami, F. (2011). The study of relationship between obsessive beliefs andprocrastination among students of MohaghegheArabili and Maragen-university.Procedia- social behavior sciences, 3, 292-296.
- Schmertz, S. K., Masuda, A &.Anderson, P, L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. Journal of Clinical Psychology, 68 (3) 362- 371
- Seo, E. (2011). The relationships among procrastination flow, and academic achievement, social Behavioral and personality, Vol. 39, No. 2, 209-218.

- Seo, E. (2013). The Relationship of flow and self-regulation learning to active procrastination. *Social Behavior and personality*, Vol. 41, No. 7, PP 1099-1114.
- Sokolowska, J. (2009). Behavioral, Cognitive, Affective, and Motivational Dimensions of Academic Procrastination among Community College Students: A Q Methodology Approach. Published doctoral dissertation, Fordham University New York. New York, Candidate.
- Spencer- OaOatey, H (2013). Mind Fulness for inter-cultural interaction, A compilations Global padcore concept.
- Steel, p. (2010). Arousal avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, Vol. 48, No. 8, 926-934.
- Thatcher, A., Wretschko, C. &Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic internet use and internet procrastination. *Computer in Human Behavior*, Vol. 24, No. 5, 236-254.
- Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological Measurement*, Vol.95, No.1, 179-187.
- Wilson, B. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of psychological studies*, 4 (1), 211-217.
- Wilson, J. (1994). Situational motivation: structuring class rooms to enhance intrinsic motivation to learn. *Dissertation Abstract International*, Vol. 55, No. 10, PP. 30-90.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.

