

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى
طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض
المتغيرات الديموغرافية**

إعداد الباحث

إسلام السيد محمود عبد الشافي
المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية

إشراف/

أ.د/ نبيل عيد الزهار

عميد كلية التربية الخاصة
جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

أ.د/ سلوى محمد عبد الباقي

أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية جامعة حلوان

أ.م. د/ ثريا يوسف لاشين

أستاذة الصحة النفسية المساعد
كلية التربية جامعة حلوان

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في
ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

م.م إسلام السيد محمود عبد الشافي¹
أ.د نبيل عيد الزهار²
أ.د سلوى محمد عبد الباقي³
أ.م.د ثريا يوسف لاشين⁴

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلى التحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة حلوان، ومدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى الطلبة من خلال معلومية أدائهم على مقياس الاندماج الأكاديمي، والكشف أيضًا عن الفروق في هذه المتغيرات تبعًا للنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي)، والمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك)، والعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل)، وتكونت عينة البحث الأساسية من (541) طالب وطالبة من ثلاث فرق دراسية (الأولى، الثانية، الرابعة)، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية-انجليزي أساسي، علوم أساسي، جغرافيا، فيزياء انجليزي، كيمياء عربي، رياضيات أساسي، جيولوجي، بيولوجي، تربية خاصة؛ وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-24) عام بمتوسط عمري (21.17) وانحراف معياري (1.626)، وبواقع (108) من الذكور و(433) من الإناث. ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، وتم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي والسببي المقارن. وأظهرت نتائج التحليلات الإحصائية العديد من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، وأن اليقظة العقلية تسهم بنسبة (18.7%) في تفسير التباين الكلي لأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي، وعدم وجود فروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي تبعًا للنوع (ذكور-إناث)، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند 0.01 في اليقظة العقلية تبعًا للتخصص (علمي-أدبي) لصالح طلاب التخصصات الأدبية، وفي الاندماج الأكاديمي

1 مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان.

2 أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية التربية الخاصة جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

3 أستاذ الصحة النفسية- كلية التربية جامعة حلوان.

4 أستاذ الصحة النفسية المساعد- كلية التربية جامعة حلوان.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

لصالح طلاب التخصصات العلمية، وأيضًا وجود فروق دالة إحصائيًا عند 0.01 في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي تبعًا للمشاركة في الأنشطة الطلابية لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعًا للعمل بجانب الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 في الاندماج الأكاديمي تبعًا للعمل بجانب الدراسة لصالح الطلاب الذين يعملون بجانب الدراسة بالكلية.

الكلمات المفتاحية:

اليقظة العقلية، الاندماج الأكاديمي، النوع، التخصص الأكاديمي، المشاركة في الأنشطة الطلابية، العمل بجانب الدراسة.

Abstract

The present research aimed to verify the relationship between mindfulness and academic engagement among students of the Faculty of Education at Helwan University, and explore the possibility of predicting with students' mindfulness through Knowing their performance on the academic engagement scale, and also to reveal the differences in these variables according to gender (males, females), specialization (scientific, literary), participation in student activities (participant, non-participant), and study-side work (working, not working). The basic research sample consisted of (541) students from three study teams (first, second, fourth), who were chosen from the literary and scientific divisions; Their ages ranged between (18-24) years, with (108) males and (433) females. To achieve the objectives of the research, the researcher prepared the two scales of mindfulness and academic engagement among students at the Faculty of Education. The results showed that there was a positive, statistically significant correlation at the 0.01 level between mindfulness and academic engagement among students of the Faculty of Education, and that mindfulness contributed (18.7%) to explaining the total discrepancy in students' performance on the academic engagement scale, and the absence of Differences in mindfulness and academic engagement according to gender (male-female), and there were statistically significant differences at 0.01 in mindfulness according to specialization (scientific-literary) in favor of students of literary divisions, and in academic engagement in favor of students of scientific divisions, and there were also statistically significant

differences at 0.01 in mindfulness and academic engagement according to participation in student activities in favor of students participating in student activities, in addition to the absence of differences in mindfulness according to study-side work, and there were statistically significant differences at the 0.05 level in academic engagement according to study-side work in favor of students who work alongside study in Faculty.

key words:

Mindfulness, academic engagement, gender, academic specialization, participation in student activities, study-side work.

مقدمة

تلعب المرحلة الجامعية كأحد المراحل الحياتية دورًا رئيسيًا في صقل وتعزيز شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويدها بإياه بكم كبير من المهارات والخبرات والاتجاهات التي تمكنه من مواجهة المواقف والظروف الحياتية العصبية التي يمر بها في عصر يتسم بسرعة التطور والتقدم التكنولوجي. ولكي تستطيع الجامعة تأدية دورها لمواكبة هذا التطور الذي يشهده المجتمع لابد أن تركز الجامعة أو الكلية على تطوير القدرات والخصائص النفسية والاجتماعية التي تحسن من جودة ونوعية الطالب وإعداده إعدادًا معرفيًا ومهنيًا في مختلف الميادين والمجالات التي يحتاجها المجتمع. وبهذا فإن المؤسسات التعليمية تسعى إلى تحسين استبصار الطالب وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة والتوافق مع الظروف والمواقف الطارئة التي تحدث في البيئة التعليمية، وهذا يحدث إذا تمتع الطالب بمستوى عالي من اليقظة العقلية التي تساعده في تحقيق التركيز والانتباه الجيد والتواصل مع الآخرين وتحديد أولوياته ومهامه والتركيز على التخطيط الجيد لتنفيذها.

وقد نشأ مفهوم اليقظة العقلية في النظم الروحية البوذية، ويعرفه الباحثون الغربيون حاليًا على أنه قدرة الفرد على جذب انتباهه ووعيه بشكل هادف إلى خبرات اللحظة الحالية والاتصال بها بطريقة غير انعكاسية وغير حكمية (Khaddouma et al., 2017, 636).

فاليقظة العقلية مفهوم له أهميته التربوية؛ فهو يساعد الطالب وخاصة الطالب الجامعي على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، ويساهم في رفع مستوى التوافق لدراسي وخفض القلق؛ فهو يتضمن وعي الفرد بخبراته لحظيًا سواء أكانت معرفية أو انفعالية وعدم إصدار

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

أحكام عليها، حتى يعطي للفرد الوقت للتفكير والتأمل والتدبر، من خلال التأكيد على انتباه الفرد لمشاعره وأفكاره وانفعالاته، بهدف الوصول إلى مجموعة من الاستجابات التكيفية التي تساهم في تكيف الفرد مع بيئته (ميرفت حسن، 2021، 132).

كما إنها تساعد المتعلمين على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوجه انتباههم إلى المثيرات الجديدة وغير العادية، فتجعلهم واعين بشكل كامل ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني، وذلك لأنها تقوم على الانتباه والوعي والمرونة فيهما؛ والانفتاح على المعلومات الجديدة؛ واتخاذ أفاق جديدة. فإذا ما واجه المتعلم موقف مشكل يصبح عقله نشطاً وتتشكل لديه رغبة في تحقيق هدف محدد لا يمكن تحقيقه بأنماط السلوك المعتاد، فيبدأ بتنظيم أفكاره في محاور ويتأمل الموقف ويحلله ويرسم الخطط ويضع الفروض ويختبر الحلول إلى أن يصل إلى النتائج المطلوبة وبالتالي تساعده على استخدام مهارات التفكير التأملي، والتي بدورها تساهم في اندماج العقل فيما يتم تعلمه ويعطيه إحساساً بالسيطرة على تفكيره واستخدامه بنجاح، ويصبح أكثر قدرة على توجيه حياته، وأقل انسياقاً للآخرين (رانيه موفق، 2018، 13).

فاليقظة العقلية كمفهوم نفسي يتضمن الوعي والانتباه والتركيز والمراقبة المستمرة على الخبرات الحاضرة، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها؛ أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. كما يمكن القول إن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى تعزيز التركيز، وأن التنظيم المقصود للانتباه للخبرة في اللحظة الحاضرة قد يسهل المراقبة ما وراء المعرفية لهذه الخبرة (مصطفى خليل، 2019، 13). كما أنها تشير إلى إعطاء الاهتمام إلى الأشياء التي تحدث هنا والآن، سواء التي تحدث داخل أجسامنا وفي عقولنا، أو في المحيط حولنا، فنحن عندما نملك الوعي الجيد، تصبح عقولنا وأجسامنا هادئة، مما يساعد عقولنا لتصبح أكثر وضوحاً وتركيزاً (محمد حماد، 2018، 56).

وباستقراء تاريخ اليقظة العقلية، كان القول إن لليقظة العقلية تاريخاً دينياً وفلسفياً وياً حيث ترجع أصولها إلى الممارسات الشرقية للتأمل في الفلسفة والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) سنة مضت. وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما أن لها أصولاً

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

في الإسلام من منطلق أن التأمل - الذي يتضمن مفاهيم مثل التفكير والتدبر - يُعد جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، وأساس عقيدة المسلم. ووفقاً للتقاليد الروحية والدينية، فإنّ الممارسات التأملية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسة نحو معرفة الذات الإلهية (علي بن محمد، 2017، 43). كما تعني اليقظة العقلية السيطرة الذاتية العقلية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تمهيتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم (آمال الفقي، 2018، 5).

فاليقظة العقلية مهمة بالنسبة للمعلم لذلك ينبغي دراستها والتدريب على ممارسات اليقظة العقلية داخل الصف نظراً لفوائدها التي تنعكس أيضاً على الطلاب فهي تحسن مستوى تحصيلهم كما تقلل من قلق الاختبار لديهم (Seney & Mishou, 2018; Albrecht, 2019; Nagy & Baer, 2017; Baranski & Was, 2018). وقد بدأت العديد من الجامعات ممارسات اليقظة العقلية كطريقة لتقليل القلق من الامتحان، وتحسين انتباه الطلاب والبيئة داخل الفصل وخارجه (Docksai, 2013).

وتعتمد اليقظة العقلية على ممارسة العقل والجسم معاً، لتسهم في تحقيق الراحة النفسية والبدنية على حد سواء، فالتغيير النفسي الأساسي الذي يحدث أثناء اليقظة العقلية هو زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الحالية، ومع مرور الوقت يمكن أن تساعد ممارسة اليقظة العقلية على أن يصبح الفرد على بينة من المسافة بين ما لاحظته من تجارب والرد عليها عن طريق السماح لذلك بإبطاء ومراقبة عمليات العقل، كما تسهم اليقظة العقلية في مساعدة الفرد على التمكن من اتخاذ قراراته، كما تسهل له التعامل مع الاجهاد النفسي وغيره من المشاعر الصعبة والمزمنة دون تفكير إذا واجه هذه المواقف لحظة بلحظة، كما تساعد الفرد على أن يصبح واعياً بمشاعره قبل أن تتصاعد وتتحكم به، من خلال النظر إلى أفكاره ومشاعره وعواطفه بموضوعية (أحمد فكرى بهنساوي، 2020، 14-15). وتساعد اليقظة العقلية الأفراد على تنظيم الأنماط السلوكية السلبية والأفكار التلقائية (Javedani et al., 2017, 95).

حيث تعلم اليقظة العقلية الطلاب الاستفسار عن آرائهم ومعتقداتهم والتفكير النقدي بشكل أكبر (Burke & Hawkins, 2012). علاوة على ذلك، أظهرت العديد من الأبحاث

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

(Lin & Mai, 2018; McCloskey, 2015) أن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابي بالأداء الأكاديمي؛ وذلك لأنها تقلل من التوتر والقلق (McCloskey, 2015)، أو تزيد من الانتباه والذاكرة (Lin & Mai, 2018; Sample, Thomas, & Marco, 2017)، مما يؤدي إلى زيادة الأداء الأكاديمي. ومع ذلك، قد يكون لليقظة العقلية أيضًا تأثير على الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز مهارات معينة، مثل الانفتاح أو الانتباه أو الاستفسار، والتي يمكن أن تحسن قدرة الطالب على الأداء الجيد (Docksai, 2013).

وقد ركز الباحثون والتربويون في الآونة الأخيرة بشكل متزايد على دراسة الاندماج الأكاديمي Academic Engagement للطلاب باعتباره مفتاح لمعالجة العديد من المشكلات مثل تدني مستوى التحصيل الدراسي، ووجود مستويات عالية من مشاعر الملل والاعترا ب لدى الطلاب، وارتفاع مستوى التسرب الدراسي. كما يشير مصطلح الاندماج الأكاديمي إلى مقدار الطاقة الجسدية والنفسية التي يبذلها الطالب لتحقيق المعرفة والخبرة الأكاديمية، حيث يتضمن أيضًا الطاقة التي يبذلها الطالب في المذاكرة وقضاء وقته في التعلم ومشاركته في الجامعة والأنشطة الجامعية الصفية واللاصفية وتفاعله مع أعضاء هيئة التدريس وزملائه (Krumrei-Mancuso et al., 2013; Fredrick, et al, 2004).

ويمثل الاندماج الأكاديمي في سياقات التعلم أيضًا أحد أهم العوامل التي تؤثر على نواتج التعلم، ويُعرف بأنه مفهوم يشير إلى مدى مشاركة طالب الجامعة سلوكيا في الأنشطة التعليمية المختلفة - سواء الصفية أو اللاصفية - ومدى التزامه ووجدانيًا في ضوء علاقاته مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، وكذلك شعوره نحو الجامعة، ومعرفيًا من خلال توظيفه لاستراتيجيات معرفية وما وراء معرفية، ومثابرتة من أجل التعلم، وقد تناولته العديد من البحوث والدراسات الحديثة في البيئة الأجنبية منذ ظهوره منذ ما يقرب من ثلاثة عقود تقريبًا، واتفق العديد من الباحثين على انه بنية متعددة الأبعاد، تتكون من البعد السلوكي، والوجداني، والمعرفي، وكل بعد من هذه الأبعاد له مؤشرات الخاصة به (صفاء عفيفي، 2016، 66). فالاندماج الدراسي يحدث عندما يشعر الطالب بالمشاركة الإيجابية، ويطبق أنشطة المقرر الدراسي بما فيه من مهارات وتلقي المساعدات الأكاديمية داخل قاعة الدراسة، وكذلك عندما تتنوع الأنشطة والحوارات والمناقشات بينه وبين أعضاء هيئة التدريس؛ لأن ذلك ينعكس

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إيجابياً على العملية التعليمية ويكسب الطلاب مهارات كثيرة ومتنوعة للحفاظ على التعلم والاستمتاع به (محمد عبد العزيز، 2020، 1084).

مشكلة البحث

نلاحظ في الآونة الأخيرة اهتماماً واسعاً من جانب التربويين والباحثين في المجالات الاجتماعية والنفسية بالعوامل التي تسهم في تنمية وتحسين المخرجات والنواتج التعليمية المطلوبة والمتمثلة في تشكيل شخصية الطلاب أكاديمياً ونفسياً في مختلف المراحل التعليمية، وبحث العوامل والمعوقات التي تؤثر في أدائهم الأكاديمي. ويُعد ما سبق أحد المبررات التي حفزت الباحث على دراسة وبحث طبيعة العلاقة بين متغيرين من أهم المتغيرات الهامة والمساهمة في تحسين الإنجاز والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهما اليقظة العقلية التي تساعدهم على تعزيز قدراتهم على الانتباه والتركيز على الأحداث والمثيرات التعليمية داخل البيئة الدراسية، وأيضاً الاندماج الأكاديمي الذي يمثل ركيزة أساسية لتعزيز توافق وتكيف الطلاب الأكاديمي داخل المؤسسة التعليمية التي ينتمون إليها.

ولليقظة العقلية دور كبير في حياتنا بشكل عام وعلى الحياة الأكاديمية بشكل خاص؛ فاليقظة العقلية متعلقة بالانتباه الذي يمثل أهم مرحلة في معظم العمليات المعرفية؛ فمعالجة المعلومات متعلقة بالانتباه، والإدراك يتعلق بالانتباه، والتذكر وغيرها من العمليات المعرفية، وبالتالي فإن تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يعزز جميع العمليات المعرفية الأخرى، كما يعزز الصحة النفسية والجسمية لديهم (ميرفت حسن، 2021، 141). كما أن لها أهمية خاصة في إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية ومواجهة الضغوط وتحسين الشعور بالتماسك ومعنى الحياة واستكشاف المعنى، وفي خفض الضغوط النفسية وتحسين صورة جودة الحياة والرضا عن الذات والحياة وتعديل الحالة المزاجية والصلابة النفسية (عفاف سعيد، 2018، 176).

حيث إن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز، وعدم القدرة على حل المشكلات أو انتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب، واتخاذ القرارات المفاجئة والشعور بعدم الارتياح (Akyurek et al., 2018). ويمكن أن تساهم اليقظة العقلية في نمو الشخصية وتطورها، من خلال الأنشطة البدنية التي قد تساهم في الرفاهية وتساعد الطلاب على تطوير إحساس أقوى بالهوية الشخصية من خلال استكشاف المشاعر

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

والمعتقدات والأفعال. كما ثبت أن اليقظة العقلية تدعم تنمية الهوية، والحساسية والاحترام، وفهم أعمق لعلاقات الطلاب مع الآخرين (Rix & Bernay, 2015, 206). فارتفاع اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، ويزيد من مستويات تنظيم الذات والصحة النفسية (Sabir et al., 2018, 55).

ويلعب المنهج القائم على اليقظة العقلية دوراً هاماً في تحول الفرد لحالة من الصحة النفسية والسلام الداخلي في التعامل مع مختلف المواقف بما يناسبها ويحدد كابات-زين سبعة عوامل تمثل الركائز الأساسية التي يتمتع بها الفرد ذو يقظة ذهنية مرتفعة وهذه العوامل السلوكية يعدها جوهر ممارسة اليقظة الذهنية؛ وهي عدم إصدار الأحكام، الصبر، فطرة العقل، الثقة، التأكيد على الفعل وعدم السعي لمعرفة النتيجة، القبول، والتخلي (وردة عثمان، 2016، 631).

وقد يؤثر اندماج الطلاب تأثيراً عالياً في الأداء الأكاديمي للمتعلمين، ويلقي على عاتق المعلمين والمتعلمين في آن واحد، على المعلمين تقديم الأمثلة التعليمية المناسبة واستخدام استراتيجيات التدريس التي تحقق الاندماج، أما المتعلمين عليهم الاستفادة من ذلك، ومحاولة المشاركة في الأنشطة المختلفة ودعم الأقران والاستفادة منهم؛ ولذلك أصبح من الضروري دراسة مفهوم اندماج الطلاب كأحد المفاهيم التربوية المهمة التي تناولته العديد من الدراسات الحديثة على مستوى العالم (صفاء عفيفي، 2016، 103).

وقد ربطت الأبحاث الحديثة اليقظة العقلية بفوائد الصحة النفسية، بما في ذلك الحد من الضيق النفسي، والمشاكل الطبية، والاجترار، والمتاعب اليومية بالإضافة إلى زيادة مهارات مواجهة التوتر (Brown & Ryan, 2003; Caldwell, Harrison, Adams, Quin,) & Greeson, 2010; Rosenzweig et al., 2003; Schoormans & Nyklicek, 2001; Walach et al., 2007; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2011). وهناك العديد من الدراسات التي أوضحت الدور الذي تلعبه التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي لدى فئات عمرية مختلفة ومن بينها فئة طلاب الجامعة، ومن بين تلك الدراسات: دراسة (Güldal & Satan, 2020; Franco et al.,) (2010). حيث تؤثر البرامج القائمة على اليقظة العقلية في خفض الأعراض النفسية السلبية (التوتر، القلق، الاكتئاب)، وزيادة السعادة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة (Sousa et

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وبين كل من الاكتئاب، والاضطرابات النفسية، والإجهاد، والقلق والأفكار اللاعقلانية (Bodenos et al., 2013; Luoma, & Villatte, 2012). وبهذا فإن اليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في الأداء الأكاديمي (Lu et al., 2017, 57).

كما تحسن اليقظة العقلية العمليات المعرفية وما وراء المعرفية التي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار أو المشاعر قبل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق يحتاج للعمل بموجبها، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق (Hosker, 2010, 15). وهذا ما أكدته بعض الدراسات من أهمية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين العمليات المعرفية والاجتماعية والسلوكية والأكاديمية، من بينها الإدراك، والتحصيل الدراسي، والانتباه والعلاقات الاجتماعية (Maynard et al., 2017; Lori, 2013). كما أشارت دراسات (Napora, 2013; Howell & Buro, 2011) إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمستوى الأكاديمي لطلاب الجامعة، بالإضافة إلى أن تأثير اليقظة العقلية كان أفضل من تأثير الجانب المعرفي في رفع المستوى الأكاديمي، كما ارتبطت مؤشرات اليقظة العقلية ايجابياً بالتنظيم الذاتي المتعلق بالإنجاز والرغبة في الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب.

كما توصلت نتائج دراسات أخرى إلى وجود علاقة بين اندماج الطلاب وكل من التعلم والنمو الشخصي ومثابرة الطلاب، كما أن الاندماج يمكن أن يعزز القدرات الأكاديمية العامة، ومهارات التفكير الناقد، والتحصيل والمثابرة وتنظيم الذات (Tinto, 2000; Fredricks et al., 2004; Hayek & Kuh, 2004; Pike & Kuh, 2005; Fung et al., 2018; Lei et al., 2018; Gonida et al., 2009; Siegel, 2007). وخلال عمل الباحث بالجامعة، وُجد أن هناك عزوف للكثير من طلاب كلية التربية عن المشاركة في الأنشطة والفاعليات والممارسات التعليمية والأكاديمية حيث يفتقر معظمهم إلى الرغبة في المشاركة الأكاديمية وأداء المهام المطلوبة، وفي ظل ظروف كورونا التي تمر بها البلاد أصبح التعليم الجامعي يعتمد بالدرجة الأولى على التعليم عبر الانترنت باستخدام عدة برامج الكترونية كمايكروسوفت تيمز وغيرها، وهذا ما قلل من مستوى الاندماج الأكاديمي لديهم، وهذا ما يمثل

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

مشكلة واقعية لدى طلاب الجامعة تحتاج إلى الدراسة والبحث. فانخفاض الاندماج الأكاديمي يؤدي إلى ارتفاع معدلات التسرب الجامعي، وإهدار الجهود التي تُبذل لتحسين العملية التعليمية. كما لاحظ الباحث خلال تعامله مع طلاب كلية التربية اختلافهم في مستوى الانتباه واليقظة العقلية أثناء أداء المهام والتكليفات العلمية المطلوبة منهم، فمن بينهم من لا يظهر حماساً واهتماماً بالمشاركة في المحاضرات ويؤجل التكليفات المطلوبة منه إلى آخر لحظة، وهناك من يتمتع باليقظة العقلية والانتباه والمثابرة والدافعية العالية للإنجاز وتحقيق الذات، والانتظام في تسليم المهام والتكليفات الأكاديمية المطلوبة منهم. وهذا ما أثار دافعية الباحث لدراسة مستويات اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. وقد تحددت مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟ وما طبيعتها؟
- ما مدى إمكانية التنبؤ بأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي بمعلومية أدائهم على مقياس اليقظة العقلية؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للنوع (ذكور، إناث)؟ وما طبيعتها؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للتخصص الأكاديمي (علمي، أدبي)؟ وما طبيعتها؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك)؟ وما طبيعتها؟
- هل توجد فروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل)؟ وما طبيعتها؟

أهداف البحث

هدف الباحث من خلال البحث الحالي إلى الكشف عن:

1. العلاقة بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.
2. مدى إمكانية التنبؤ بأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي بمعلومية أدائهم على مقياس اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

3. الفروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية التي تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
4. الفروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية التي تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).
5. الفروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية التي تُعزى للمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك).
6. الفروق في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية التي تُعزى للعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل).

أهمية البحث

انقسمت أهمية البحث إلى جانبين هما:

1. الأهمية النظرية:

وتمثلت الأهمية النظرية في النقاط التالية:

- 1.1. تتبع أهمية البحث من قلة الدراسات والبحوث التربوية والنفسية - في حدود علم الباحث- والتي تناولت طبيعة العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية على المستوى العربي والأجنبي.
- 1.2. تبرز أهمية البحث من أهمية الفئة العمرية موضع الدراسة، وهي فئة طلاب الجامعة تلك الفئة التي تعاني في السنوات الأخيرة من ضغوط ومشكلات تعليمية واجتماعية نتيجة جائحة كورونا التي تسببت في العديد من الآثار السلبية على حياتهم وتعليمهم.
- 1.3. يساعد البحث في التأصيل النظري النفسي لمتغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي.
- 1.4. يتناول موضوع البحث متغيرين من أهم المتغيرات في الحياة الأكاديمية للطلاب الجامعي، وهما (اليقظة العقلية-الاندماج الأكاديمي) حيث تساعد اليقظة العقلية الطلاب على التركيز على اللحظة الحالية والاهتمام بما يدور حولهم في قاعات التدريس والحفاظ على انتباههم وتركيزهم أثناء إلقاء عضو هيئة التدريس للمحاضرات، وتساعد في منع استغراق الطلاب في الخبرات والتجارب السلبية والحزينة التي يمرون بها. وأيضًا يؤدي الاندماج الأكاديمي للطلاب في الأنشطة وممارسات التعلم على زيادة مشاركتهم وتحصيلهم

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الدراسي في المقررات المختلفة، وبالتالي تحسين بيئة المناخ الجامعي لتصبح جاذبة وليست منفرة.

2. الأهمية التطبيقية:

وتمثلت الأهمية النظرية في النقاط التالية:

1. 2. تساعد النتائج التي توصل إليها البحث الباحثين في إعداد البرامج التدريبية والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية لتنمية بعض المخرجات الأكاديمية والاجتماعية ومن بينها الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وغيرهم من الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة.
2. 2. يسهم البحث في إثراء المكتبة النفسية والتربوية بمقاييس جديدة تستهدف قياس متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
2. 3. سعي البحث إلى جذب انتباه أعضاء هيئة التدريس والطلاب إلى دور كل من اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي في زيادة الإنجاز الأكاديمي للطلاب، وتحقيق الأهداف التي تسعى الجامعة والكلية إلى تحقيقها في إطار المنظومة التعليمية.
2. 4. توجيه الباحثين والعاملين في الحقل الجامعي من مسؤولين وطلاب وأعضاء هيئة تدريس بضرورة الاهتمام بالتوجهات الحديثة التي تعتمد على تدريبات وتدخلات اليقظة العقلية في المجالات الأكاديمية، وضرورة التركيز على تنمية الاندماج الأكاديمي كعامل وقائي ضد ظاهرة التسرب من الدراسة والتي انتشرت في السنوات الأخيرة.

مصطلحات البحث:

1. اليقظة العقلية: يُعرفها الباحث بأنها "مدى وعي الطالب بالأحداث والخبرات التي تدور حوله في الوقت الحاضر، وتقبله لها كما هي دون إصدار أحكام تقييمية حول ما إذا كانت إيجابية أو سلبية، كما تتضمن التصرف بوعي تجاه الأحداث". وتتضمن خمسة أبعاد فرعية: الملاحظة والتركيز على الحاضر، الوصف، الانتباه والتصرف بوعي، القبول دون إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات. كما تُعرف إجرائياً بأنها "مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس الخمسة عند أدائه لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث".
2. الاندماج الأكاديمي: ويعرفه الباحث بأنه "مشاركة الطلاب في الأنشطة والمهام الصفية واللاصفية داخل قاعات التدريس وخارجها، وقدرتهم على التفاعل الإيجابي مع زملائهم

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

ومعلميهم داخل القاعة، وتكوين اتجاهات إيجابية تجاه المؤسسة التعليمية والتربوية"، ويتضمن: الاندماج السلوكي، الاندماج الانفعالي، الاندماج المعرفي. كما يُعرف إجرائياً بأنه " مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس الثلاثة عند أدائه لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يُعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم " التفكير " و " التدبر ". وعلى الرغم من أن الأصول الفلسفية والدينية لليقظة العقلية، فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في الغرب في بداية السبعينيات عندما قيم الباحثون في دراساتهم تأثير التأمل على كل من: العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات دون إصدار حكم عليها أو تفسيرها (سلوى سعيد، 2017، 364). وتُعرف اليقظة العقلية بأنها الانتباه المقصود والموجه نحو شيء ما في اللحظة الحالية، مع الوعي التام من قبل الفرد لما يحدث مع عدم إصدار أحكام عليه (نبيل عبد الهادي السيد، 2018، 9). كما يرى حسني زكريا النجار (2019، 102) أن اليقظة العقلية يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة والمواقف الراهنة (هنا والآن) دون إصدار أحكام تقييمية سواءً كانت إيجابية أو سلبية وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج أو توتر.

وتُعرف أيضًا على أنها "حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر" (Brown & Ryan, 2003, 822). بينما يعرفها عبد الرقيب البحيري وآخرون (2014، 126-127) بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

وفي نفس السياق، تعني اليقظة العقلية قدرة الفرد على جعل عقله في حالة تأهب واستعداد دائم لتقبل واستيعاب التجارب والخبرات الجديدة والحالية وتقبلها بدون إصدار أحكامه بالسلب أو الإيجاب مما يساعده على الانفتاح على الخبرة وتقبل الخبرات الجديدة (علا عبد الرحمن محمد، 2020، 14). ويعرفها (Baer & Lykins (2009, 228) أيضًا بأنها انتباه أو قبولية للخبرة الراهنة تتم من خلال ملاحظة الطالب للمثيرات سواء أكانت داخلية أو خارجية أثناء عملية التعليم والتعلم ثم إعادة وصفها بطريقة موضوعية وبشكل لفظي، ووعي الطالب بالتصرف والاندماج الكامل والاستمتاع بالأنشطة الصفية، والقبول للأحداث التي تحدث أثناء التعلم دون إصدار أحكام عليها أو تجنبها أو الهروب منها.

وفي موضع آخر، يتم تعريفها بأنها كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أم خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معن مباشر دون التقييد بالأحكام القبلية وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والاحساس بمعايشة التجربة (فاطمة السيد، 2018، 506). فهي تعني بذلك حالة من الوعي والقبول لجميع الأفكار والمشاعر والأحاسيس في الوقت الحاضر دون حكم وتعلق (Swart et al., 2015, 68).

وفي نفس السياق، تعني اليقظة العقلية حالة من الشعور والانتباه والوعي بالأحداث والخبرات الحالية (Petrides et al., 2017, 1131). وتُعرف اليقظة العقلية على أنها "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحالية، ودون إصدار أحكام على ظهور الخبرة" (Kabat-Zinn, 2003, 145). كما أنها عبارة التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer et al., 2006, 29).

على هذا النحو، تنطوي اليقظة العقلية على جذب انتباه المرء إلى الخبرة الحالية بطريقة دون إصدار أحكام (Jacobs et al., 2017, 2580). كما أنها نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزاً انتباهه عن قصد على ما يقوم به من أعمال، ويكون قادرًا على التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة (رانيه موفق، 2018، 18).

فاليقظة الذهنية تعني تقبل الأفكار الجديدة؛ حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولية ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنيًا يتخذون

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها المتقظين ذهنياً تأتي من مصادر متعددة لذا نرى إنهم لا يحدون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (نائل محمد، 2016، 389-390).

وتشير الدراسات إلى أن الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة أكبر في أداء المهام وتحسين الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً وأقل ضرراً بصحتهم، وافترضت لانجر حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يقتضي بوجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة الذهنية Mindfulness وانعدامها Mindlessness (نائل محمد، 2016، 390). وتعد اليقظة العقلية في جزء منها شكلاً من أشكال تنظيم الانتباه، حيث يقوم الأفراد اليقظون بإعادة توجيه انتباههم بوعي بعيداً عن الذكريات السلبية السابقة أو المخاوف المستقبلية والعودة إلى الأحاسيس الحالية (Bishop et al., 2004). كما تتميز اليقظة العقلية أيضاً باتجاه القبول غير الحكمي، حيث يمكن للأشخاص اليقظين أن يلاحظوا ويختبروا الأحداث الداخلية والخارجية الحالية بطريقة مقبولة وغير تفاعلية (Borders & Lu, 2017, 344).

كما كشفت بعض الدراسات أن الطلاب الذين يميلون إلى أن يكونوا أكثر يقظة عقلية من أقرانهم يكونون غير متسرعين في إصدار الأحكام، ويميلون إلى التصرف بوعي، ويكونون منخرطين في التنظيم الذاتي (Short et al., 2016; Jimenez et al., 2010; Trevisani, 2015). وهذا ما أكدته دراسة (Creswell et al., 2007) بأن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لديهم تنظيم ذات ناجح وتحمل للمثيرات الانفعالية، ودراسة (Palmer, 2009) التي توصلت نتائجها إلى أن الأفراد الذي يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الخبرات السلبية وتجاوزها.

ويقوم الأفراد ذوو اليقظة العقلية بتفسير، ووصف، وتقييم، وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Kabat-Zinn, 1990, 1994). كما أنهم يعيرون انتباهاً لما يحدث في الوقت الراهن، سواء داخلي (أفكار، أحاسيس جسدية)، أو مثيرات خارجية (بيئة مادية واجتماعية)، وملاحظة تلك المثيرات بدون إصدار حكم أو تقييم، ودون تحديد معنى لها (Glomb et al., 2011, 118). وقد توصلت دراسة (Weinstein et al., 2009) إلى أن هناك علاقة سلبية بين سمة اليقظة العقلية والتوتر المُدرك، في حين توصلت دراسة (Bamber & Schneider, 2016) إلى أن الأفراد ذوي سمة اليقظة العقلية يملكون مرونة نفسية أعلى ومستويات أقل

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

من الضيق النفسي Psychological Distress. كما توصلت نتائج دراسة يسرا شعبان بلبل (2019) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة.

فاليقظة العقلية تقوم على عنصرين أساسيين هما العمل مع الوعي، والتقبل دون إصدار أحكام مسبقة، ليظهر العلاقة القوية أثناء أداء المهمة، والتركيز على جانب معين دون تشتت للوظيفة المعرفية، وعند ممارسة اليقظة العقلية مع الحالات التي تعاني من مشاكل في الوعي بالذات (آمال الفقي، 2018، 14-15). كما يشير كل من (Bishop et al. (2004, 232 إلى وجود مكونين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للانتباه وذلك للإبقاء على الخبرة المباشرة التي تساعد على زيادة الوعي بالأحداث العقلية التي تحدث في اللحظة الحالية، بينما مكون تبني توجه خاص نحو الخبرة فيتحدد من خلال حب الاستطلاع والتقبل وعدم إصدار الأحكام، والتعاطف، والفهم الاستبصاري، وغيرها. وقامت يسرا بلبل (2019) بتوضيح الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كما يلي:

- **الملاحظة:** أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
 - **الوصف:** أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.
 - **التصرف بوعي:** أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
 - **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن ينتجت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية. (يسرا بلبل، 2019، 2472)
- كما تناولت نظرية لانجر أبعادًا لليقظة العقلية يمكن إجمالها فيما يلي:
1. **التمييز اليقظ:** وهي قدرة الفرد على تطوير الأفكار الجديدة، والنظر إلى الأمور والمواقف بطرق جديدة، كما أنه يجعل الفرد ينتج أفكارًا جديدة وابداعًا متواصلًا من الأفكار.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

2. **الانفتاح على الجديد:** وتعني قدرة الفرد على التفكير باستخدام مثيرات ومحفزات جديدة لموضوع ما، مع ملاحظة أن الانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة، ولكن الفرد يكون وعي بعواقب السلوك والمواقف فلا يخاطر بنفسه لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفي الوقت المناسب قبل الاقدام عليها.
3. **الاتجاه أو التوجه نحو الحاضر:** وتعني قدرة الفرد على الاستغراق والتركيز والانشغال بالموقف الحالي (أي الانتباه إلى البيئة المحيطة).
4. **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** وتعني قدرة الفرد التفكير في موضوع ما من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة وهو ما يطلق عليه أحياناً (التفكير الجانبي) أو الخروج من الصندوق.
5. **الحساسية لسياقات مختلفة:** وتعني أن المهام والقدرات تختلف باختلاف السياق. (علا عبد الرحمن، 2020، 19)

وإجمالاً لما سبق، تمثل اليقظة العقلية أسلوباً من أساليب التفكير والانتباه المقصود، والذي يستخدمه الأفراد في حياتهم للتعامل مع كافة المثيرات الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الحاضر، ويتسم هذا الأسلوب بالانفتاح والقبول، وعدم التفاعل مع الخبرات المؤلمة والمشاعر المحزنة، مع إدراكها بطريقة غير تقييمية أي دون إصدار أحكام عليها بالإيجاب أو السلب. كما توفر للفرد مدخلاً جيداً للتعامل مع الضغوط النفسية والحياتية وحلها، حيث تساعد ممارسة التدريبات والتمارين القائمة على اليقظة العقلية في خفض التوتر والقلق والاكنتاب لدى الفرد.

ثانياً: الاندماج الأكاديمي Academic Engagement

وتعرفه صفاء علي عفيفي (2016، 104) على أنه مفهوم يشمل سلوكيات يقوم بها الطالب مثل المشاركة في الأنشطة الصفية واللاصفية التي تخدم التعلم، وكذلك الالتزام، والدافعية والمثابرة، والحماس لبذل الجهد، والإحساس بالانتماء والعلاقة الطيبة مع المعلمين والأقران، وأيضاً توظيف استراتيجيات معرفية وما وراء معرفية أثناء التعلم والدراسة. بينما يعرفه حسني زكريا النجار (2019، 99) بأنه درجة مشاركة الطالب وانخراطه بفاعلية وحماس في العملية التعليمية داخل القاعات الدراسية وخارجها والتفاعل مع عناصر البيئة التعليمية لإنجاز المهام المختلفة وتحقيق أهداف التعلم بنجاح.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

ويُعرف الاندماج الأكاديمي بأنه انشغال الطلاب والتزامهم بالتعليم والتعلم، والانتماء، وتحديد الهوية في المدرسة والجامعة، والمشاركة في بيئة المؤسسة والمبادرة في الأنشطة لتحقيق النتائج (Alrashidi et al., 2016, 41). كما عُرف الاندماج الأكاديمي بأنه بناء واسع يهدف إلى أن يشمل الجوانب الأكاديمية؛ وغير الأكاديمية لخبرة الطالب والتي تضم الأنشطة والتعلم التعاوني، المشاركة في الأنشطة الأكاديمية الصعبة، إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة مع أعضاء هيئة التدريس، المشاركة في إثراء الخبرات التعليمية، الشعور بدعم مجتمع التعلم الجامعي (Coates, 2007, 122). ويضيف **HU & Wolniak (2013)** أن هناك نوعين من الاندماج هما:

1. الاندماج الأكاديمي: يشير إلى بذل الطلاب المزيد من الجهد في أداء المهام الأكاديمية لاستيفاء بل وتخطي المطلوب منهم.
2. الاندماج الاجتماعي: يشير إلى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية داخل الجامعة أو الحياة المجتمعية التي تخدم المجتمع.

بينما حدد Appleton et al. (2006) أربعة أبعاد للاندماج الأكاديمي تتمثل في البعد الأكاديمي Academic والذي تعكسه بعض المؤشرات مثل الوقت الذي يستغرقه الطالب في المهمة الدراسية، وإنجاز الواجبات المنزلية، والثقة في الوصول إلى التخرج، والبعد السلوكي Behavioral مثل الانتظام في الحضور، والمشاركة في حجرة الدراسة، والمشاركة في الأنشطة اللاصفية، والبعد النفسي Psychological والذي يتضمن على سبيل المثال الانتماء، تحديد الهوية، والعلاقات مع الأقران والمعلمين، والبعد المعرفي Cognitive والذي يتضمن على سبيل المثال التنظيم الذاتي للتعلم، تقييم التعلم، والأهداف الشخصية، والاستقلالية (Appleton et al., 2006, 430).

وبمراجعة الأدبيات والدراسات المختلفة التي تناولت متغير الاندماج الأكاديمي، نجد أن هناك ثلاثة أشكال وأنواع أساسية للاندماج هي الأكثر شيوعاً وانتشاراً، يمكن إجمالها فيما يلي:

1. الاندماج السلوكي: ويشمل مشاركة الطلاب في الأنشطة المرتبطة بالمدرسة، والتي تتضمن الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية المختلفة؛ ويتكون الاندماج السلوكي من الجهد المبذول، والاهتمام، والمشاركة، وهو يظهر أثناء المشاركة في الأنشطة الأكاديمية،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

والأنشطة الاجتماعية، والأنشطة اللاصفية، وينعكس بصورة واضحة في تحقيق نتائج أكاديمية إيجابية، كما أنه مانع للتسرب الدراسي.

2. الاندماج الانفعالي: ويتضمن الكفاءة، والاهتمام، ومشاعر الانتماء، ويتضمن كذلك ردود الفعل الإيجابية تجاه المعلمين والزملاء، واتجاه العملية التعليمية ككل.

3. الاندماج المعرفي: ويتضمن رغبة الطالب في استثمار جهوده لإتقان المعارف والمهارات الصعبة أثناء عملية التعلم، واستخدام استراتيجيات مناسبة والعملية التعليمية، والاستعداد بدرجة كافية لتحقيق أعلى درجات التعلم. (سيد محمدي، 2015، 407-408)

وبهذا فإن الاندماج الأكاديمي حالة إيجابية يشعر بها الطالب وتدفعه للمشاركة والانخراط في الأنشطة والفاعليات والممارسات التعليمية والأكاديمية بحماس ومثابرة واجتهاد، وتساعده أيضًا في تحسين مستوى تفاعله الاجتماعي مع زملائه ومعلميه، وتكوين اتجاهات إيجابية تجاه المؤسسة التعليمية التي ينتمي إليها، ونحو العملية التعليمية ككل.

فروض البحث:

- وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:
1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.
 2. يمكن التنبؤ بأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي بمعلومية أدائهم على مقياس اليقظة العقلية.
 3. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
 4. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (أدبي، علمي).
 5. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل).

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

6. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك).

حدود البحث:

وتتمثل تلك الحدود فيما يلي:

1. **الحدود الموضوعية:** تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: اليقظة العقلية، الاندماج الأكاديمي، النوع، التخصص الأكاديمي، المشاركة في الأنشطة الطلابية، العمل بجانب الدراسة.

2. **الحدود البشرية:** تم تطبيق أدوات الدراسة على طلاب كلية التربية بجامعة حلوان - طلاب الفرقة الأولى والثانية والرابعة - والمقيدين بالشعب العلمية والأدبية.

3. **الحدود الزمنية:** طُبّق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2020/2021م.

4. **الحدود المكانية:** كلية التربية جامعة حلوان.

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

1. منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري البحث (اليقظة العقلية، الاندماج الأكاديمي) لدى طلبة كلية التربية، كما أُستخدم المنهج الوصفي (السببي-المقارن)؛ وذلك للكشف عن طبيعة الفروق على مقياسي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي وأبعادهما الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور-إناث)، والتخصص الأكاديمي (أدبي، علمي)، والعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل)، والمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك).

2. عينة البحث:

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

ب. 1. **عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث:** تحدد الهدف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، ووضوح المفردات والتعليمات، وتقدير

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الزمن اللازم لتطبيق المقياس، وتكونت تلك العينة من (450) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان المقيدون بالفرق الثلاث (الأولى، الثانية، الرابعة)، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية-انجليزي أساسي، علوم أساسي، جغرافيا، فيزياء انجليزي، كيمياء عربي، رياضيات أساسي، جيولوجي، بيولوجي، تربية خاصة؛ وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-24) عام، بمتوسط عمري (21.08) عام وانحراف معياري (1.658)، وبواقع (84) من الذكور و(366) من الإناث. وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية للعينة الأولية من حيث النوع والتخصص والفرقة الدراسية.

المتغير	التوزيع	ن	المتوسط الحسابي للعمر الزمني	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	84	21.20	1.699	18.7%
	إناث	366	21.05	1.649	81.3%
التخصص الأكاديمي	علمي	236	22.17	0.804	52.4%
	أدبي	214	19.88	1.518	47.6%
الفرق الدراسية	الأولى	152	19.03	0.776	33.8%
	الثانية	16	20.44	1.094	3.5%
	الرابعة	282	22.22	0.634	62.7%

ب.2. العينة الأساسية للبحث: هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها للخروج بمجموعة من النتائج والمقترحات التي تساعد على التحقق من صحة الفروض الخاصة بالدراسة، وتكونت تلك العينة من (541) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان المقيدون بالفرق الثلاث (الأولى، الثانية، الرابعة)، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية-انجليزي أساسي، علوم أساسي، جغرافيا، فيزياء انجليزي، كيمياء عربي، رياضيات أساسي، جيولوجي، بيولوجي، تربية خاصة؛ وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-24) عام، ومتوسط عمري (21.17) وانحراف معياري (1.626)، وبواقع (108) من الذكور و(433) من الإناث. وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية من حيث النوع والتخصص والفرقة الدراسية.

المتغير	التوزيع	ن	المتوسط الحسابي للعمر الزمني	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
---------	---------	---	------------------------------	--------------------------------	----------------

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

النوع	ذكور	108	21.25	1.658	20%
	إناث	433	21.15	1.619	80%
التخصص الأكاديمي	علمي	253	22.03	0.959	46.8%
	ادبي	288	20.42	1.715	53.2%
الفرق الدراسية	الأولى	259	19.01	0.771	29.4%
	الثانية	33	20.24	0.936	6.1%
	الرابعة	349	22.24	0.621	64.5%

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث. وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك المقاييس وخصائصها السيكمترية:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث

هدف المقياس: تم إعداد المقياس للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية. خطوات إعداد المقياس: لإعداد مقياس اليقظة العقلية تم الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، ومن بين تلك الدراسات: (نبيل عبد الهادي، 2018؛ طارق نور الدين محمد، وإيمان خلف، 2018؛ فاطمة السيد، 2018؛ أحمد فكري بهنساوي، 2020؛ Bowlin & Baer, 2012; MacDonald & Baxter, 2016; Vizoso et al., 2018; Hosseinzadeh et al., 2019;) كما تم الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي هدفت إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وبعض الفئات التعليمية الأخرى، ومن بينها: مقياس الوعي اليقظ إعداد Brown & Ryan (2003)، قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد Baer et al. (2004)، مقياس تورنتو لليقظة العقلية إعداد Lau et al. (2006)، مقياس فرايبورج لليقظة العقلية إعداد (Walach et al., 2006)، مقياس اليقظة العقلية المعرفية الانفعالية المعدل إعداد Cardaciotto et al. (2007)، مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (Feldman et al., 2008). وقام الباحث باختيار الأبعاد الفرعية المناسبة للمقياس وصياغة المفردات التي تتناسب والفئة العمرية موضع الدراسة. ثم عُرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء الآراء حول مدى مناسبة المفردات وصياغتها اللغوية لأفراد العينة ووضوحها. وفيما يلي الخصائص السيكمترية (الصدق، الثبات، الاتساق الداخلي) للمقياس:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

أ. صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية بعدة طرق هي: الصدق الظاهري، صدق المحك، صدق التمايز العمري، صدق المقارنة الطرفية، الصدق العاملي، وفيما يلي توضيح للنتائج التي حصل عليها الباحث:

أ. 1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض مقياس اليقظة العقلية على (7) محكمين من المتخصصين في مجالات علم النفس التربوي والصحة النفسية والتربية الخاصة؛ وذلك لتحديد نسب اتفاقهم حول مفردات المقياس من حيث صياغتها ومدى مناسبتها لطبيعة العينة موضع الدراسة والمرحلة النمائية التي يمرون بها، وأهداف البحث. وتراوحت نسب الاتفاق بين (80: 100%) بعد رصد آراء السادة المحكمين؛ وتم تعديل المفردات التي اقترح المحكمون تعديلها في الصورة الأولية للمقياس.

أ. 2. الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات (45) طالب وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة شعبة انجليزي أساسي بكلية التربية على مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث، ودرجاتهم على مقياس المحك " مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه إعداد بيبير وآخرين (2006) ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن (2016)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (0.598*)، وهي قيمة جيدة تؤكد صدق وصلاحيته المقياس الذي تم إعداده من قبل الباحث للاستخدام والتطبيق.

أ. 3. صدق التمايز العمري:

قام الباحث بحساب صدق التمايز العمري بين عينة قوامها (70) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بالفرقة الأولى، وعينة أخرى قوامها (75) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة، وذلك من خلال استخدام اختبار " ت " T-Test للمجموعات المستقلة، والجدول (3) يوضح معاملات صدق التمايز العمري بين المجموعتين.

جدول (3)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

المحاور	الفرقة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
---------	-----------------	---	-----------------	-------------------	--------------	----------	---------------

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

دال عند 0.01	6.961-	143	5.565	51.80	70	الأولى	العامل الأول
			4.050	57.40	75	الرابعة	
دال عند 0.01	6.518-	143	5.071	46.86	70	الأولى	العامل الثاني
			4.799	52.20	75	الرابعة	
دال عند 0.01	11.829-	143	5.649	51.66	70	الأولى	العامل الثالث
			5.995	63.12	75	الرابعة	
دال عند 0.01	9.584-	143	4.236	48.87	70	الأولى	العامل الرابع
			4.580	55.91	75	الرابعة	
دال عند 0.01	10.022-	143	5.289	49.10	70	الأولى	العامل الخامس
			4.988	57.65	75	الرابعة	
دال عند 0.01	18.733-	143	13.517	248.29	70	الأولى	المقياس ككل
			10.837	286.28	75	الرابعة	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $1.960 = 0.05$
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $2.576 = 0.01$

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طلاب الفرقين الأولى والرابعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية الخمسة (الملاحظة والتركيز على الحاضر، الوصف، الانتباه والتصرف بوعي، تقبل الخبرات دون إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس بين الفئات العمرية المختلفة.

أ. 4. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (122) طالب وطالبة مرتفعي الأداء، و(122) طالب وطالبة منخفضي الأداء على مقياس اليقظة العقلية إعداد/الباحث، بتقسيم 27% للأدائين المرتفع والمنخفض، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (4)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/الباحث.

المحاور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العامل الأول	مرتفعي الأداء	122	60.89	2.474	242	38.166	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	45.68	3.639			
العامل الثاني	مرتفعي الأداء	122	56.15	3.504	242	36.641	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	40.35	3.224			
العامل الثالث	مرتفعي الأداء	122	66.34	3.490	242	38.744	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	48.46	3.718			
العامل	مرتفعي الأداء	122	58.57	3.611	242	36.285	دال عند

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

0.01			2.704	43.75	122	منخفضي الأداء	الرابع
دال عند	41.347	242	3.330	60.23	122	مرتفعي الأداء	العامل
0.01			2.871	43.77	122	منخفضي الأداء	الخامس
دال عند	35.438	242	12.684	290.66	122	مرتفعي الأداء	المقياس
0.01			13.027	232.32	122	منخفضي الأداء	ككل

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.960$
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $0.01 = 2.576$

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية الخمسة (الملاحظة والتركيز على الحاضر، الوصف، الانتباه والتصرف بوعي، تقبل الخبرات دون إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

أ. 5. الصدق العاملي:

التحليل العاملي هو أسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل، أو التكوينات الفرضية، التي تُفسر الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات، أو مجموعة من الفقرات، أو المتغيرات للاختبار الذي يتم دراسة صدق التكوين الفرضي له، فهو يساعد في تحديد المكونات الأساسية والعوامل المشتركة التي تحدد درجة الفرد على الاختبار، وتحدد درجة تشبع مفرداته بكل عامل من هذه العوامل، وهذه التشعبات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق عليها معاملات الصدق العاملي. فالصدق العاملي ما هو إلا الارتباط بين الاختبار والعامل المشترك، الذي تشعب به مجموعة الاختبارات (علي ماهر خطاب، 2007، 137، 138). وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لإجراء التحليل العاملي:

1. تبويب البيانات ورصدها.

2. حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وذلك على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة
**0.325	58	**0.299	39	**0.398	20	**0.208	1
**0.271	59	**0.320	40	**0.228	21	**0.314	2
**0.365	60	**0.181	41	**0.309	22	**0.382	3
**0.325	61	**0.255	42	**0.418	23	**0.438	4
**0.402	62	**0.288	43	**0.265	24	**0.292	5
**0.329	63	**0.141	44	**0.379	25	**0.313	6
**0.270	64	**0.144	45	**0.250	26	**0.298	7
**0.309	65	**0.234	46	**0.315	27	**0.353	8
**0.204	66	**0.271	47	**0.201	28	**0.405	9
**0.283	67	**0.238	48	**0.293	29	**0.317	10
**0.181	68	**0.356	49	**0.284	30	**0.255	11
**0.334	69	**0.367	50	**0.355	31	**0.323	12
**0.324	70	**0.294	51	**0.361	32	**0.406	13
**0.378	71	**0.304	52	0.030-	33	**0.357	14
**0.144	72	**0.318	53	**0.273	34	**0.292	15
**0.204	73	**0.226	54	**0.275	35	**0.356	16
**0.191	74	**0.358	55	**0.332	36	**0.256	17
**0.195	75	**0.362	56	**0.280	37	**0.241	18
		**0.376	57	**0.309	38	**0.165	19

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.141-0.438)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يدل على تجانس مفردات المقياس واتساقه الداخلي، فيما عدا المفردة رقم (33) فقد تم حذفها لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث. وأصبح عدد مفردات المقياس (74) مفردة تم إجراء التحليل العاملي عليها.

3. إجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

وقام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية والنفسية (SPSS. V.25) على عينة قوامها (450) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية كما هو موضح في وصف عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

وتم الاستناد على محك كايزر Kaiser Normalization، وهو محك رياضي في طبيعته اقترحه جوتمان (1945) Guttman، وفكرته تعتمد على مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، وقد تم استخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Components التي وضعها هوتلنج Hottelling وتعد أكثر طرق التحليل العاملي شيوعاً واستخداماً؛ نظراً لدقة نتائجها بالمقارنة ببقية الطرق. ولطريقة المكونات الأساسية مزايا عدة منها: أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وكل عامل يستخرج أقصى كمية من التباين، وأنها تؤدي إلى أقل قدر ممكن من البواقي، كما أن المصفوفة الارتباطية تختزل إلى أقل عدد من العوامل. وإجراء التدوير المائل Promax Rotation لهندريكسون ووايت Hendrickson ففيه تدار المحاور دون احتفاظ بالتعامد وتترك لتتخذ الميل الملائم لها، وتكون العوامل المائلة بينها ارتباطاً ومتداخلة (محمد عاطف، 2017). وقد استخدم الباحث (+0.3) محك للتشبع الجوهري للمفردة على العوامل المستخرجة.

4. نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

أسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس بعد تدوير المحاور عن وجود (21) عامل جمعياً جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، ويتشبع على هذه العوامل (73) مفردة، واستبعدت المفردة رقم (1) لعدم تشبعها على أي عامل، وقد حدد الباحث (5) عوامل فقط وهي العوامل الفرضية التي تمكن الباحث من تحديدها من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية، وفسرت هذه العوامل (33.297%) من التباين الكلي المفسر، وقد استبعد الباحث العوامل الأخرى لقلة عدد المفردات المتشعبة عليها حيث بلغ عدد مفردات العامل الواحد اثنتين على الأكثر وتحمل نفس المعنى السيكولوجي للعوامل الخمسة التي تم اختيارها. كما وجد أن قيمة اختبار كايزر ماير أوليكن لكفاية وملاءمة العينة (0.848) وهي قيمة أكبر من 0.60 وتدل على مناسبة العينة للاستخدام في الدراسة. والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (6)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

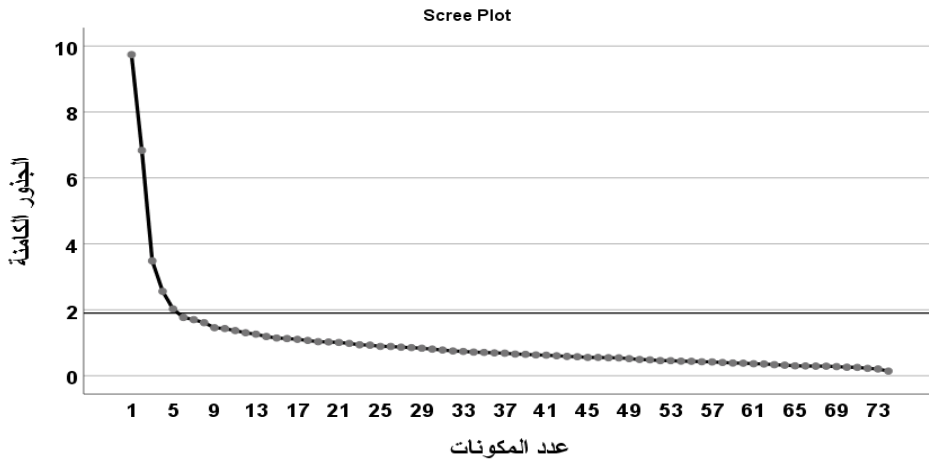
والنسبة التراكمية للتباين لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	9.738	%13.160	%13.160
العامل الثاني	6.833	%9.234	%22.394
العامل الثالث	3.483	%4.707	%27.101
العامل الرابع	2.558	%3.457	%30.558
العامل الخامس	2.027	%2.739	%33.297

البياني

الرسم

(3) يوضح عدد العوامل المستخرجة *5:



رسم بياني (1) عدد العوامل المستخرجة في مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

ويتضح من الرسم البياني (1) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي خمس نقاط أي أن هناك خمسة عوامل جذرها الكامن أكبر من (2)، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العملي هو (5) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العملي، وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور.

نتائج التحليل العملي الاستكشافي:

العامل الأول:

5 ** عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

ويفسر العامل الأول (13.160%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (13) مفردة، وهي: 71، 54، 12، 49، 20، 55، 25، 17، 66، 62، 57، 24، 61 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (7)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (الوصف).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
1	71	استغرق بالتفكير في أحلام اليقظة أو أشياء أخرى أثناء أداء أنشطة روتينية.	0.848
2	54	الاحظ أفكارى ومشاعري دون الحكم عليها.	0.780
3	12	استطيع وصف ما أشعر به في اللحظة الحالية بالتفصيل.	0.734
4	49	أحترم آراء وأفكار الآخرين دون تقييمها.	0.734
5	20	أحاول تجنب الشعور بمشاعر سلبية.	0.709
6	55	أشعر بالضيق من نفسي لوجود مشاعر غير منطقية.	0.705
7	25	يمكنني تحمل الضيق الانفعالي الذي أعاني منه.	0.700
8	17	أجد صعوبة في إيجاد الكلمات والتعبيرات اللفظية المناسبة لما أشعر به تجاه الآخرين.	0.698
9	66	أفكر فيما حدث في الماضي بدلاً من التركيز على ما يحدث في الحاضر.	0.688
10	62	أجد صعوبة في وصف ما أشعر به للآخرين.	0.670
11	57	يرى الآخرون أنني أعاني من مشكلات في اختيار التعبيرات المناسبة للموقف.	0.549
12	24	أقبل ذاتي كما هي دون الاهتمام بسلبياتها.	0.542
13	61	لدي وعي بالتغيرات المزاجية التي تحدث لي الآن.	0.464

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " ميل الفرد لوصف وتمييز الخبرات والمشاعر التي يمر بها بكلمات مناسبة، واختيار ما يتناسب والموقف الاجتماعي الذي تحدث فيه "، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الوصف).

العامل الثاني:

ويفسر العامل الثاني (9.234%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (12) مفردة، وهي: 35، 59، 34، 30، 29، 10، 7، 64، 74، 11، 37، 67 (أرقام

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (8)

معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (قبول الخبرات دون إصدار أحكام).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
14	35	ابقي نفسي مشغولاً حتى لا افكر في احداث اليمه تتبادر إلى ذهني.	0.700
15	59	اتقبل ببساطة نواحي القوة والضعف في شخصيتي.	0.663
16	34	اتقبل الأفكار والمشاعر التي أمر بها.	0.647
17	30	افكر في الخبرات الإيجابية لتجنب التفكير في الخبرات السلبية.	0.639
18	29	تؤثر افكاري وانفعالاتي السلبية على مفهومي عن ذاتي.	0.629
19	10	أحاول تجنب التفكير في ذكرياتي أو خبراتي السيئة.	0.625
20	7	استطيع التعبير عن آرائي وأفكاري بكلمات مناسبة.	0.618
21	64	الوم نفسي على الأفكار اللاعقلانية التي تملأ عقلي.	0.599
22	74	ردود أفعالي على المواقف المختلفة تتسم بالاتزان.	0.533
23	11	أشعر بانفاسي عندما تتباطأ أو تتسارع.	0.527
24	37	استطيع التعرف على انفعالاتي وتحديدتها في كلمات مناسبة.	0.527
25	67	لدي صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة للتعبير عن أحاسيسي الجسيمة.	0.472

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكلوجية النظرية " تقبل الطالب للخبرات والمشاعر والأفكار التي يمر بها دون إصدار أي أحكام وتقييمات عليها "، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (تقبل الخبرات دون إصدار أحكام).
العامل الثالث:

ويفسر العامل الثالث (4.707%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (20) مفردة، وهي: 58، 13، 51، 27، 50، 5، 40، 15، 60، 70، 65، 69، 3، 14، 8، 52، 2، 26، 45، 18 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (9)

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشيع
26	58	أودي بعض السلوكيات دون أن أعرف لما فعلتها.	0.567
27	13	من السهل تشتيت انتباهي.	0.554
28	51	اعاني من صعوبة في الانتباه إلي ما يحدث حولي في اللحظة الحالية.	0.547
29	27	اعجز في بعض المواقف عن وصف المشاعر التي أمر بها.	0.539
30	50	اصدر ردود افعال فورية علي المواقف الصعبة والضاغطة.	0.532
31	5	لدي القدرة على الوعي بانفعالاتي دون التفاعل معها.	0.519
32	40	الاحظ مشاعري دون استغراق التفكير فيها.	0.511
33	15	اشعر بالانزعاج بسبب انشغال ذهني ببعض الأفكار.	0.507
34	60	الاحظ الأفكار اللاعقلانية وتركها تخرج من عقلي دون تفاعل.	0.507
35	70	أركز تفكيري على الأشياء التي تشعرني بالسعادة.	0.472
36	65	أقوم نفسي بسبب افكاري اللاعقلانية.	0.460
37	69	أقول لنفسي بأنه من الضروري إلا اشعر بتلك المشاعر.	0.455
38	3	أقوم ببعض المهام دون الانتباه لما أفعله.	0.454
39	14	أميل إلى تقييم افكاري وتصوراتي الصحيحة أو الخاطئة.	0.451
40	8	أركز كل انتباهي على ما أفراه.	0.443
41	52	من الصعب علي أن أجد التعبيرات اللفظية المناسبة لما أشعر به.	0.426
42	2	بالرغم من تعرضي للإحباط أستطيع وصف حالتي الانفعالية بدقة.	0.409
43	26	ادرك كيف تؤثر الاطعمة التي اتناولها على احاسيسي الجسمية.	0.400
44	45	اترك الخبرات السلبية تخرج وتأتي إلى ذهني دون تفاعل معها.	0.316
45	18	عندما اشعر بالقلق أفقد انتباهي لما أفعله في اللحظة الحالية.	0.314

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " ميل الطالب إلى الشعور بالأفكار والمشاعر المختلفة والسماح لها بالخروج من الذهن دون التفاعل معها أو الاستغراق بها "، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

العامل الرابع:

ويفسر العامل الرابع (3.457%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (12) مفردة، وهي: 31، 9، 38، 56، 6، 63، 4، 32، 36، 39، 53، 22 (أرقام

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (10)

معاملات تشبع مفردات العامل الرابع (الملاحظة والتركيز على الحاضر).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
46	31	الاحظ التفاصيل الأساسية في الاعمال البصرية الفنية كالأشكال أو الألوان وغيرها.	0.702
47	9	اتجنب إصدار أحكام على خبراتي الحياتية السابقة والحاضرة.	0.671
48	38	أركز على المهمة التي أقوم بها ولا شيء آخر.	0.640
49	56	أنشغل بالتفكير في الأحداث المستقبلية.	0.626
50	6	أشعر بعضلاتي حين تكون مشدودة أو مسترخية.	0.573
51	63	لدي وعي بالظروف الداخلية والخارجية التي تؤثر على مشاعري.	0.559
52	4	أقبل مشاعري وخبراتي سواء أكانت سارة أم غير سارة.	0.537
53	32	أستطيع تحديد التعبيرات الوجهية والجسمية للأخرين أثناء التحدث معهم.	0.532
54	36	أتناول بعض الواجبات دون أن أعني ما أكله.	0.468
55	39	أقبل الخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية دون حكم.	0.448
56	53	أنتبه بحرص لنتائج تصرفاتي.	0.357
57	22	لدي القدرة على وصف مشاعري بكلمات مناسبة (كحزين، سعيد).	0.335

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " ميل الطالب لملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه إلى ما يحدث في الوقت الحاضر، كالأحاسيس الجسمية والروائح وغيرها "، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الملاحظة والتركيز على الحاضر).

العامل الخامس:

ويفسر العامل الخامس (2.739%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشعبت عليه (16) مفردة، وهي: 75، 48، 72، 23، 19، 42، 73، 44، 43، 16، 68، 41، 47، 28، 46، 21 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (11)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

معاملات تشبع مفردات العامل الخامس (الانتباه والتصرف بوعي).

معامل التشبع	المفردات	رقم المفردة في الصورة الأولية	رقم المفردة
0.566	أسرع في أداء الأنشطة والمهام دون الانتباه أو الوعي بها.	75	58
0.555	عندما ينتشيت انتباهي عن الأحداث الحالية أحاول إعادته مرة أخرى.	48	59
0.542	لدي وعي بالأفكار التي تدور في عقلي أثناء اللحظة الحالية.	72	60
0.504	يرى الآخرون أنني اعمل بتلقائية دون وعي بما افعله من مهام.	23	61
0.502	أصدر أحكامًا على أفكارتي وتصوراتي بالإيجاب أو السلب.	19	62
0.491	استطيع تحديد مشاعري تجاه الآخرين.	42	63
0.460	أصدر أحكامًا على مدى أهمية وقيمة خبراتي وأفكاري.	73	64
0.446	أحدد المشكلات والصعوبات التي أمر بها دون الحكم عليها.	44	65
0.438	أركز انتباهي على نشاط واحد لفترة زمنية طويلة.	43	66
0.415	أميز روائح الأشياء من حولي.	16	67
0.403	يمكنني تحديد أسباب تغير حالتي الانفعالية.	68	68
0.396	أشعر بأحاسيسي الجسمية فور تغيرها.	41	69
0.359	لدي القدرة على وضع خبراتي في كلمات مناسبة.	47	70
0.359	أثناء أداء مهمة معينة ينشغل جزء من ذهني ببعض الأشياء الأخرى.	28	71
0.344	لدي وعي بكيفية تأثير انفعالاتي على سلوكياتي وأفكاري.	46	72
0.304	الاحظ التغييرات التي تحدث في جسدي كضربات القلب.	21	73

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " الانتباه إلى الخبرات والأحداث التي تحدث في الوقت الحاضر بيقظة، ووعي بدلاً من التصرف بطريقة آلية/تلقائية"، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الانتباه والتصرف بوعي).

ب. الاتساق الداخلي للمقياس:

ب.1. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (12) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (12)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالبعد	المفردة	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالبعد	المفردة	البعد
**0.329	**0.512	58	البعد الثالث	**0.397	**0.838	71	البعد الأول
**0.408	**0.557	13		**0.244	**0.770	54	
**0.292	**0.485	51		**0.337	**0.738	12	
**0.315	**0.491	27		**0.373	**0.735	49	
**0.367	**0.541	50		**0.406	**0.720	20	
**0.292	**0.511	5		**0.371	**0.709	55	
**0.322	**0.544	40		**0.383	**0.712	25	
**0.291	**0.516	15		**0.269	**0.677	17	
**0.364	**0.539	60		**0.222	**0.661	66	
**0.322	**0.518	70		**0.409	**0.684	62	
**0.306	**0.486	65		**0.378	**0.590	57	
**0.330	**0.504	69		**0.269	**0.568	24	
**0.384	**0.488	3		**0.326	**0.511	61	
**0.350	**0.480	14		**0.265	**0.694	35	
**0.351	**0.494	8		**0.259	**0.662	59	
**0.303	**0.508	52	**0.269	**0.637	34		
**0.308	**0.413	2	**0.276	**0.640	30		
**0.239	**0.381	26	**0.287	**0.628	29		
**0.149	**0.314	45	**0.314	**0.635	10		
**0.242	**0.382	18	**0.293	**0.623	7		
**0.188	**0.539	75	**0.258	**0.607	64		
**0.238	**0.517	48	**0.185	**0.551	74		
**0.145	**0.524	72	**0.245	**0.533	11		
**0.416	**0.516	23	**0.276	**0.563	37		
**0.161	**0.498	19	**0.282	**0.516	67		
**0.250	**0.468	42	**0.355	**0.679	31		
**0.206	**0.444	73	**0.409	**0.672	9		
**0.142	**0.425	44	**0.306	**0.635	38		
**0.285	**0.461	43	**0.361	**0.637	56		
**0.356	**0.451	16	**0.309	**0.542	6		
**0.188	**0.438	68	**0.333	**0.594	63		
**0.181	**0.417	41	**0.440	**0.565	4		
**0.268	**0.436	47	**0.359	**0.584	32		
**0.203	**0.410	28	**0.331	**0.475	36		

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

**0.237	**0.375	46	**0.294	**0.499	39
**0.228	**0.376	21	**0.320	**0.442	53
			**0.317	**0.415	22

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد إجراء التحليل العاملي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها.

ب. 2. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان، والجدول (13) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (13)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

المحاور	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول	1					
البعد الثاني	**0.429	1				
البعد الثالث	**0.136-	*0.115-	1			
البعد الرابع	*0.120-	*0.079-	**0.648	1		
البعد الخامس	**0.184-	**0.153-	**0.474	**0.431	1	
الدرجة الكلية للمقياس	**0.486	**0.441	**0.647	**0.612	**0.504	1

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بينها وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث، وهي معاملات ارتباط جيدة. وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية.

ج. ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون)، معامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان، وجاءت النتائج على النحو التالي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

جدول (14)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

المحاور	عدد المفردات	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	تصحیح الطول - سبيرمان براون	معامل جوتمان	معامل ألفا-كرونباخ
البعد الأول	13	0.791	0.884	0.847	0.907
البعد الثاني	12	0.714	0.833	0.828	0.845
البعد الثالث	20	0.683	0.812	0.808	0.827
البعد الرابع	12	0.610	0.758	0.746	0.802
البعد الخامس	16	0.503	0.670	0.667	0.743
المقياس ككل	73	0.707	0.828	0.828	0.854

ويتضح من خلال الجدول (14) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق والاستخدام.

المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكومترية من (73) مفردة موزعة على (5) عوامل تهدف إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية؛ ويتطلب من الطلبة قراءة المفردات المعروضة عليهم ضمن المقياس بدقة وإمعان، والقيام باختيار البديل الذي يتناسب وشخصيته من بين خمسة بدائل هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا)، ويُمنح درجة تتراوح بين (5 : 1) لكل مفردة من مفردات المقياس الإيجابية، بينما يُمنح درجة تتراوح بين (1 : 5) لكل مفردة من المفردات السلبية. وقد بلغت الدرجة الأعلى على المقياس (365) درجة، بينما بلغت أقل درجة (73).

ثانيًا: مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث

هدف المقياس: تم إعداد المقياس للتعرف على مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

خطوات إعداد المقياس: لإعداد مقياس الاندماج الأكاديمي تم الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومن بين تلك الدراسات: (سيد محمدي حسن، 2015؛ أسماء محمد عبد الحميد، 2019؛ رمضان عاشور سالم، 2019؛ حسني زكريا النجار، 2019؛ صفاء علي عفيفي، 2016؛ حسن سعد عابدين، 2019؛ سامية محمد سليمان، 2017؛ 2019؛ Martínez et al., 2019؛ Fredricks et a., 2004؛ Alrashidi et al., 2016؛ Johnson et al., 2001؛ Lei et al.,

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

(2018). كما تم الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي هدفت إلى قياس الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وبعض الفئات التعليمية الأخرى، ومن بينها: مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد صفاء علي أحمد عفيفي (2016)، مقياس الاندماج الطلابي إعداد (2006) Coates، أداة الاندماج الطلابي إعداد (2006) Appleton et al.، استبيان الاندماج الطلابي (2011) Reeve & Tseng، مقياس اندماج الطلاب في المدرسة (2012) Veiga. وقام الباحث باختيار الأبعاد الفرعية المناسبة للمقياس وصياغة المفردات التي تتناسب والفئة العمرية موضع الدراسة. ثم عُرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء الآراء حول مدى مناسبة المفردات وصياغتها اللغوية لأفراد العينة ووضوحها. وفيما يلي الخصائص السيكمومترية (الصدق، الثبات، الاتساق الداخلي) للمقياس:

أ. صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس الاندماج الأكاديمي بعدة طرق هي: الصدق الظاهري، صدق المحك، صدق التمايز العمري، صدق المقارنة الطرفية، الصدق العاملي، وفيما يلي توضيح للنتائج التي حصل عليها الباحث:

أ. 1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض مقياس الاندماج الأكاديمي على (7) محكمين من المتخصصين في مجالات علم النفس التربوي والصحة النفسية والتربية الخاصة: وذلك لتحديد نسب اتفاقهم حول مفردات المقياس من حيث صياغتها ومدى مناسبتها لطبيعة العينة موضع الدراسة والمرحلة النمائية التي يمرون بها، وأهداف البحث. وبلغت نسب الاتفاق (100%) بعد رصد آراء السادة المحكمين؛ وتم تعديل المفردات التي اقترح المحكمون تعديلها في الصورة الأولية للمقياس.

أ. 2. الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات (34) طالب وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة شعبة انجليزي أساسي بكلية التربية على مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث، ودرجاتهم على مقياس المحك " مقياس الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة إعداد صفاء علي أحمد عفيفي (2016) "، وبلغت قيمة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

معامل الارتباط بين المقياسين (0.585^{**})، وهي قيمة عالية تؤكد صدق وصلاحيه المقياس الذي تم إعداده من قبل الباحث للاستخدام والتطبيق.

أ.3. صدق التمايز العمري:

قام الباحث بحساب صدق التمايز العمري بين عينة قوامها (61) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بالفرقة الأولى، وعينة أخرى قوامها (51) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة، وذلك من خلال استخدام اختبار " ت " T-Test للمجموعات المستقلة، والجدول (15) يوضح معاملات صدق التمايز العمري بين المجموعتين.

جدول (15)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

المحاور	الفرقة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العامل الأول	الأولى	61	64.90	6.927	110	17.040-	دال عند 0.01
	الرابعة	51	86.53	6.392			
العامل الثاني	الأولى	61	56.23	5.442	110	21.261-	دال عند 0.01
	الرابعة	51	80.61	6.694			
العامل الثالث	الأولى	61	69.49	5.488	110	18.536-	دال عند 0.01
	الرابعة	51	90.76	6.659			
المقياس ككل	الأولى	61	190.62	11.021	110	27.695-	دال عند 0.01
	الرابعة	51	257.90	14.658			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.980$
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.01 = 2.617$

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة على مقياس الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني، الاندماج المعرفي)؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس بين الفئات العمرية المختلفة.

أ.4. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (122) طالب وطالبة مرتفعي الأداء، و(122) طالب وطالبة منخفضي الأداء على مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/الباحث، بتقسيم 27% للأدائين المرتفع والمنخفض، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (16)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

المحاور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العامل الأول	مرتفعي الأداء	122	84.65	5.138	242	32.472	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	60.83	6.265			
العامل الثاني	مرتفعي الأداء	122	77.08	6.064	242	35.099	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	54.24	3.861			
العامل الثالث	مرتفعي الأداء	122	88.13	5.862	242	35.114	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	65.72	3.915			
المقياس ككل	مرتفعي الأداء	122	245.71	15.268	242	34.966	دال عند 0.01
	منخفضي الأداء	122	185.09	11.559			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.960$

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.01 = 2.576$

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على مقياس الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني، الاندماج المعرفي) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

أ. 3. الصدق العاملي:

وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لإجراء التحليل العاملي:

5. تبويب البيانات ورصدها.

6. حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وذلك على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (17) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (17)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.401	17	**0.309	33	**0.354	49	**0.222

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

**0.521	50	**0.253	34	0.088	18	**0.556	2
**0.205	51	0.049	35	**0.491	19	**0.260	3
**0.263	52	**0.273	36	**0.285	20	**0.429	4
**0.482	53	**0.347	37	**0.256	21	**0.399	5
**0.478	54	**0.404	38	**0.488	22	**0.379	6
**0.458	55	**0.473	39	**0.363	23	**0.304	7
**0.519	56	**0.144	40	**0.343	24	**0.308	8
**0.458	57	*0.093	41	**0.413	25	**0.494	9
**0.425	58	**0.445	42	**0.428	26	**0.400	10
**0.149	59	**0.198	43	**0.519	27	**0.150	11
**0.359	60	**0.428	44	**0.488	28	**0.287	12
**0.365	61	0.020	45	**0.369	29	**0.473	13
**0.477	62	**0.356	46	**0.466	30	**0.392	14
**0.414	63	**0.307	47	**0.294	31	**0.469	15
		**0.336	48	**0.270	32	*0.113	16

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.093-0.556)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01؛ وهذا يدل على تجانس مفردات المقياس واتساقه الداخلي، فيما عدا المفردات أرقام (18، 35، 45) فقد تم حذفها لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث. وأصبح عدد مفردات المقياس (60) مفردة تم إجراء التحليل العاملي عليها.

7. نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية والنفسية (SPSS. V.25) على عينة قوامها (450) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية كما هو موضح في وصف عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس بعد تدوير المحاور عن وجود (15) عامل جمعياً جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، ويتشعب على هذه العوامل (55) مفردة، واستبعدت خمس مفردات لعدم تشعبها على أي عامل (33، 15، 54، 34، 59)، وقد حدد الباحث (3) عوامل فقط وهي العوامل الفرضية التي تمكن الباحث من تحديدها من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية، وفسرت

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

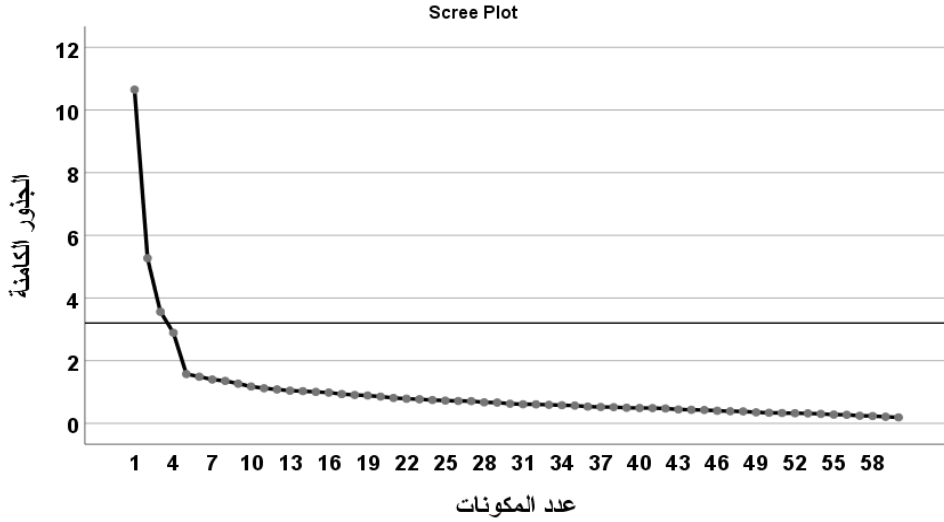
هذه العوامل (32.465%) من التباين الكلي المفسر، وقد استبعد الباحث العوامل الأخرى لقلة عدد المفردات المتشعبة عليها حيث بلغ عدد مفردات العامل الواحد اثنتين على الأكثر وتحمل نفس المعنى السيكولوجي للعوامل الثلاثة التي تم اختيارها. والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (18)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

العوامل	الجزر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	10.650	%17.750	%17.750
العامل الثاني	5.270	%8.783	%26.532
العامل الثالث	3.560	%5.933	%32.465

والرسم البياني (2) يوضح عدد العوامل المستخرجة *6:



رسم بياني (2) عدد العوامل المستخرجة في مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث. ويتضح من الرسم البياني (2) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي ثلاث نقاط أي أن هناك ثلاثة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي هو (3)

6 ** عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور.

نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:
العامل الأول:

ويفسر العامل الأول (17.750%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (23) مفردة، وهي: 49، 20، 14، 17، 24، 5، 62، 58، 11، 55، 42، 4، 10، 37، 31، 27، 40، 36، 12، 28، 13، 43، 22 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (19)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (الاندماج السلوكي).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
1	49	أشارك في الأعمال التطوعية والاجتماعية التي تنظمها الكلية كالمعارض الخيرية.	0.669
2	20	أشعر بالسعادة عندما أناقش زملائي في الموضوعات التي ندرسها.	0.668
3	14	الجامعة من الأماكن التي أفضل الذهاب إليها.	0.651
4	17	أستمع بالحوار والمناقشة مع المحاضر.	0.635
5	24	يصعب عليّ تطبيق ما تعلمته في المحاضرة في موافق حياتية أخرى.	0.612
6	5	أشعر بالأمان أثناء تواجدي بالكلية/الجامعة.	0.600
7	62	تساعدني الجامعة في تحقيق أهدافي المستقبلية.	0.586
8	58	أستسلم عندما تواجهني مشكلة في أداء الأنشطة والمهام المطلوبة.	0.578
9	11	يحترم المحاضرون آراءنا وأفكارنا عندما نطرحها.	0.569
10	55	أفترح حلول متنوعة للمشكلات التي يطرحها المحاضر.	0.564
11	42	أسأل نفسي عدة أسئلة للتأكد من فهم محتوى المقرر.	0.563
12	4	انتبه واستمع جيداً إلى كل ما يقوله المحاضر أثناء المحاضرات.	0.554
13	10	أتناقش مع زملائي والمحاضرين في بعض الموضوعات داخل المحاضرة.	0.553
14	37	أستعد جيداً للاختبارات والتقييمات التي ينظمها المحاضر.	0.540
15	31	ينشغل ذهني بأمور أخرى أثناء شرح المحاضر.	0.532
16	27	أبحث عن معلومات جديدة في الموضوعات التي أدرسها.	0.518
17	40	أحضر الأدوات والمستلزمات الضرورية للمحاضرات.	0.505
18	36	أفحص الأبحاث والأعمال الدراسية المكلف بها لاكتشاف الأخطاء	0.497

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

وتصحيحها.		
19	12	أقضي معظم وقتي في أمور أخرى غير المذاكرة وتنظيم محاضراتي. 0.485
20	28	أحضر الأنشطة والندوات الثقافية التي تقام في الكلية. 0.481
21	13	أشارك في الأنشطة الجماعية التي ينظمها المحاضر أثناء المحاضرة. 0.421
22	43	أشارك بفعالية في إعداد الأبحاث الجماعية التي تطلب مني. 0.373
23	22	أتهرب من مساعدة زملائي في أداء التكاليف والأنشطة المطلوبة منهم. 0.372

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " مجموعة من السلوكيات التي يظهرها الطلاب داخل القاعات التدريسية كالانتباه للمحاضر أثناء الشرح، والمشاركة في الأنشطة والمهام الأكاديمية وغير الأكاديمية"، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الاندماج السلوكي).

العامل الثاني:

ويفسر العامل الثاني (8.783%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (19) مفردة، وهي: 47، 6، 57، 25، 53، 46، 21، 56، 44، 23، 30، 1، 7، 60، 63، 41، 61، 3، 48 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (20)

معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (الاندماج المعرفي).

معامل التشبع	المفردات	رقم المفردة في الصورة الأولية	رقم المفردة
0.650	لدي علاقات جيدة وقوية مع أصدقاء الجامعة.	47	24
0.620	لدي صعوبة في تقدير الوقت والجهد اللازمين لأداء مهمة معينة.	6	25
0.612	عندما أتعلم معارف جديدة أحاول دمجها مع معارفي السابقة.	57	26
0.602	أناقش زملائي خارج المحاضرة في الأنشطة والمعلومات التي طرحها المحاضر.	25	27
0.583	أستمتع بتعلم أشياء ومعلومات جديدة في الجامعة.	53	28
0.580	أتقاعس عن الذهاب للمكتبة للاطلاع على مراجع أخرى في مجال تخصصي.	46	29
0.576	أحاول تلخيص المعلومات المهمة عند مذاكرة محاضراتي.	21	30
0.570	معظم الأشياء التي نتعلمها في الجامعة عديمة الفائدة.	56	31
0.566	ينتقدني المحاضرون بشدة عندما أعبر عن وجهة نظري في موضوع ما.	44	32
0.532	أطلب مساعدة المحاضر في حل بعض مشكلاتي الأكاديمية والاجتماعية.	23	33

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

0.528	لدي قدرة منخفضة على حل المشكلات التي تواجهني.	30	34
0.525	أسعى إلى تحقيق النجاح في دراستي.	1	35
0.491	أناخر عن تسليم الأعمال والتكليفات المطلوبة مني في موعدها.	7	36
0.482	أحاول فهم مضمون الموضوعات التي أقرأها.	60	37
0.457	أقارن الدرجات التي حصلت عليها بالأهداف التي حددتها.	63	38
0.455	أتجنب التحدث مع زملائي بالجامعة عن مشكلاتي الاجتماعية.	41	39
0.453	بالرغم من شعوري بالملل أستمر في أداء المهام المطلوبة لإنهائها.	61	40
0.445	أخطط جيداً قبل البدء في أداء المهمة المطلوبة.	3	41
0.427	أدون الملاحظات الهامة التي يقولها المحاضر أثناء المحاضرة.	48	42

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية "مدى إدراك الطلاب لأهمية الكلية كمكان للتعلم وقدرتهم على استغلال مهاراتهم المعرفية وما وراء المعرفية والشخصية في عملية التعلم، وأيضاً مدى قدرتهم على التخطيط وحل المشكلات التي تواجههم داخل الكلية، واستخدام استراتيجيات تعلم فعالة، وبذل الجهد لإتقان المعارف التي يتلقونها من المحاضرين"، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الاندماج المعرفي).

العامل الثالث:

ويفسر العامل الثالث (5.933%) من التباين الكلي المفسر (بعد التدوير)، وتشبعت عليه (13) مفردة، وهي: 2، 32، 38، 9، 52، 19، 51، 50، 26، 8، 39، 29، 16 (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس). والجدول الآتي يوضح معاملات تشبع المفردات على هذا العامل مرتبة ترتيباً تنازلياً:

جدول (21)

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (الاندماج الوجداني).

معامل التشبع	المفردات	رقم المفردة في الصورة الأولية	رقم المفردة
0.786	اعتقد أنني جزء من الكلية التي أنتمي إليها.	2	43
0.780	أتجاهل آراء زملائي الآخرين أثناء المناقشات الجماعية.	32	44
0.761	أشعر بالقلق بمجرد دخولي القاعة التدريسية.	38	45
0.752	أبذل قصارى جهدي للتعلم.	9	46
0.740	أفضل عدم المشاركة في المعسكرات والرحلات التي تنظمها عشيرة الجواله بالكلية.	52	47
0.686	أشارك في أنشطة اتحاد الطلاب بالكلية (مثل المسابقات الفنية والرياضية).	19	48
0.661	أحلل الأفكار الرئيسية إلى أفكار فرعية لتسهيل دراستها.	51	49

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

0.604	يؤدي المحاضرون عملهم التدريسي بكفاءة واثقان.	50	50
0.569	اتفاعل مع المحاضر وزملائي أثناء المحاضرات.	26	51
0.490	لدي الكثير من الأصدقاء بالكلية.	8	52
0.397	أنظم أفكاري وخبراتي بطريقة خاصة لتعلم الموضوعات الجديدة.	39	53
0.323	أشعر بالارتياح عند أداء المهام والتكليفات المطلوبة مني.	29	54
0.310	أواظب على حضور محاضراتي بانتظام وفي موعدها.	16	55

وتعكس مفردات هذا العامل من الناحية السيكولوجية النظرية " ما يمر به الطالب من مشاعر إيجابية خلال تفاعله مع أقرانه ومعلميه داخل المؤسسة التعليمية، والاتجاهات والمشاعر الإيجابية التي يكنها تجاه المؤسسة ومن يعملون بها"، ولذا من الممكن أن نطلق على هذا العامل (الاندماج الوجداني).

ب. الاتساق الداخلي للمقياس:

ب.1. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (22) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (22)

معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/الباحث.

الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالبعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الارتباط بالبعد	المفردة	البعد
**0.576	**0.570	10	**0.537	**0.660	49	البعد الأول
**0.442	**0.567	37	**0.424	**0.627	20	
**0.419	**0.534	31	**0.500	**0.644	14	
**0.420	**0.520	27	**0.552	**0.624	17	
**0.455	**0.553	40	**0.326	**0.572	24	
**0.483	**0.512	36	**0.393	**0.575	5	
**0.537	**0.504	12	**0.499	**0.603	62	
**0.453	**0.505	28	**0.514	**0.582	58	
**0.370	**0.469	13	**0.525	**0.583	11	
**0.377	**0.406	43	**0.337	**0.537	55	

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

**0.359	**0.413	22	**0.513	**0.565	42	البعد الثاني
			**0.507	**0.579	4	
**0.463	**0.566	30	**0.506	**0.647	47	
**0.407	**0.530	1	**0.518	**0.614	6	
**0.455	**0.538	7	**0.381	**0.602	57	
**0.272	**0.481	60	**0.462	**0.579	25	
**0.424	**0.549	63	**0.511	**0.623	53	
**0.373	**0.484	41	**0.411	**0.568	46	
**0.354	**0.476	61	**0.491	**0.583	21	
**0.468	**0.534	3	**0.424	**0.596	56	
**0.387	**0.475	48	**0.516	**0.610	44	البعد الثاني
			**0.323	**0.518	23	
**0.209	**0.616	50	**0.310	**0.773	2	
**0.158	**0.588	26	**0.252	**0.757	32	
**0.150	**0.506	8	**0.273	**0.748	38	
0.074	**0.436	39	**0.259	**0.736	9	
0.048	**0.372	29	**0.304	**0.724	52	
**0.136	**0.364	16	**0.220	**0.687	19	
			**0.237	**0.652	51	

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد إجراء التحليل العاملي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها، فيما عدا المفردتين أرقام (39)، (29) فقد تم حذفهما لعدم ارتباطهما بالبعد الذي تنتمي إليه. وبهذا يصبح عدد مفردات المقياس (53) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب. 2. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة على عينة قوامها (450) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية، والجدول (23) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (23)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

المحاور	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	الدرجة الكلية للمقياس
---------	-------------	--------------	--------------	-----------------------

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

			1	البعد الأول
		1	**0.569	البعد الثاني
	1	0.040-	*0.103-	البعد الثالث
1	**0.324	**0.786	**0.833	الدرجة الكلية للمقياس

(**) دال عند مستوى 0.01

(*) دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بينها وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث، وهي معاملات ارتباط جيدة. وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية.

ج. ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون)، معامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (450) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (24)

معاملات ثبات مقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ الباحث.

المحاور	عدد المفردات	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	تصحيح الطول - سبيرمان براون	معامل جوتمان	معامل ألفا-كرونباخ
البعد الأول	23	0.747	0.856	0.836	0.896
البعد الثاني	19	0.710	0.831	0.815	0.875
البعد الثالث	11	0.572	0.729	0.653	0.874
المقياس ككل	53	0.806	0.892	0.892	0.889

ويتضح من خلال الجدول (24) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق والاستخدام.

المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكمترية من (53) مفردة موزعة على (3) عوامل تهدف إلى قياس مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؛ ويتطلب من الطلبة قراءة المفردات المعروضة عليهم ضمن المقياس بدقة وإمعان، والقيام باختيار البديل الذي يتناسب وشخصيته من بين خمسة بدائل هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا)، ويُمنح درجة تتراوح بين (5 : 1) لكل مفردة من مفردات المقياس الإيجابية، بينما

يُمنح درجة تتراوح بين (1 : 5) لكل مفردة من المفردات السلبية. وقد بلغت الدرجة الأعلى على المقياس (265) درجة، بينما بلغت أقل درجة (53).

خطوات إجراء البحث:

اتبع الباحث عدة خطوات لإعداد البحث الحالي، تمثلت فيما يلي:

- الإحساس بالمشكلة وتحديد ما من حيث المتغيرات والعينة المستهدفة بالدراسة.
- الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية التي تناولت متغيرات البحث (اليقظة العقلية - الاندماج الأكاديمي) بصفة خاصة، والتي تناولت متغيرات ذات صلة بتلك المتغيرات بصفة عامة.
- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث، والاستفادة منها في تحديد عوامل وأبعاد متغيري البحث.
- إعداد مقاييس البحث: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. ثم عرض تلك المقاييس على متخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية لإبداء الآراء حول ملاءمة المفردات لأهداف البحث، وطبيعة العينة موضع الدراسة.
- إعداد المقاييس في صورتها الأولية، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لتلك الأدوات بعض تطبيقها على طلبة كلية التربية جامعة حلوان.
- تطبيق أدوات البحث في صورتها النهائية على العينة الأساسية من طلاب كلية التربية جامعة حلوان.
- إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة على بيانات أفراد العينة، واستخلاص النتائج المطلوبة.
- تفسير النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الدراسات السابقة والأطر النظرية المرتبطة بمتغيرات البحث.
- الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. النسبة المئوية.
3. اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

4. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
5. تحليل الانحدار الخطي البسيط.
6. التحليل العاملي الاستكشافي.

نتائج البحث ومناقشتها:

تناول الباحث في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

1. نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الاندماج الأكاديمي، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (25)

معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الاندماج الأكاديمي.

المحاور	الاندماج السلوكي	الاندماج المعرفي	الاندماج الوجداني	الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي
الوصف	-0.052	-0.088*	-0.261**	-0.176**
قبول الخبرات دون إصدار أحكام	-0.124**	-0.082	0.462**	0.073
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.422**	0.627**	0.049-	0.521**
الملاحظة والتركيز على الحاضر	0.458**	0.489**	0.050	0.521**
الانتباه والتصرف بوعي	0.399**	0.311**	0.027	0.395**
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	0.365**	0.426**	0.043	0.432**

(*) دالة عند مستوى 0.05

(**) دالة عند مستوى 0.01

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الأول حيث نجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

لدى طلبة كلية التربية بجامعة حلوان. وهذا يعني أنه كلما زادت اليقظة العقلية لدى الطلاب كانوا أكثر اندماجًا وانخراطًا في أنشطة وعمليات التعلم المختلفة داخل الجامعة. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Miralles–Armenteros et al. (2019) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والاندماج لدى الطلاب. كما توصلت دراسة (Caballero et al. (2019) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المدارس المتوسطة. في حين أظهرت نتائج دراسة حسني زكريا (2019) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. فاليقظة العقلية قد تكون مرتبطة بشكل إيجابي بالاندماج الأكاديمي من خلال مساعدة الطلاب على رؤية الأنشطة بطرق جديدة وشيقة، وتحويل منظورهم إلى ما يعرفونه بالفعل (Langer & Moldoveanu, 2000)، أي أن الأفراد يصبحون أكثر اهتمامًا وانتباهًا وانخراطًا في مهمتهم، وبالتالي تحقيق المزيد من الاندماج والجهد من جانبهم في الأنشطة التي يقومون بها (Shapiro et al., 2006). وعليه هدفت دراسة (Teodorczuk (2013 إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، بينما توصلت دراسة (Gugino– Sullivan (2019 إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المدارس المتوسطة.

وتأكيدًا على طبيعة العلاقة الارتباطية الإيجابية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى الطلاب، فقد توصلت العديد من الدراسات على ارتباط اليقظة العقلية إيجابيًا ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية (مثل: مستوى الطموح، فعالية الذات الأكاديمية، الإنجاز الأكاديمي، الذكاء الوجداني، التفكير التحليلي، مفهوم الذات الأكاديمي، التوافق النفسي، التفكير الإيجابي، التنظيم الذاتي، الثقة، الصحة النفسية، التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة، المرونة النفسية، القدرة على التكيف، السعادة النفسية، الصمود النفسي والأكاديمي، إدارة الغضب، عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية)، ما وراء المعرفة، التفكير التأملي، مهارات حل المشكلات، المثابرة، التأمل، الشفقة بالذات، الرفاهية النفسية، النهوض الأكاديمي، الساعة البيولوجية، الإبداع الانفعالي، التفكير الأخلاقي والطمأنينة النفسية، الكفاءة الذاتية، الوظائف التنفيذية، ضبط

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الذات، فعالية الذات الأكاديمية، التدفق النفسي) لدى الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، والتي تؤثر بدورها في زيادة الاندماج الأكاديمي لديهم، ومن بين هذه الدراسات والبحوث: (عزة حسن، 2020؛ محمود ربيع، 2020؛ Brausch, 2011؛ إيناس محمد وآخرون، 2019؛ ماجد أحمد، 2019؛ بشرى محمود، 2019؛ محمد حماد، 2018؛ Mesmer- Magnus et al., 2017؛ هالة خير سناري، 2017؛ وردة عثمان وآخرون، 2016؛ ريهام محمد، 2020؛ سامية محمد، 2017؛ علي بن محمد، 2017؛ Yeung, 2013؛ محمد عبد الفتاح، وعادل عطية، 2019؛ يسرا بلبل، 2019؛ فاطمة السيد، 2018؛ رابعة عبد الناصر، 2019؛ Lu et al., 2017؛ Riggs et al., 2014؛ Oberle et al., 2011؛ علي محمد الشلوي، 2018؛ Bowlin & Baer, 2012؛ Hj Ramli et al., 2018؛ Benada & chowdhry, 2017؛ Crowder & Sears, 2010؛ Howell & Buro, 2010؛ Javedani et al., 2017؛ Ocel, 2017؛ Sabir et al., 2018؛ Zahra & Pidgeon & Keye, 2014؛ Keye & Caballero et al., 2019؛ Riaz, 2018؛ Pidgeon, 2013؛ إيمان عطية، 2017؛ أحمد عبد الجواد، 2017؛ عفاف سعيد، 2018).

كما ارتبطت اليقظة العقلية سلبياً ببعض المتغيرات النفسية السلبية (مثل: قلق المستقبل، قلق الاختبار، التسويف الأكاديمي، العرضة للملل، صعوبات الانتباه، الانفعالات السلبية كالقلق والاكنتاب النفسي، السلوك التنمري، سمة وحالة الغضب، العصابية، ضغوط الحياة المُدركة، الضيق، الضغوط الأكاديمية، القلق الاجتماعي) التي تؤثر سلبياً على الأداء والإنجاز الأكاديمي للطلاب، والذي يُعد مؤشراً من مؤشرات الاندماج الأكاديمي السلوكي في الأنشطة والمهام التعليمية، ومن بين هذه الدراسات والبحوث: (عزة حسن، 2020؛ Muchenje, 2016؛ Altairi, 2014؛ ميرفت حسن فتحي، 2021؛ أشرف محمد، 2020؛ محمد حماد، 2018؛ Mesmer-Magnus et al., 2017؛ فتحى عبد الرحمن، وأحمد على طلب، 2013؛ Abid et al., 2017؛ ريهام محمد، 2020؛ سعد محمد الحارثي، 2019؛ Yeung, 2013؛ يسرا شعبان بلبل، 2019؛ فاطمة السيد خشبة، 2018؛ محمد يرهو، وأمل الأحمد، 2019؛ Bowlin & Baer, 2012؛ Hj Ramli et

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

Hewett et al., 2011; Bao et al., 2015 ؛Cole et al., 2014 ؛al., 2018
Crowder & Sears, 2017; Ducar et al., 2020 ؛أحمد عبد الجواد، 2017).

ومن المعروف أن الانتباه والتركيز والقدرة على تنظيم المشاعر والأفكار والسلوكيات لها دور مهم في النجاح لجميع الفئات العمرية من الصغار إلى الكبار (Graziano et al., 2004; Morrison et al., 2010; Rabiner et al., 2007). وترتبط اليقظة العقلية بالتحصيل الأكاديمي نتيجة زيادة التركيز العقلي ومقاومة المشتتات (Shao & Skarlicki, 2009). بالإضافة إلى النجاح الأكاديمي، حيث تعمل ممارسات اليقظة العقلية على زيادة السلوكيات الإيجابية للطلاب من خلال دعم الوعي بالمشاعر وتنظيم الاستجابات وتطوير مهارات الوعي بالذات (Rodgers, 2014).

وقد تم ربط دراسات اليقظة العقلية بتقليل المشكلات السلوكية والقلق (Semple et al., 2010)، وتقليل العدوانية، وزيادة التفاؤل والمشاعر الإيجابية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية الوجدانية (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010)، وتحسين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية والأداء الأكاديمي (Beauchemin et al., 2008; Chiodelli et al., 2020)، وكذلك زيادة تنظيم المشاعر وقبول الذات (Broderick & Metz, 2009). كما وجدت دراسة (Sbrocco 2009) أن الطلاب الأكثر اندماجًا يظهرون إنجازًا أكاديميًا أعلى من أقرانهم، وقدرة على إدارة الوقت ويمتلكون استراتيجيات مناسبة للبحث عن المعلومات، وسلوكيات تنظيمية تكيفية (Chambel & Curral, 2005; Estévez et al., 2021). في حين أشارت دراسة (Lei et al., 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي،

وقد أشارت دراسة (Singh & Sharma 2017) إلى أن اليقظة العقلية قد ارتبطت سلبًا بالإخفاقات المعرفية لدى الشباب. بمعنى آخر، فإن الشخص الذي يكون أكثر يقظة ارتكب أخطاءً معرفية أقل، حيث زادت ممارسة اليقظة العقلية من سرعة تجهيز المعلومات، والمرونة المعرفية، والأداء الانتباهي. بينما توصلت دراسة (Martínez et al., 2019) إلى وجود علاقة موجبة بين الاندماج الأكاديمي وموارد رأس المال النفسي (الفعالية والأمل والتفاؤل والمرونة) والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

وفي نفس السياق، توصلت نتائج دراسة (Zeng et al., 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاندماج الأكاديمي. كما توصلت دراسة عدنان محمد (2012) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي لدى الطلبة المستجدين في كلية التربية جامعة تعز. وتفسيراً لطبيعة هذه العلاقة، نرى أن جميع الطلاب لديهم حاجة للتواصل والتفاعل مع أقرانهم وأعضاء هيئة التدريس؛ لتكوين علاقات اجتماعية مثمرة والتغلب على المشكلات والصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم والتي تعوق إنجازهم الدراسي، كما أن طلاب الجامعة بجميع تخصصاتهم يحتاجون إلى الانتباه ودقة الملاحظة والتركيز على المثبرات المطلوبة خلال تنفيذ العملية التعليمية، ويحتاجون أيضاً للمثابرة، وتنظيم ذاتهم، واستخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة لعملية التعلم، حتى يتمكنوا من الوصول إلى النجاح، وتحقيق مستويات عالية من التفوق والتكيف الدراسي الذي يُعد أحد مؤشرات الاندماج الأكاديمي. فاليقظة العقلية تساهم في رفع وتعزيز مستوى التركيز والانتباه لدى الطلاب على الأحداث الحاضرة والمنشودة، وتجاهل ما حولهم من مشتتات وتجنب التفكير في الخبرات الماضية أو المستقبلية، والانفتاح على كل ما هو جديد، وأداء المهام بوعي وتركيز لتحقيق الأهداف التي تم تحديدها. وهذا يعزز بطبيعة الحال مستوى الاندماج الأكاديمي لدى الطلاب وتحصيلهم الدراسي، كما يعزز قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية، والتحكم في الذات وتنظيم الانفعالات، والقدرة على اتخاذ القرار.

2. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي بمعلومية أدائهم على مقياس اليقظة العقلية ". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (26)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدالة الإحصائية
الاندماج الأكاديمي	الانحدار	58857.491	1	58857.491	123.879	(0.000) دالة عند
	البواقي	256090.088	539	475.121		

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

0.01		58857.491	540	314947.579	الكلى
------	--	-----------	-----	------------	-------

جدول (27)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	الوزن الانحداري Beta	معامل الانحدار	اختبار "ت" لمعنوية معامل الانحدار	ثابت الانحدار	معامل الارتباط R المتعدد	مربع معامل الارتباط R2 المتعدد
الاندماج الأكاديمي	0.432	0.432	**11.130	72.442	0.432	0.187

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من نتائج الجدولين رقم (26، 27) أن معامل الارتباط المتعدد يبلغ (0.432) بينما يبلغ معامل التحديد (0.187) وهذا يعني أن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالى (18.7%) من التباين الكلي لأداء الطلبة على مقياس الاندماج الأكاديمي، بينما بلغت قيمة بيتا "الوزن الانحداري" (0.432)، وهو ما يعنى أن تغييراً بمقدار انحراف معياري واحد في متغير اليقظة العقلية ينتج عنه تغييراً في متغير الاندماج الأكاديمي بمقدار (0.432) من الانحراف المعياري، وتؤكد ذلك قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار، والتي بلغت قيمتها (11.130)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة حقيقية، ويشير ذلك إلى تحقق الفرض الثاني كلياً. ومن الجدول السابق يمكننا استنتاج معادلة الانحدار كالتالي:

الصيغة العامة لمعادلة الانحدار البسيط

$$ص = ب س + أ$$

حيث إن (ص) هي قيمة المتغير التابع وهو (الاندماج الأكاديمي)، و(س) هي قيمة المتغير المستقل وهو (اليقظة العقلية)، و(ب) معامل الانحدار (0.432)، و(أ) هي ثابت الانحدار ويبلغ (72.442). لتصبح معادلة الانحدار البسيط كما يلي:

$$\text{الاندماج الأكاديمي} = (0.432) \times \text{اليقظة العقلية} + 72.442$$

تدعم اليقظة العقلية كلاً من القدرات المعرفية والانفعالية والاجتماعية لدى الطلاب، وبالتالي تعزز النتائج الأكاديمية والسلوكية. وأظهرت الدراسات فعالية التدخلات المُصممة لزيادة اليقظة العقلية لدى الطلاب في تعزيز القدرات المعرفية ذات الصلة بالتحصيل الأكاديمي، بما في ذلك الفهم القرائي وسعة الذاكرة العاملة (Corbett, 2011; Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, & Schooler, 2013; Napoli, Krech, & Holley,

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

.....
وقد وجدت الدراسات أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الانتباه التنفيذي (Flook et al., 2010; Franco et al., 2010; Jha et al., 2007)، والأداء الأكاديمي لدى المراهقين (Franco et al., 2010) وطلاب الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي (Hall, 1999)، كما تساعد في تحسين ضبط الذات (Astin, 1997; Bowlin & Baer, 2012). وقد تم اعتماد مناهج اليقظة العقلية بشكل متزايد في أنظمة المدارس الثانوية لتعزيز قدرة الطلاب على إدارة التوتر وتنظيم الانفعالات وتحسين الصحة النفسية والنتائج الأكاديمية (Zenner et al., 2014). فالمهارة المركزية التي تتطوي عليها اليقظة العقلية هي القدرة على الانتباه إلى اللحظة الحالية من خلال الملاحظة والقبول غير الحكمي (Kabat-Zinn, 2003).

فاليقظة العقلية تتيح للأفراد التركيز على أنفسهم وتجاهل من حولهم، وكذلك تركيزهم وهيكلتها بصورة تساعد على التعامل معها بكفاءة ومهارة، كما تساعد على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية، والاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف ومواجهة العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها (Van Dam et al., 2011). وفي نفس السياق، توصلت دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) إلى أن اليقظة العقلية والصمود يسهمان في تفسير 51% من تباين درجات طلاب الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية.

وقد هدفت دراسة عائشة رف الله (2018) إلى تعرف مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم، وتوصلت الدراسة إلى إسهام بعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسياً تنبؤاً دالاً إحصائياً، بينما توصلت دراسة (Hj Ramli et al., 2018) إلى أن اليقظة العقلية تؤثر سلبياً في الضغوط الأكاديمية، وإيجابياً في تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة. كما هدفت دراسة (Keye & Pidgeon

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في

ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

(2013) الكشف عن دور كل من اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالصمود لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلى أن كل من اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية كانا مؤشرين على التنبؤ بمستوى الصمود لدى الطلاب. وفي نفس السياق، توصلت دراسة أحمد عبد الجواد (2017) إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي، بينما أسفرت نتائج دراسة عفاف سعيد (2018) عن وجود فروق بين متوسطي درجات مجموعة منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، كما أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من خلال اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية معاً لدى طالبات الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب الذين يمتلكون يقظة عقلية يتميزون بالقدرة على الانتباه والتركيز على الأحداث التي تدور حولهم، والوعي بالظروف والمتغيرات المحيطة بهم، والانفتاح على كل ما يمر به من الخبرات دون إصدار أحكام متسرعة عليها بالإيجاب أو السلب، وأيضاً دون التفاعل معها. وتعتبر هذه المهارات أحد العوامل الضرورية التي تساعد الطالب في التركيز والانتباه إلى المثيرات الأساسية وتجنب المثيرات الدخيلة التي تشتت أذهانهم عن التعلم، كما أنها تساعده في تنظيم أوقاته وتقبل وجهات النظر والآراء المتعددة من الآخرين وتقنيدها والاستفادة منها، وكلها أمور تسهم في تعزيز الاندماج الأكاديمي لدى الطالب وانخراطه في العملية التعليمية.

وقد ذهب كل من (Pidgeon & Keye, 2014) إلى أن تدريب الطلاب على اليقظة العقلية يسهم في تحسين مستوى أدائهم الأكاديمي واندماجهم داخل الصف الدراسي، وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والضغط، وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم. وتم استخدام ممارسة اليقظة العقلية لزيادة الانتباه والوعي وتنظيم الانفعال، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى تحسين إدارة ردود الفعل على المواقف الضاغطة المحتملة (Snippe, Nyklfcek, Schroevers, & Bos, 2015).

3. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

Independent sample T. Test لمعرفة الفروق واتجاه هذه الفروق، والجولين التاليين يوضحان الفروق بين متوسطات درجات الطلبة الذكور والإناث في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية.

جدول (28)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في اليقظة العقلية وأبعادهما الفرعية تبعاً للنوع.

المحاور	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الوصف	ذكور	108	39.87	10.595	539	1.255-	دالة إحصائياً (0.210) غير
	إناث	433	41.42	11.714			
قبول الخبرات دون إصدار أحكام	ذكور	108	37.29	8.048	539	0.156	دالة إحصائياً (0.876) غير
	إناث	433	37.14	8.670			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ذكور	108	76.90	9.784	539	1.272-	دالة إحصائياً (0.204) غير
	إناث	433	78.24	9.769			
الملاحظة والتركيز على الحاضر	ذكور	108	44.68	6.522	539	0.440-	دالة إحصائياً (0.660) غير
	إناث	433	45.01	7.107			
الانتباه والتصرف بوعي	ذكور	108	55.41	7.765	539	1.882	دالة إحصائياً (0.060) غير
	إناث	433	53.81	7.907			
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	108	254.14	21.485	539	0.570-	دالة إحصائياً (0.569) غير
	إناث	433	255.62	24.797			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (28) أن قيم " ت " المحسوبة أقل من قيم " ت " الجدولية، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (الوصف، قبول الخبرات دون إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر، الانتباه والتصرف بوعي) لدى طلبة كلية التربية.

جدول (29)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية تبعاً للنوع.

المحاور	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاندماج السلوكي	ذكور	108	75.59	13.560	539	0.793	دالة إحصائياً (0.445) غير
	إناث	433	74.39	14.943			

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الاندماج المعرفي	ذكور	108	72.41	11.281	539	3.408-	دالة (0.001) عند 0.01
	إناث	433	76.38	10.736			
الاندماج الوجداني	ذكور	108	33.72	8.211	539	1.398	دالة إحصائياً (0.163) غير
	إناث	433	32.26	10.039			
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	108	181.72	24.692	539	0.504-	دالة إحصائياً (0.614) غير
	إناث	433	183.03	24.035			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (29) أن قيم "ت" المحسوبة أقل من قيم " ت " الجدولية في حالة الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني)، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً، بينما كانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية في حالة بعد (الاندماج المعرفي)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني)، بينما يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الطلبة الذكور والإناث في بعد (الاندماج المعرفي) لصالح الطالبات/الإناث. ومن خلال النتائج الواردة في الجدولين السابقين (28، 29) يتضح تحقق الفرض الثالث جزئياً.

ويمكن تفسير هذه النتائج المتعلقة بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي إلى أن طلاب كلية التربية باختلاف التخصصات العلمية يدرسون جميعاً بغض النظر عن نوعهم الاجتماعي مجموعة من المقررات التربوية والاجتماعية الموحدة، ولا شك أن هذه المقررات تساعد في إعداد الطلاب مهنيًا وتربويًا، ومع هذا الكم الكبير من المقررات يحتاج الطالب بكلية التربية إلى التركيز والانتباه للمهام التي يكلفون بها، وملاحظة الخبرات والمثيرات من حوله دون إصدار حكم، وفي ظل هذه الأعباء التعليمية والأكاديمية لابد من تمتع الطالب أيضاً بقدر عالي من الاندماج الأكاديمي الذي يشجعه على الانخراط والمشاركة في الأنشطة والمهام المطلوبة دون كلل أو ضيق.

وقد اتفقت نتائج بعض الدراسات مع نتائج هذا الفرض حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية (Weinstein et al., 2019؛ أسماء محمد، 2019؛ ميرفت حسن، 2021؛ Yeung, 2013؛ محمود ربيع، 2009؛ Sabir et al., 2018؛ Zubair et al., 2018؛ نجلاء بنت عبد الخالق،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

2020؛ محمد عبد الفتاح، وعادل عطية، 2019؛ الجوهرة بنت فهد، 2020؛ Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017؛ أحمد فكرى بهنساوي، 2020؛ محمد برهو، وأمل الأحمد، 2019؛ السيد الفضالي، 2020؛ علي حسين، وسلام محمد، 2018؛ شروق غرم الله، 2018؛ عصام جمعة نصار، 2020؛ Majed, 2019; Tan & Martin, 2012; (Hon, 2013). في حين تعارضت نتائج دراسات أخرى مع تلك النتائج حيث توصلت دراسات (Branstrom et al., 2011; Palmer & Rodger, 2009; Masuda & Tully, 2012؛ هبة مجيد، 2018؛ إيمان عطية، 2017؛ يسرا بلبل، 2019؛ هالة محمد، 2019؛ Parsons & Taylor, 2011; Belna, 2008; Jessica, 2015) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور. وهناك أيضًا بعض الدراسات والبحوث التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى الطلاب، ومن بين هذه الدراسات: (عزة حسن، 2020؛ ماجد أحمد، 2019؛ أحلام مهدي، 2013). بينما توصلت دراسات (ريهام محمد، 2020؛ محمد علي، ورافع عقيل، 2018؛ علي بن محمد، 2017؛ Salustri, 2009; Vlykhany, 2015) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعض أبعادها الفرعية (مثل: التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، المراقبة) لصالح الإناث.

كما توصلت دراسة محمد السيد، وإيمان محمد (2017) إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في بعدي اليقظة العقلية (عدم إصدار أحكام لصالح الذكور، الوصف لصالح الإناث)، بينما لا توجد فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاد (الملاحظة، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار ردود أفعال). في حين توصلت دراسة

وربما ترجع النتيجة المتعلقة بعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الاندماج الأكاديمي إلى أن طبيعة الأنشطة الطلابية واللوائح الدراسية الموجودة بالكلية لا تساعد في إبراز الفروق بين الطلاب والطالبات، فهي تتيح فرص متساوية ومتكافئة أمام الطلاب والطالبات لممارسة الأنشطة الأكاديمية الصفية واللاصفية، كما يتسم المناخ الجامعي داخل الكلية بالمساواة والحرية في التعبير عن المشاعر والاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو بيئة التعلم التي ينتمون إليها، وأيضًا تطلق الكلية الحرية للطلاب بالتواصل

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

والتفاعل بينهم دون قيد، فالمناخ الاجتماعي والسائد يتمتع بالانفتاح على التفاعل والتواصل بين الطلاب وبعضهم البعض وذلك في ضوء الضوابط والقيود والأعراف الاجتماعية الحاكمة للمجتمع.

وهناك بعض الدراسات والبحوث التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاندماج الأكاديمي لدى الطلاب، ومن بين هذه الدراسات: (علي حسين، وسلام محمد، 2018؛ شروق غرم الله، 2018). في حين توصلت دراسات أخرى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى اندماجهم الأكاديمي، مثل ما أشار إليه حسن سعد (2019) بأن الذكور أكثر اندماجاً من الإناث، بينما توصلت دراسة Hu & Wolniak (2013) التي أجريت على عينة مكونة 1278 طالباً وطالبة إلى وجود فروق دالة في الاندماج الأكاديمي لصالح الذكور، بينما توجد فروق دالة في الاندماج الاجتماعي لصالح الإناث. وفي نفس السياق، أسفرت نتائج دراسات (Johnson et al., 2001; Wang et al., 2011; Martin, 2012) عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاندماج الأكاديمي لصالح الإناث. وربما يرجع عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الاندماج الأكاديمي إلى مساواة أعضاء هيئة التدريس بالكلية بين الطلاب والطالبات عند التعامل معهم داخل قاعات المحاضرات أو الساعات المكتبية، حيث يشجعونهم على التواصل والمشاركة في الأنشطة الصفية واللاصفية وتحقيق مستويات مرتفعة من التفوق الدراسي في جميع المقررات العلمية.

4. نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test لمعرفة الفروق واتجاه هذه الفروق، والجدولين التاليين يوضحان الفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية.

جدول (30)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في اليقظة العقلية وأبعادهما الفرعية تبعاً للتخصص الأكاديمي.

المحاور	التخصص	حجم	المتوسط	الانحراف	درجات	قيمة "ت"	الدلالة
---------	--------	-----	---------	----------	-------	----------	---------

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الإحصائية	المحسوبة	الحرية "د.ح"	المعياري	الحسابي (م)	العينة (ن)	الأكاديمي	
الوصف	24.027-	539	8.986	32.29	253	علمي	
			7.028	48.86	288	أدبي	
قبول الخبرات دون إصدار أحكام	2.601-	539	9.167	36.16	253	علمي	
			7.863	38.06	288	أدبي	
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	2.515	539	10.084	79.09	253	علمي	
			9.408	76.98	288	أدبي	
الملاحظة والتركيز على الحاضر	3.043	539	6.721	45.91	253	علمي	
			7.121	44.09	288	أدبي	
الانتباه والتصرف بوعي	2.653	539	8.345	55.09	253	علمي	
			7.395	53.29	288	أدبي	
الدرجة الكلية للمقياس	6.343-	539	22.605	248.54	253	علمي	
			23.945	261.29	288	أدبي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (30) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيم "ت" الجدولية، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01، حيث يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعدي (الوصف، قبول الخبرات دون إصدار أحكام) لصالح طلاب التخصصات الأدبية، كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 و 0.01 بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الأبعاد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر، الانتباه والتصرف بوعي) لصالح طلاب التخصصات العلمية.

جدول (31)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في الاندماج الأكاديمي وأبعاده تبعاً للتخصص الأكاديمي.

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية "د.ح"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	التخصص الأكاديمي	المحاور
0.343) غير دالة إحصائياً	0.949-	539	15.594	73.99	253	علمي	الاندماج السلوكي
			13.816	75.19	288	أدبي	الاندماج
0.064) غير	1.859	539	11.200	76.52	253	علمي	الاندماج

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

المعرفي	أدبي	288	74.77	10.683		
الاندماج الوجداني	علمي	253	37.02	9.429	11.100	539
	أدبي	288	28.63	8.148		
الدرجة الكلية للمقياس	علمي	253	187.53	25.230	4.367	539
	أدبي	288	178.59	22.382		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (31) أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيم " ت " الجدولية في حالة الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعد (الاندماج الوجداني)، وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى 0.01، في حين جاءت قيم " ت " المحسوبة أقل من قيم " ت " الجدولية في حالة بعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج المعرفي)، أي أنها قيم غير دالة إحصائية، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعد (الاندماج الوجداني) لصالح طلاب التخصصات العلمية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصصات العلمية والأدبية في بعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج المعرفي) لدى طلبة كلية التربية. ومن خلال النتائج الواردة في الجدولين السابقين (30، 31) يتضح تحقق الفرض الرابع جزئياً.

وقد أشارت نتائج دراسة Brint et al. (2008) إلى أن طلاب الدراسات الإنسانية ركزوا على التفاعل، والمشاركة، والاهتمام (الاندماج الوجداني)، بينما ركز طلاب الكليات العملية على الاندماج السلوكي. في حين توجد فروق دالة إحصائية في الاندماج الطلابي لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية جامعة الإسكندرية؛ تبعاً لاختلاف التخصص (علمي-أدبي) لصالح التخصص العلمي (حسن سعد، 2019). بينما توصلت دراسة محمد عبد العزيز (2020) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الكليات النظرية، والكليات العملية في متغير الاندماج الدراسي (المقياس ككل) وفي بعد واحد فقط وهو الاندماج الوجداني لصالح طلاب الكليات العملية، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الكليات النظرية، الكليات العملية في بعدي الاندماج السلوكي، والاندماج المعرفي. وقد أكدت نتائج دراسة شروق غرم الله (2018) على أن التخصصات النظرية أعلى من التخصصات العملية في كل من الاندماج الأكاديمي، والقيم النفسية، وتوصلت دراسة رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (2018) إلى أن مستوى اليقظة العقلية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

لدى طلبة الكليات التطبيقية أعلى منه لدى طلبة الكليات النظرية. بينما أسفرت نتائج دراسة فاطمة السيد (2018)، ودراسة عصام جمعة نصار (2020) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات تُعزى للتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طلاب التخصص العلمي.

في حين تعارضت نتائج هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات من بينها دراسة: (علي حسين، وسلام محمد، 2018؛ محمد عبد الفتاح، وعادل عطية، 2019؛ الجوهرة بنت فهد، 2020؛ نبيل عبد الهادي، 2018؛ أحمد فكرى بهنساوي، 2020؛ دراسة أحلام مهدي، 2013؛ أمل مهدي جبر، 2018؛ Majed, 2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعًا للتخصص. وهناك دراسة إيمان عطية (2017) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعًا للكلية (الصيدلة، التربية، الآداب والعلوم الإنسانية)، ودراسة ميرفت حسن (2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين شعب التعليم العام والفني في اليقظة العقلية. وفيما يتعلق بالنتائج الخاصة بالاندماج الأكاديمي، فقد بينت نتائج دراسة أسماء محمد (2019) أن طلاب التخصص العلمي كانوا أعلى اندماجًا من طلاب التخصص الأدبي، ولم تظهر فروقًا في الاندماج بين الذكور والإناث.

وربما يرجع وجود فروق في أبعاد اليقظة العقلية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر، الانتباه والتصرف بوعي) والاندماج الأكاديمي لصالح طلاب التخصصات العلمية إلى طبيعة تلك التخصصات، والتي تجعل الطالب دائمًا في حالة من الانتباه والوعي بالخبرات الحالية من حوله، وتجعله يشعر أيضًا بحالة من الوعي والمراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو المستقبلية، وبالتالي تساعده على تقبل واقعه والتكيف معه وزيادة دافعيته وتلبية متطلبات الدراسة.

ويمكن عزو عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في بعدي الاندماج السلوكي والاندماج المعرفي إلى التشابه في طرق التدريس وأساليب التقويم المتبعة من جهة أعضاء التدريس بالكلية، فالطلاب من جميع التخصصات يمتلكون قدرات ومهارات تؤهلهم لتحقيق الأهداف والمقاصد الدراسية، كما أن طبيعة المقررات والمناهج الدراسية الجامعية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

بكلية التربية تفرض على الطالب بصرف النظر عن تخصصه الأكاديمي المشاركة والانخراط في المهام والمناقشات التي تدور داخل القاعات التدريسية؛ حيث يُعد ذلك جزءاً من التقويم الخاص بالأعمال الفصلية للطالب.

5. نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للمشاركة في الأنشطة الطلابية (مشارك، غير مشارك) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لمجموعات المستقلة Independent sample T. Test لمعرفة الفروق واتجاه هذه الفروق، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلبة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية.

جدول (32)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في اليقظة العقلية وأبعادهما تبعاً للمشاركة في الأنشطة الطلابية.

المحاور	المشاركة	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الوصف	مشارك	95	43.05	11.265	539	1.827	(0.068) غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	445	40.68	11.534			
قبول الخبرات دون إصدار أحكام	مشارك	95	36.83	8.275	539	0.466-	(0.641) غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	445	37.28	8.581			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	مشارك	95	80.19	9.749	539	2.473	(0.014) دالة عند 0.05
	غير مشارك	445	77.47	9.725			
الملاحظة والتركيز على الحاضر	مشارك	95	46.89	6.303	539	3.052	(0.002) دالة عند 0.01
	غير مشارك	445	44.50	7.058			
الانتباه والتصرف بوعي	مشارك	95	54.40	7.375	539	0.311	(0.756) غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	445	54.12	7.951			
الدرجة الكلية للمقياس	مشارك	95	261.37	20.817	539	2.690	(0.007) دالة عند 0.01
	غير مشارك	445	254.06	24.669			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $0.01 = 2.576$

يتضح من الجدول رقم (32) أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيم " ت " الجدولية في حالة الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعدي (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0.05 و0.01، بينما جاءت قيم " ت " المحسوبة أقل من قيم " ت " الجدولية في حالة الأبعاد (الوصف، قبول الخبرات دون إصدار أحكام، الانتباه والتصرف بوعي) أي أنها قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0.05 و0.01 بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعدي (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر) لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على الأبعاد الفرعية (الوصف، قبول الخبرات دون إصدار أحكام، الانتباه والتصرف بوعي).

جدول (33)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية تبعاً للمشاركة في الأنشطة الطلابية.

المحاور	المشاركة	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاندماج السلوكي	مشارك	95	82.32	13.718	539	5.795	دالة عند 0.01 (0.000)
	غير مشارك	445	72.98	14.373			
الاندماج المعرفي	مشارك	95	78.29	11.005	539	2.688	دالة عند 0.01 (0.007)
	غير مشارك	445	74.99	10.864			
الاندماج الوجداني	مشارك	95	30.69	10.574	539	2.103-	دالة عند 0.05 (0.036)
	غير مشارك	445	32.99	9.456			
الدرجة الكلية للمقياس	مشارك	95	191.31	24.011	539	3.837	دالة عند 0.01 (0.000)
	غير مشارك	445	180.95	23.841			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.960$
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة $0.01 = 2.576$

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

يتضح من الجدول رقم (33) أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيم " ت " الجدولية، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوي دلالة 0.05 و 0.01، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الاندماج السلوكي، الاندماج المعرفي، الاندماج الوجداني)، وجاءت الفروق في الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج المعرفي) لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، وفي بعد (الاندماج الوجداني) لصالح الطلاب غير المشاركين في الأنشطة الطلابية.

وتتفق تلك النتائج المتعلقة بوجود فروق بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لصالح المشاركين في الأنشطة الطلابية إلى أن الأنشطة الطلابية كالأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية والفنية وغيرها تساهم في تحسين شعور الطلاب المسؤولية الاجتماعية والأكاديمية والاعتماد على النفس، والثقة بالنفس، وبهذا تتولد لديهم القدرة على تقييم أنفسهم بطريقة موضوعية أثناء أداء الأنشطة المختلفة. كما تكسبهم الإصرار والمثابرة على مواجهة التحديات الضغوط الدراسية والأكاديمية، فهي تساعد في تشكيل شخصية الطالب الجامعي وإثراء معارفهم الاجتماعية والتربوية، وتساعد أيضًا على التركيز والانتباه أثناء أداء الأنشطة والمهام المطلوبة. أي أن ممارسة الطلبة للأنشطة تحولهم إلى طاقات قادرة على البناء والإنتاج، وتبعدهم عن الانحرافات الأخلاقية والاجتماعية والتسرب من الجامعة. واتساقًا مع ما سبق، توصلت دراسة ماجدة حسن الغزلاوي وآخرون (2019) إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في كل من الإنجاز الأكاديمي والتفاعل داخل الموقف التعليمية وجودة الأداء في المواقف الاختبارية لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية.

6. نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية تُعزى للعمل بجانب الدراسة (يعمل، لا يعمل) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

Independent sample T. Test لمعرفة الفروق واتجاه هذه الفروق، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطلبة العالمين وغير العاملين بجانب الدراسة في اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، وأبعادهما الفرعية.

جدول (34)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في اليقظة العقلية وأبعادهما الفرعية تبعًا للعمل بجانب الدراسة.

المحاور	العمل	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الوصف	يعمل	176	39.18	11.634	539	2.714-	(0.007) دالة عند 0.01
	لا يعمل	364	42.03	11.352			
قبول الخبرات دون إصدار أحكام	يعمل	176	37.22	9.027	539	0.027	(0.979) غير دالة إحصائيًا
	لا يعمل	364	37.20	8.280			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	يعمل	176	79.34	9.492	539	2.311	(0.021) دالة عند 0.05
	لا يعمل	364	77.27	9.852			
الملاحظة والتركيز على الحاضر	يعمل	176	45.80	6.758	539	2.035	(0.042) دالة عند 0.05
	لا يعمل	364	44.50	7.063			
الانتباه والتصرف بوعي	يعمل	176	54.87	8.417	539	1.437	(0.151) غير دالة إحصائيًا
	لا يعمل	364	53.84	7.545			
الدرجة الكلية للمقياس	يعمل	176	256.40	22.548	539	0.707	(0.480) غير دالة إحصائيًا
	لا يعمل	364	254.83	24.944			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (34) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيم "ت" الجدولية في حالة الأبعاد الفرعية (الوصف، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة والتركيز على الحاضر)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01، بينما جاءت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيم "ت" الجدولية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعدي (قبول الخبرات دون إصدار أحكام، الانتباه والتصرف بوعي) أي أنها قيم غير دالة إحصائيًا. وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01 بين الطلاب الذين يعملون ولا يعملون بجانب الدراسة في بعدي (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

والتركيز على الحاضر) لصالح الطلاب الذين يعملون بجانب الدراسة، وفي بعد (الوصف) لصالح الطلاب الذين لا يعملون بجانب الدراسة. كما تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذين يعملون ولا يعملون بجانب الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعدي (قبول الخبرات دون إصدار أحكام، الانتباه والتصرف بوعي). وربما يرجع عدم وجود فرق دال إحصائياً في الدرجة الكلية لليقظة العقلية إلى ظروف جائحة فيروس كورونا وتداعياته، والذي يتطلب تباعد اجتماعي وتغييرات جوهرية في أساليب الحياة والأنشطة التي تعتمد على الاختلاط بصورة كبيرة، مما أدى إلى إيقاف العملية التعليمية بالجامعات والكليات للحد من انتشار المرض، وأصبح الاعتماد بشكل كبير على التعليم عن بعد، الأمر الذي أثر في المتغيرات النفسية والاجتماعية والتربوية للطلاب العاملين وغير العاملين على حد سواء.

فالطلاب الجامعيون الذين يعملون ولا يعملون بجانب الدراسة يمتلكون درجات شبه متكافئة من الطاقة الجسمية والعقلية والتي يبذلونها لاكتساب المعارف المختلفة، وأداء الأنشطة والمهام الأكاديمية المطلوبة منهم، كما أنهم ربما يتعرضون لنفس الخبرات داخل البيئة الجامعية سواء مع الأساتذة المحاضرين، أو زملائهم، أو موظفي الكلية. هذا بالإضافة إلى أن طرائق وأساليب التدريس المتبعة من قبل المحاضرين خلال المحاضرة تتسم بالنمطية والجمود، فمعظمها أساليب تقليدية تعتمد على التلقين والحفظ والتذكر دون إتاحة الفرصة أمام الطلاب للمشاركة والحوار. كما أن هؤلاء الطلاب ينتمون إلى مؤسسة تعليمية يحكمها نظام تعليمي واحد لا يفرق بين الطلاب فهم يدرسون معاً، ويكتسبون نفس المهارات والمعارف المستهدفة من العملية التعليمية.

ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء تشابه وتقارب العوامل الاجتماعية والثقافية للطلاب العاملين وغير العاملين بجانب الدراسة، مثل تشابه وتقارب أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية، كذلك تشابه الظروف الأكاديمية داخل المجتمع الجامعي.

جدول (35)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في الاندماج الأكاديمي وأبعاده تبعاً للعمل بجانب الدراسة.

المحاور	العمل	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاندماج	يعمل	176	76.43	14.751	539	1.994	(0.047)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

دالة عند 0.05			14.594	73.74	364	لا يعمل	السلوكي
(0.840)	0.202-	539	11.451	75.43	176	يعمل	الاندماج المعرفي
غير دالة إحصائياً			10.718	75.63	364	لا يعمل	
(0.003)	3.003	539	9.600	34.38	176	يعمل	الاندماج الوجداني
دالة عند 0.01			9.630	31.72	364	لا يعمل	
(0.021)	2.322	539	24.058	186.23	176	يعمل	الدرجة الكلية للمقياس
دالة عند 0.05			24.083	181.10	364	لا يعمل	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960
قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتضح من الجدول رقم (35) أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيم " ت " الجدولية في حالة الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي وبعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي 0.05 و 0.01، بينما كانت قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية في حالة بعد (الاندماج المعرفي) أي أنها قيمة غير دالة إحصائياً. وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01 بين متوسطي درجات الطلاب الذين يعملون ولا يعملون بجانب الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي، وبعدي (الاندماج السلوكي، الاندماج الوجداني) لصالح الطلاب الذين لا يعملون بجانب الدراسة، بينما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذين يعملون ولا يعملون بجانب الدراسة في بعد (الاندماج المعرفي). حيث هدفت دراسة محمد عبد الفتاح وعادل عطية (2019) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين.

ومن وجهة نظر الباحث، فإنه يمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب العاملين وغير العاملين بجانب الدراسة في الدرجة الكلية للاندماج الأكاديمي لصالح الطلاب العاملين بأن هؤلاء الطلاب يكتسبون العديد من الخبرات والمهارات العملية التي يتطلبها سوق العمل بعد التخرج، مما يجعلهم أكثر انخراطاً في الأنشطة والممارسات الأكاديمية، ورغبة في اكتساب المعارف والمهارات اللازمة والضرورية خلال دراستهم الجامعية. وهناك أمور أخرى ربما ساعدت في إظهار هذا الفرق من بينها: ارتفاع الشعور بالمسؤولية الأكاديمية والاجتماعية لدى الطلاب العاملين نظراً للأعباء والمصاعب التي يفرضها عليهم العمل، كما

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

أنهم يحاولون إدارة وقتهم بعناية ودقة لإحداث نوعاً من التوافق بين الدراسة والعمل، وهذا يجعلهم يهتمون وينشغلون بالتركيز في المحاضرات وأداء التكاليفات المطلوبة في وقتها حتى لا يتخلفون عن زملائهم في الفرقة الدراسية التي ينتمون إليها.

التوصيات والمقترحات:

1. توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، يوصي الباحث بالنقاط التالية:
- 1.1. وضع برامج تدريبية وإرشادية لتنمية مفهومي اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة لدورهما في تحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي لديهم.
 - 1.2. إجراء ورش عمل وأنشطة تدريبية للطلاب وأعضاء هيئة التدريس لتنمية متغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لديهم، وتضمن تلك الأنشطة في المناهج الدراسية كنوع من أنواع الأنشطة الإثرائية.
 - 1.3. الاهتمام بطلاب الجامعة كأفراد لهم احتياجاتهم النفسية والاجتماعية التي بحاجة إلى الإشباع، فالنجاح يعتمد على صحة الطلاب النفسية وقدراتهم الأكاديمية والمعرفية ومدى اندماجهم وانخراطهم في العملية التعليمية.
 - 1.4. الاهتمام بتوجيه وتوعية القائمين على العملية التعليمية الجامعية بأهمية الاندماج الأكاديمي للطلاب، فهو يعتبر مؤشراً من مؤشرات التوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي، فانخفاض الاندماج الأكاديمي يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات الأكاديمية والتربوية والسلوكية من بينها التسرب الدراسي وتدني الإنجاز الأكاديمي.
 - 1.5. الاهتمام بتضمين المقررات الدراسية في الجامعة بعض الأنشطة والممارسات والبرامج القائمة على اليقظة العقلية كاتجاه جديد لتنمية قدرات ومهارات الطلاب الاجتماعية والأكاديمية والانفعالية، والتخلص من بعض المشكلات السلوكية والنفسية التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي داخل الكلية.
- 2. بحوث مقترحة:**
- وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

2. 1. دراسة العلاقة بين مستويات الاندماج الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى مراحل تعليمية مختلفة.
2. 2. إعداد برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
2. 3. اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين الاندماج الأكاديمي والكفاءة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.
2. 4. إجراء دراسات وبحوث نمائية مستعرضة وعبر ثقافية لمتغيري اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى فئات عمرية مختلفة.
2. 5. نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي والاستقلال الذاتي لدى طلاب الجامعة من العاديين بصفة عامة، والطلاب المتفوقين دراسياً بصفة خاصة.

المراجع:

- أحلام مهدي عبد الله (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ، 2(205)*، 343-366.
- أحمد عبد الجواد حسانين (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. *مجلة كلية الآداب جامعة بنها، أكتوبر، ع 48، ج 4، 89-152*.
- أحمد فكرى بهنساوي (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، أكتوبر، ج 78، 11 - 73*.
- أسماء محمد عبد الحميد (2019). العوامل الدافعية المنبئة بالاندماج الدراسي لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء نظرية التوقع - القيمة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها، يناير، مج 30، ع 117، 179 - 240*.
- أشرف محمد نجيب عبد اللطيف (2020). العرضة للملل وعلاقتها بمظاهر اليقظة العقلية لدى عينة من الطلاب الجامعيين. *مجلة بحوث ودراسات نفسية، يناير، مج 16، ع 1، 116-163*.
- آمال إبراهيم الفقي (2018). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، أكتوبر، مج 29، ع 116، 1-46*.
- أمل مهدي جبر (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. *المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية، 17-18 يوليو، شبكة المؤتمرات العربية، اسطنبول، تركيا*.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إيمان عطية حسين منصور جريش (2017). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، مج 17، ع 5، 199-296.

إيناس محمد صفوت مصطفى خريبه، وهانم احمد محمود سالم، ورائيا محمد علي عطية (2019). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ديسمبر، ع 116، 105-164.

بشرى محمود علي بلال (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

الجوهرة بنت فهد الجبيله (2020). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، أكتوبر، ج78، 1345 - 1381.

حسن سعد محمود عابدين (2019). الاندماج الطلابي في ضوء التوجهات الدافعية الأكاديمية (الداخلية-الخارجية) وبيئة التعلم المدركة لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية بسوهاج، مايو، ع61، 181-251.

حسني زكريا السيد النجار (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية ببنها، أكتوبر، ع130، ج3، 91-155.

رابعة عبد الناصر محمد مسحل (2019). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس، مج43، ع4، 1-72.

رائيه موفق الطوطو (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، مج40، ع4، 11-45.

رائيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (2018). اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث، سوريا، مج40، ع72، 41-72.

رمضان عاشور حسين سالم (2019). نمذجة العلاقات السببية بين حس الفكاهة والاندماج الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطلاب معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس، مج43، ع1، 158 - 244.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

ريهام محمد لطفي مصطفى عبد الله (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية - علوم تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق.

سامية محمد منصور سليمان (2017). النمذجة السببية بين مكونات ما وراء المعرفة ومفهوم الذات الأكاديمي والاندماج الأكاديمي والتحصيل لدى طلاب الثانوي الفني. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة قناة السويس.

سعد محمد عبد الله الحارثي (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. كلية التربية بسوهاج، يناير، ع57، 129-157.
سلوى سعيد ناصر (2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع87، يوليو، 353 - 410.

السيد الفضالي عبد المطلب (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر " Langer " وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، يناير، ع69، 147-189.

سيد محمدي صميحة حسن (2015). التنبؤ بالاندماج الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسي المدرك والذكاء الانفعالي. مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة الإسكندرية، مج25، ع1، 393 - 500.

شروق غرم الله الزهراني (2018). الاندماج الأكاديمي وعلاقته بالقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، السعودية، مج27، ع1، 253 - 268.

صفاء علي أحمد عفيفي (2016). الإسهام النسبي للإبداع الانفعالي وإستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي في ضوء النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس، مج40، ع3، 62-202.

طارق نور الدين محمد عبد الرحيم، وإيمان خلف عبد المجيد فواز (2018). الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى مرتفعي ومنخفضي المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، أكتوبر، ج54، 523 - 570.

عائشة علي رف الله (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية-جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28 (100)، 347-418.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

- عبد الرقيب أحمد البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طالب الجوهرة، وعائدة أحمد العوالمدة (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 39، 119-166.
- عدنان محمد عبده القاضي (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية/جامعة تعز. المجلة العربية لتطوير التفوق، ع4، مج3، 26-80.
- عزة حسن محمد رزق (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة الفيوم، يوليو، ع14، ج5، 373-500.
- عصام جمة نصار (2020). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات. مجلة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مج14، ج3، 709-782.
- عفاف سعيد فرج البديوي (2018). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، أبريل، ع178، ج2، 157-234.
- علا عبد الرحمن على محمد (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط، يناير، ع12، 1-68.
- على ماهر خطاب (2007). القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط6. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- علي بن محمد بن علي الوليدي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مركز البحوث التربوية جامعة الملك خالد كلية التربية، السعودية، أبريل، ع28، 41-68.
- علي حسين مظلوم المعموري، وسلام محمد على هادي عبد (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة بابل، العراق، أيلول، مج25، ع3، 229-247.
- علي محمد الشلوي (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع19، 1-24.
- فاطمة السيد حسن خشبة (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، يوليو، ع179، ج1، 494-598.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

فتحى عبد الرحمن محمد، وأحمد على طلب (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، إبريل، ع 34، 1-75.*

ماجد أحمد المالكي (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، أكتوبر، مج35، ع10، الجزء الثاني، 309-349.*

ماجدة حسن محمد الغزلاوي، وعبد الناصر السيد عامر، ونهال لطفي حامد (2019). الفروق في فاعلية الذات الأكاديمية بين المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية لدى طلاب جامعة قناة السويس. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، يناير، ع 43، 210-241.*

محمد أحمد حماد (2018). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، كلية التربية، يونيو، مج34، ع6، 43-115.*

محمد السيد عبد الرحمن، وإيمان محمد حمدان الطائي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق، أكتوبر، ع 97، 5-40.*

محمد برهو، وأمل الأحمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة حلب. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، سوريا، مج41، ع10، 97 - 140.*

محمد عاطف محمد (2017). *القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وعلاقتها بالبناء العاملي للذكاء الأخلاقي لدى الطلبة المعلمين بكلية التربية جامعة حلوان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.*

محمد عبد العزيز نور الدين جمعة (2020). الذكاء الناجح في ضوء نظرية سترنبرج وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية المدركة والاندماج الدراسي لطلاب الفرقة الأولى بجامعة المنيا. *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، يونيو، ج 74، 1075-1145.*

محمد عبد الفتاح شاهين، وعادل عطية ريان (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، مج8، ع14، 1 - 13.*

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

- محمد علي محمد صلاحات، ورافع عقيل الزغول (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية: لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، كانون الأول، مج9، ع25، 21 - 38.
- محمود ربيع إسماعيل الشهاوي (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس، مج 44، ع 4، 15-76.
- مصطفى خليل محمود عطا الله (2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة أسيوط، فبراير، مج35، ع2، 1 - 39.
- ميرفت حسن فتحي عبد الحميد (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، فبراير، ع130، 129-174.
- نائل محمد عبد الرحمن أكرس (2016). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. International Journal of Research in Education and Psychology, 4, 2, 385-416.
- نبيل عبد الهادي أحمد السيد (2018). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة طنطا، يوليو، مج 71، ع 3، 1-85.
- نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، أبريل، مج 13، ع3، 220-234.
- هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، إبريل، ع50، 287-335.
- هالة محمد كمال شمبولية (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة بنها، يوليو، مج30، ع119، 1 - 28.
- هبة مجيد عيسى (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة (بناء وتطبيق). مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، 43 (2)، 268-295.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

وردة عثمان عرفة السقا، وحنان محمود زكي، وماجي وليم يوسف (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، ع 17، ج 4، 625-650*.
يسرا شعبان إبراهيم بلبل (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، ديسمبر، ج68، 2463 - 2520*.

- Abid, M., Irfan, M., & Naeem, F. (2017). Relationship between mindfulness and bullying behavior among school children: an exploratory study from Pakistan. *Journal of Postgraduate Medical Institute, 31(3), 256-259*.
- Akyurek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes: Mindfulness and well-being. *Journal of Education and Learning, 7(3), 242*.
<https://doi.org/10.5539/jel.v7n3p242>
- Albrecht, N. (2018). Teachers teaching mindfulness with children: Being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education, 43(10), 1-23*.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10(1), 155-166*.
- Alrashidi, O., Phan, H. & Ngu, B. (2016). Academic Engagement: An Overview of Its Definitions, Dimensions and Major Conceptualizations. *International Education Studies, 9 (2), 41-52*.
- Altairi, M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance. Master's Thesis, College of Arts & Sciences Senior Honors, University of Louisville.
- Appleton, J; Christenson, S; Kim, D., & Reschly, A. (2006). Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the student engagement instrument. *Journal of School Psychology, 44 (5), 427-445*.

- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97–106.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32.
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48–52.
- Baranski, M. F., & Was, C. A. (2019). Can mindfulness meditation improve short-term and long-term academic achievement in a higher-education course? *College Teaching*, 67(3), 188–195.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34–45.
- Belna, S. (2008). *Mindfulness and Sport Participation in College Students*. A Senior Honors Thesis, the Ohio State University. School of Physical Activity and Education Services Honors. <http://kb.osu.edu/dspace/handle/1811/31924>.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105–107.
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

-
- Bodenlos, S; Noonan, M. & Wells, Y. (2013). Mindfulness and alcohol problems in college students: the mediating effects of stress. *Journal of American College Health*, 61(6), 371–378.
- Borders, A., & Lu, S. (2017). The bidirectional associations between state anger and rumination and the role of trait mindfulness. *Aggressive Behavior*, 43(4), 342–351.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411–415.
- Branstrom, R., Duncan, L. G. & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological wellbeing, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16, 300–316.
- Brausch, B. (2011). *The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students*. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Brint, S., Cantwell, A. M., & Hanneman, R. A. (2008). The two cultures of undergraduate academic engagement. *Research in Higher Education*, 49(5), 383–402.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–46.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Burke, A., & Hawkins, K. (2012). Mindfulness in education. *Encounter*, 25, 36–40.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2019). Greater mindfulness is associated with

-
- better academic achievement in middle school. *Mind, Brain, and Education*, 13(3), 157-166.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58, 433-442.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2014). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135-147.
- Chiodelli, R., de Mello, L. T., de Jesus, S. N., & Andretta, I. (2020). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students. *Trends in Psychology*, 28(4), 529-545.
- Coates, H. (2007). A Model of Online and General Campus-Based Student Engagement. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 32 (2), 122-141.
- Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Opare-Henaku, A., & Fischer, N. L. (2014). Predictor and Moderator Effects of Ego Resilience and Mindfulness on the Relationship Between Academic Stress and Psychological Well-Being in a Sample of Ghanaian College Students. *Journal of Black Psychology*, 41(4), 340-357.
- Corbett, M. L. (2011). The effect of a mindfulness meditation intervention on attention, affect, anxiety, mindfulness, and salivary cortisol in

- school aged children. *Master of Arts thesis*, Florida Atlantic University, Boca Raton, FL. ProQuest database (1507529).
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565.
- Crowder, R. & Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: An Exploratory study on the impacts of a mindfulness–based intervention. *Australian Social Work*, 70 (1), 17–29.
- Docksai, R. (2013). A mindful approach to learning. *The Futurist*, 47, 8–10.
- Dubert, C. J., Schumacher, A. M., Locker, L., Gutierrez, A. P., & Barnes, V. A. (2016). Mindfulness and Emotion Regulation among Nursing Students: Investigating the Mediation Effect of Working Memory Capacity. *Mindfulness*, 7(5), 1061–1070.
- Ducar, D. M., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A., & Calland, J. F. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Explore*, 16(1), 61–68.
- Estévez, I., Rodríguez–Llorente, C., Piñeiro, I., González–Suárez, R., & Valle, A. (2021). School engagement, academic achievement, and Self–regulated Learning. *Sustainability*, 13(6), 3011. <https://doi.org/10.3390/su13063011>
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, J. M., Galla, B. M., Kaiser–Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70–95.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self–concept and Anxiety.

.....
***Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research*, 83–97.**

- Fredricks, J., Blumenfeld, P. & Paris, A. (2004). School engagement: potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Freligh, C. B., & Debb, S. M. (2019). Nonreactivity and Resilience to Stress: Gauging the Mindfulness of African American College Students. *Mindfulness*, 10(11), 2302–2311.
- Fung, F., Tan, C. Y., & Chen, G. (2018). Student engagement and mathematics achievement: unraveling main and interactive effects. *Psychology in the Schools*, 55(7), 815–831.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E. & Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. In Joshi, A., Liao, H. and Martocchio, J. J. (Ed.), *Research in Personnel and Human Resources Management (Research in Personnel and Human Resources Management, Vol. 30)*, (pp. 115–157), Emerald Group Publishing Limited, Bingley.
- Gonida, E.N., Voulala, K., & Visseoglou, G. (2009). Students' achievement goal orientations and their behavioral and emotional engagement: Co-examining the role of perceived school goal structures and parent goals during adolescents. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 53–60.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19.
- Gugino– Sullivan, D. M. (2019). *The relationship between mindfulness and academic achievement in middle school students*. Doctor of Psychology, Alfred University, Alfred, New York.
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2020). The effect of mindfulness-based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology*.

- Hall, P. D. (1999). The effect of meditation on the academic performance of African American college students. *Journal of Black Studies, 29*(3), 408–415.
- Hayek, J. & Kuh, G. (2004). Principles for Assessing Student engagement in the first year of college. *Assessment Update, 16* (2), 11–13.
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8–week Bikram Yoga program on Mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness, 9*(2), 87–92.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and Self–Regulation among university students in Malaysia: MEDIATOR role of mindfulness. *Behavioral Sciences, 8*(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Hon, Z. (2013). *Can mindfulness practice benefit executive function and improve academic performance?* Unpublished master thesis, University of Ottawa.
- Hosker, S. (2010). Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Hosseinzadeh, Z., Sayadi, M., & Orazani, N. (2019). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Self–Efficacy and Early Maladaptive Schemas among University Students. *Current Psychology*.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2010). Relations Among Mindfulness, Achievement–Related Self–Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies, 12*(6), 1007–1022.
- Hu, S., & Wolniak, G. C. (2013). College student engagement and early career earnings: Differences by gender, race/ethnicity, and academic preparation. *The Review of Higher Education, 36*(2), 211–233.
- Jacobs, R. H., Guo, S., Kaundinya, P., Lakind, D., Klein, J., Rusch, D., . . . Atkins, M. (2017). A Pilot Study of Mindfulness Skills to Reduce

- Stress among a Diverse Paraprofessional Workforce. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2579–2588.
- Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N., & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness–Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology*, 15(3), 94–100.
- Jessica, S. (2015). The relationships among self–care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Med Educ Online*, 20, 27924. <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v20.27924>.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self–acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645–650.
- Johnson, M. K., Crosnoe, R., & Elder, G. H. (2001). Students' attachment and academic engagement: The Role of Race and Ethnicity. *Sociology of Education*, 74 (4), 318–340.
- Kabat–Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat–Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat–Zinn, J. (2003). Mindfulness–based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress,

- anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538–543.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Strand, E. B. (2017). Mindful Mates: A Pilot Study of the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Participants and Their Partners. *Family Process*, 56(3), 636–651.
- Krumrei-Mancuso, E; Newton, B; Kim, E. & Wilcox, D. (2013). Psychological factors predicting first-year college student success. *Journal of College Student Development*, 54 (3), 247–266.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues*, 56, 129–139.
- Lei, H., Cui, Y., & Zhou, W. (2018). Relationships between student engagement and academic achievement: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 517–528.
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55, 366–375.
- Lori, B. (2013). Integrating mindfulness practices into the elementary curriculum to improve attention task behaviors and social relations. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7 (2), 55–63.
- Lu, S., Huang, C., & Rios, J (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82 (2), 53 – 59.
- Luoma, B. & Villatte, L. (2012). Mindfulness in the Treatment of Suicidal Individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*. 19 (2), 265–276.

- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 226–241.
- Ma, L., Zhang, Y., & Cui, Z. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Prevention of Depressive Symptoms in University Students: A Meta-analytic Review. *Mindfulness, 10*(11), 2209–2224.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2016). Mediators of the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being in Female College Students. *Mindfulness, 8*(2), 398–407.
- Majed, O. (2019). The Mindfulness and its relationship with Positive Thinking among university students. *Journal of historical and cultural studies, 11*(2), 208–242.
- Martin, A. J. (2012). High school Motivation and engagement: Gender and age effects. *Online submission (files. ERIC. Ed. Gov/ full text/ ED532692. pdf)*.
- Martínez, I. M., Youssef-Morgan, C. M., Chambel, M. J., & Marques-Pinto, A. (2019). Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources. *Educational Psychology, 39*(8), 1047–1067.
- Masuda, A., & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine, 17* (1), 66–71.
- Maynard, B., Solis, M., Miller, I. & Brendel, K. (2017). Mindfulness: Based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Experimental Psychology, 25*(4), 66–76.
- McCloskey, L. E. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 174*, 221–226.

- Mesmer–Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta–analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance, 30*(2–3), 79–98.
- Miralles–Armenteros, S., Chiva–Gómez, R., Rodríguez–Sánchez, A., & Barghouti, Z. (2019). Mindfulness and academic performance: The role of compassion and engagement. *Innovations in Education and Teaching International, 58*(1), 3–13.
- Morrison, F. J., Ponitz, C. C., & McClelland, M. M. (2010). Self–regulation and academic achievement in the transition to school. *Child Development at the Intersection of Emotion and Cognition, 1*, 203–224.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while Reducing mind wandering. *Psychological Science, 24*(5), 776–781.
- Muchenje, K. (2016). *Association between mindfulness and test anxiety in community college students*. ProQuest Dissertations, Capella University. 10167925.
- Nagy, L. M., & Baer, R. A. (2017). Mindfulness: What Should Teachers of Psychology Know? *Teaching of Psychology, 44*(4), 353–359.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99–125.
- Napora, L. (2013). *The Impact of Classroom Based Meditation Practice on Cognitive Engagement Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students*. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).

- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2011). Mindfulness and Inhibitory Control in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 32(4), 565–588.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134–137.
- Oró, P., Esquerda, M., Mas, B., Viñas, J., Yuguero, O., & Pifarré, J. (2021). Effectiveness of a Mindfulness-based programme on PERCEIVED Stress, Psychopathological symptomatology and burnout in medical students. *Mindfulness*, 12(5), 1138–1147.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), 198–212.
- Parsons, J., & Taylor, L. (2011). Improving Student Engagement. *Current Issues in Education*, 14(1), 1–33. Retrieved from <https://cie.asu.edu/ojs/index.php/cieatasu/article/view/745>
- Petrides, K. V., Gómez, M. G., & Pérez-González, J. (2017). Pathways into psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1130–1141.
- Phang, C. K., Chiang, K. C., Ng, L. O., Keng, S.-L., & Oei, T. P. (2015). Effects of Brief Group Mindfulness-based Cognitive Therapy for Stress Reduction among Medical Students in a Malaysian University. *Mindfulness*, 7(1), 189–197.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27–32.

- Pike, G. & Kuh, G. (2005). First- and second-generation college students: a comparison of their engagement and intellectual development. *The Journal of Higher Education*, 76(3), 276–300.
- Rabiner, D. L., Murray, D. W., Schmid, L., & Malone, P. S. (2004). An exploration of the relationship between ethnicity, attention problems, and academic achievement. *School Psychology Review*, 33(4), 498–509.
- Riggs, N. R., Black, D. S., & Ritt-Olson, A. (2014). Associations Between Dispositional Mindfulness and Executive Function in Early Adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 24(9), 2745–2751.
- Rix, G., & Bernay, R. (2015). A Study of the Effects of Mindfulness in Five Primary Schools in New Zealand. *Teachers' Work*, 11(2), 201–220.
- Rodgers, L. (2014). A calmer happier kid. *Scholastic Parent & Child*, 21(6), 60–63.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15, 88–92.
- Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 55–59.
- Salustri, M. (2009). *Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Well Being Among Adolescents in an Alternative High School*. Doctoral dissertation, Hofstra University.
- Sample, J., Thomas, M., & Marco, R. F. (2017). A randomized controlled pilot intervention study of a mindfulness-based self-leadership training (MBSLT) on stress and performance. *Mindfulness*, 8, 1393–1407.
- Sbrocco, R. (2009). *Student Academic Engagement and the Academic Achievement Gap between Black and White Middle School Students:*

.....
Does Engagement Increase Student Achievement?. Doctor of Education, The Faculty of the Graduate School, University of Minnesota.

- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*(3), 137-151.
- Schoormans, D., Nyklicek, I. (2011). Mindfulness and psychologic well-being: Are they related to type of meditation technique practiced? *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 7*, 628-634.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 218-229.
- Seney, R. W., & Mishou, M. A. (2018). The importance of mindfulness training for teachers. *Gifted Education International, 34*(2), 155-161.
- Shao, R., & Skarlicki, D. P. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance. *Canadian Journal of Behavioral Science, 41*(4), 195-201.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 97-103.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being (Norton series on interpersonal neurobiology)*. New York: W.W. Norton and Company.

- Singh, S., & Sharma, N. R. (2017). Study of Mindfulness and Cognitive Failure among Young Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 415–419.
- Snippe, E., Nyklfcek, I., Schroevers, M. J., & Bos, E. H. (2015). The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 106–114.
- Sousa, G. M., Lima-Araújo, G. L., Araújo, D. B., & Sousa, M. B. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>
- Swart, J., Bass, C. K., & Apsche, J. A. (2015). *Treating Adolescents with Family-Based Mindfulness*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Tan, L. B. G., & Martin, G. (2012). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.709174>
- Teodorczuk, K. (2013). *Mindfulness and Academic Achievement in South African University Students*. Bachelor of Arts: Honours in Psychology, Faculty of Humanities, University of Johannesburg.
- Tinto, V. (2000). What have we learned about the impact of learning communities on students?. *Assessment Update*, 12(2), 1–12.
- Trevisani, C. (2015). *A Correlational Study of Self-Regulated Learning, Stress and Mindfulness in Undergraduate Students*. Undergraduate Thesis, King's University College, London, UK.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom

- severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123–130.
- Vizoso, C., Rodríguez, C., & Arias–Gundín, O. (2018). Coping, academic engagement and performance in university students. *Higher Education Research & Development*, 37(7), 1515–1529.
- Vlykhany, Ahmed.(2015).The Relationship between Mindfulness and Educational Status within the Framework of the Role of Gender in high school students of Shiraz city. *Shiraz university Qalh*, 2 (1), 14–25.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz–Waschkowski, B., Kersig, S., Schupbach, H. (2007). Mindfulness–based stress reduction as a method for personal development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14, 188–198.
- Wang, M.–T., Willett, J. B., & Eccles, J. S. (2011). The assessment of school engagement: Examining dimensionality and measurement invariance by gender and race/ethnicity. *Journal of School Psychology*, 49(4), 465–480.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi–method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well–being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385.
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness–based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15, 422–432.
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery – SS Student E–Journal*, 2, 49–67.
- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378–385.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on School engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>
- Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1-19.