

فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية

The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Enhancing Cognitive Flexibility Among New Faculty Members in Egyptian Universities

مروان أحمد محمود حسن*

خبير تربوي بالمناهج وطرائق التدريس، كلية التربية - جامعة الإسكندرية (مصر).

البريد الإلكتروني المهني: Marwan7assan@alexu.edu.eg

تاريخ النشر

2025/06/01

تاريخ القبول

2025/03/27

تاريخ الإيداع

2025/02/17

الملخص: يهدف هذا البحث إلى دراسة فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية؛ من خلال تطبيق برنامج تدريبي متخصص. تم استخدام المنهج التجريبي في صورته شبه التجريبية ذات المجموعة الواحدة لقياس مدى تأثير التدخلات قبل وبعد التطبيق. ولجمع البيانات، تم الاستعانة ب مقياس اليقظة العقلية، مقياس المرونة المعرفية، واستبيان الرضا عن التدخلات التدريبية. طُبِّقَت الأدوات على عينة مكونة من (23) مشاركاً من المعيدين والمدرسين المساعدين بكلية التربية - الجامعة العربية المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- (1) تحسن دال إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية بعد التدخلات، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تعزيز وعي المشاركين بذواتهم وأفكارهم. (2) ارتفاع مستوى المرونة المعرفية لدى أفراد العينة، مما يعكس تطور قدرتهم على التفكير بطرق متعددة والتكيف مع التحديات الأكاديمية. (3) رضا مرتفع عن التدخلات التدريبية؛ مما يؤكد أهمية تصميم البرامج التدريبية التي تلبي احتياجات أعضاء هيئة التدريس الجدد. (4) وجود علاقة ارتباط قوية بين الرضا عن التدخلات والتحسين في كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية؛ مما يعزز أهمية التجربة الإيجابية في تحقيق نتائج معرفية فعالة.

وفي ضوء هذه النتائج، يقترح البحث دمج برامج اليقظة العقلية في خطط تنمية أعضاء هيئة التدريس، وتوفير ورش عمل تطبيقية لتعزيز استدامة التأثيرات الإيجابية لهذه التدخلات، إضافة إلى التوسع في الدراسات التي تستهدف فئات مختلفة من أعضاء هيئة التدريس.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ المرونة المعرفية؛ التدخلات التدريبية؛ أعضاء هيئة التدريس الجدد؛ التعليم العالي.

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of mindfulness-based interventions in enhancing cognitive flexibility among newly appointed university faculty members in Egypt through the implementation of a specialized training program. The study employed a quasi-experimental one-group pretest-post-test design to measure the impact of the interventions. To collect data, the Mindfulness Scale, Cognitive Flexibility Scale, and Training Intervention Satisfaction Questionnaire were utilized.

The study sample consisted of 23 participants, including teaching assistants and assistant lecturers at the Faculty of Education – Arab Open University, selected through purposive sampling. The findings revealed the following: (1) A statistically significant improvement in mindfulness levels after the interventions, indicating the program's effectiveness in enhancing participants' awareness of their thoughts and behaviors. (2) An increase in cognitive flexibility, reflecting participants' improved ability to think diversely and adapt to academic challenges. (3) High satisfaction with the training interventions, highlighting the importance of well-designed programs that meet the needs of newly appointed faculty members. (4) A strong correlation between satisfaction with the interventions and improvements in both mindfulness and cognitive flexibility, emphasizing the role of a positive training experience in achieving cognitive development.

Based on these findings, the study suggests integrating mindfulness-based training programs into faculty development plans, providing practical workshops to sustain the positive effects of these interventions, and expanding research to include different faculty groups.

Keywords: Mindfulness; Cognitive Flexibility; Training Interventions; Newly Appointed Faculty Members; Higher Education.

مقدمة:

يشهد العصر الحالي تطورات متسارعة في مختلف المجالات، الأمر الذي جعل التكيف مع هذه المتغيرات ضرورة حتمية في جميع القطاعات، لا سيما في مجال التعليم العالي؛ إذ تواجه الجامعات تحديات متزايدة تتعلق بتحسين جودة التعليم وتطوير مهارات أعضاء هيئة التدريس، خصوصاً الجدد منهم، لضمان قدرتهم على مواكبة التغيرات الأكاديمية والتكنولوجية والإدارية المتسارعة. وفي هذا السياق، أصبحت المرونة المعرفية

واحدة من المهارات الأساسية التي يحتاجها أعضاء هيئة التدريس لمواجهة الضغوط الأكاديمية وتطوير أساليب التدريس والتقييم بما يحقق مخرجات تعليمية فعالة. تُعرف المرونة المعرفية بأنها القدرة على التكيف مع المعلومات الجديدة، وتعديل الاستراتيجيات العقلية وفقاً لمتطلبات المواقف المختلفة؛ مما يساعد الفرد على اتخاذ قرارات سليمة في بيئات ديناميكية ومتغيرة. وتكتسب هذه المهارة أهمية خاصة لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد، الذين يواجهون تحديات جمة، مثل التأقلم مع بيئة العمل الجامعي، وإدارة التفاعل مع الطلاب، والاندماج في فرق العمل الأكاديمية، والتعامل مع مستجدات البحث العلمي.

في هذا السياق، برزت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية كأحد الأساليب الفعالة في تحسين الوظائف الإدراكية والانفعالية، وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات بطريقة أكثر وعياً واتزاناً.

شهدت العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً من الباحثين بدراسة اليقظة العقلية ودورها في تحسين الأداء المعرفي والانفعالي؛ حيث أشارت العديد من الدراسات إلى تأثيرها الإيجابي في تعزيز المرونة المعرفية والقدرة على التكيف مع التغيرات. فقد أكدت دراسة كوخ (Koch) (2024) على أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تساهم في تحسين القدرة على إعادة تقييم المعلومات وتعديل الاستراتيجيات المعرفية وفقاً للمتغيرات البيئية. كما أشارت دراسة موور و مالينوسكي (Moore & Malinowski) (2024) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين الانتباه وتقليل تشتت الذهن؛ مما يعزز من قدرة الأفراد على التفكير بمرونة واتخاذ قرارات أكثر دقة في المواقف المتغيرة.

بينما أكدت دراسة إبراهيم وآخرون (Ibrahim, et al) (2023) على التأثير الإيجابي لبرامج اليقظة العقلية لها على أعضاء هيئة التدريس، حيث تساعدهم على إدارة ضغوط العمل الأكاديمي بفعالية، مما ينعكس على قدرتهم على التكيف مع متطلبات التدريس

والبحث العلمي. كذلك، أشارت دراسة علي (Ali) (2022) إلى أن تنمية مهارات اليقظة العقلية تساهم في تحسين جودة التفاعل مع الطلاب وتعزز من استراتيجيات التفكير النقدي والإبداعي لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد.

ورغم هذه النتائج الإيجابية، فإن معظم الدراسات ركزت على أثر اليقظة العقلية في مجالات محددة مثل الصحة النفسية وتقليل التوتر، في حين لم تحظ بدراسات كافية تستهدف تأثيرها المباشر على المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية.

1. مشكلة البحث

يواجه أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية تحديات متعددة أثناء انتقالهم إلى بيئة العمل الأكاديمية، وهو ما أكدته العديد من الدراسات السابقة. فقد أشارت دراسة العاصمي (2023) إلى أن التكيف مع متطلبات التدريس الجامعي يُعدّ من أكثر العقبات التي يواجهها الأكاديميون الجدد؛ حيث يتعين عليهم تطوير استراتيجيات تدريس فعالة في ظل غياب خبرة سابقة. كما أوضحت دراسة قمرزوي (2021) أن أعضاء هيئة التدريس الجدد غالباً ما يواجهون صعوبات في إدارة الوقت بين التدريس، والبحث العلمي، والمسؤوليات الإدارية؛ مما قد يؤثر على إنتاجيتهم الأكاديمية.

كما أشارت دراسة عبد المولى (2022) إلى الشعور ببعض أعضاء هيئة التدريس الجدد بمشاعر القلق والتوتر؛ مما يؤثر على جودة التدريس ويحد من فاعلية الأداء الأكاديمي.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بهذا الموضوع في الدراسات الدولية، إلا أن هناك فجوة بحثية في قياس مدى فاعلية هذه التدخلات في السياق الأكاديمي المصري. لذا، يسعى البحث الحالي إلى دراسة أثر التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية. ويحاول البحث الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:

ما مدى فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية؟

2. أهمية البحث

أولاً - الأهمية النظرية: يضيف البحث الحالي إلى الأدبيات العلمية حول العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، خاصة في المجال الأكاديمي؛ حيث لم تُدرس هذه العلاقة بشكل كافٍ في السياق المصري.

كما يساهم البحث في توسيع نطاق الفهم حول استراتيجيات دعم أعضاء هيئة التدريس الجدد، من خلال استكشاف أساليب غير تقليدية مثل التدخلات القائمة على اليقظة العقلية

ثانياً - الأهمية التطبيقية: يمكن أن تساعد نتائج البحث في تطوير برامج تدريبية موجهة لتحسين مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد؛ مما يعزز من أدائهم الأكاديمي ويزيد من قدرتهم على التكيف مع بيئة العمل الجامعي.

يتيح البحث للجامعات والمراكز التدريبية إمكانية الاستفادة من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية كأداة لتعزيز المرونة المعرفية وتقليل التوتر المهني بين أعضاء هيئة التدريس. كما يساهم البحث في دعم السياسات التعليمية والتطوير المهني في الجامعات المصرية، من خلال توفير حلول عملية قائمة على البحث العلمي لتحسين تجربة أعضاء هيئة التدريس الجدد.

3. أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. قياس فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية.

2. تحليل تأثير ممارسة اليقظة العقلية على الجوانب المختلفة للمرونة المعرفية، مثل القدرة على إعادة التكيف مع المواقف الجديدة، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات الأكاديمية.

3. استكشاف تأثير اليقظة العقلية على التفاعل الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس الجدد، من حيث تحسين إدارة الضغوط المهنية وتعزيز الأداء التدريسي.

4. درلة الفروق الفردية في تأثير التدخلات القائمة على اليقظة العقلية وفقاً لمتغيرات مثل التخصص الأكاديمي، والخبرة التدريسية، والبيئة الجامعية.

5. تقديم توصيات تطبيقية يمكن أن تسهم في تصميم برامج تدريبية فعالة لأعضاء هيئة التدريس الجدد لتعزيز المرونة المعرفية لديهم عبر أساليب قائمة على اليقظة العقلية.

4. فروض البحث

استناداً إلى الأدبيات السابقة وأهداف البحث، يسعى البحث إلى اختبار الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس الجدد الذين خضعوا لتدخلات قائمة على اليقظة العقلية وأولئك الذين لم يخضعوا لها في مستوى المرونة المعرفية، لصالح المجموعة التي تلقت التدخلات.

2. تؤدي ممارسة اليقظة العقلية إلى تحسين القدرة على إعادة التكيف المعرفي عند مواجهة مواقف أكاديمية جديدة مقارنة بمن لا يمارسونه.

3. تؤثر التدخلات القائمة على اليقظة العقلية إيجابياً على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد، مما يزيد من فاعليتهم الأكاديمية.

4. تقلل ممارسة اليقظة العقلية من مستويات التوتر والضغط المهني، مما يسهم في تعزيز قدرة أعضاء هيئة التدريس الجدد على التكيف مع بيئة العمل الجامعية.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على المرونة المعرفية وفقاً لمتغيرات مثل التخصص الأكاديمي، والخبرة التدريسية، والبيئة الجامعية.

5. مصطلحات البحث

1.5. اليقظة العقلية (Mindfulness):

تُعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي الكامل والمقصود للحظة الحالية دون إصدار أحكام، وهي حالة من الانتباه الواعي للمشاعر والأفكار والتجارب الحسية كما هي دون محاولة تغييرها أو مقاومتها (Ahmed, 2022, P. 6).

في هذا البحث تُعرف اليقظة العقلية بأنها مستوى وعي وانتباه أعضاء هيئة التدريس الجدد للحظة الحالية دون إصدار أحكام، ويتم قياسها من خلال تطبيق برنامج تدريبي قائم على تمارين اليقظة العقلية، وتقييم مدى تطور هذه المهارة لديهم باستخدام مقياس مُعد مسبقاً لليقظة العقلية، يُحدد درجة انتباههم وانخراطهم الواعي في أنشطتهم الأكاديمية والمهنية.

2.5. التدخلات القائمة على اليقظة العقلية (Mindfulness-Based Interventions):

هي مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية من خلال تمارين مثل التأمل الواعي، والتنفس العميق، والمراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر (Joy & Singh, 2020, P. 62).

تشير في هذا البحث إلى البرنامج التدريبي الذي سيتم تطبيقه على عينة من أعضاء هيئة التدريس الجدد، والذي يتضمن جلسات منظمة لممارسة تمارين اليقظة العقلية على مدار فترة محددة. ويهدف هذا التدخل إلى تعزيز وعيهم الذهني وتحسين قدرتهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية. وستُقاس فاعلية هذه التدخلات من خلال مقارنة أداء المشاركين في الاختبارات قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3.5. المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility):

تُعرف المرونة المعرفية بأنها قدرة الفرد على التكيف مع المواقف المتغيرة، وإعادة ضبط استراتيجيات التفكير لحل المشكلات واتخاذ القرارات بطرائق جديدة ومبتكرة (Bartol & Bartol, 2025, P. 234).

تُعرف في هذا البحث بأنها قدرة أعضاء هيئة التدريس الجدد على التكيف مع التغيرات في بيئة العمل الأكاديمي، وإعادة التفكير في الاستراتيجيات التدريسية والبحثية عند مواجهة مواقف جديدة. ستُقاس هذه المهارة باستخدام مقياس مقنن يتضمن أبعادًا مثل القدرة على تغيير وجهات النظر، وحل المشكلات بطرائق متنوعة، والاستجابة بفعالية للمواقف غير المتوقعة.

6. التأطير النظري للبحث

1.6. اليقظة العقلية (Mindfulness)

تعد اليقظة العقلية مفهوم نفسي وإدراكي يُشير إلى القدرة على الانتباه الواعي للحظة الحالية، وتقبل التجربة الذاتية دون إصدار أحكام. ويعود أصل هذا المفهوم إلى التقاليد التأملية والبوذية؛ إلا أنه انتقل إلى علم النفس الحديث بفضل جهود الباحثين مثل جون كاباتزين (Jon kabat Zinn) الذي طور برامج قائمة على اليقظة العقلية لعلاج التوتر وتحسين الأداء الإدراكي (Zinn, 2023, P. 52).

في السنوات الأخيرة، أصبح اليقظة العقلية محط اهتمام متزايد في مجالات متعددة، مثل التعليم، وعلم النفس الإيجابي، وتنمية المهارات المهنية؛ حيث تُظهر الأبحاث أن ممارستها تساهم في تحسين التركيز، وتقليل القلق، وتعزيز التفكير المرن، وزيادة الوعي الذاتي (Hasson, 2024, P. 48). في السياق الأكاديمي، يمكن أن تساعد اليقظة العقلية أعضاء هيئة التدريس على إدارة ضغوط العمل، وتحسين جودة التدريس، وتعزيز القدرة على التفاعل بوعي مع الطلاب.

تتكون اليقظة العقلية من عدة أبعاد معرفية وسلوكية تؤثر على الأداء الأكاديمي والمهني، ومن أبرزها ما يلي:

1.1.6 الانتباه الواعي: يشير هذا البعد إلى القدرة على توجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية دون تشتيت أو تداخل الأفكار. فالشخص الذي يتمتع بيقظة عقلية يكون قادراً على تركيز إدراكه على المهام الحالية، سواء كان ذلك أثناء التدريس أو عند التفاعل مع الطلاب (Tuhocsky, 2017, P. 33).

وفي هذا السياق، يساعد الانتباه الواعي أعضاء هيئة التدريس الجدد على إدارة الصفوف بفاعلية، والحد من التشتت الذهني أثناء تقديم المحاضرات؛ مما ينعكس على تحسين جودة التدريس، والاسهام في تحسين اتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات.

2.1.6 القبول غير المشروط: يشير هذا البعد إلى القدرة على ملاحظة المشاعر والأفكار كما هي دون تصنيفها على أنها "جيدة" أو "سيئة"، والتعامل مع التجارب بوعي وحياد (Halliwell, 2015, P. 44).

وفي رأينا، يمكن أن يساعد القبول غير المشروط أعضاء هيئة التدريس على التفاعل بإيجابية مع انتقادات الطلاب أو المواقف الصعبة دون استجابة انفعالية متسارعة، ويتيح تجاوز التوتر المرتبط بالمواقف الصعبة، مثل إدارة التحديات التدريسية أو التعامل مع طلاب ذوي مستويات تحصيلية متفاوتة.

3.1.6 عدم التفاعل التلقائي: يشير هذا البعد إلى القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون الاندفاع إلى الاستجابة الفورية لها؛ مما يمنح الفرد الوقت الكافي لتقييم الموقف والتفاعل معه بشكل عقلاني (Weiss, 2010, P. 64).

ونرى أن عدم التفاعل التلقائي يساعد أعضاء هيئة التدريس الجدد على التعامل بمرونة مع الضغوط الأكاديمية، مثل تلقي ملاحظات نقدية من الزملاء أو الطلاب دون

اتخاذ موقف دفاعي. كمايحد من التأثير السلبي للضغوط النفسية، ويُعزز من القدرة على ضبط النفس وإدارة المشاعر في مواقف التوتر المهني.

4.1.6 التركيز على التجربة الحالية: يُقصد به التفاعل الكامل مع اللحظة الراهنة أثناء تنفيذ المهام اليومية، بدلاً من العمل بشكل آلي أو استجابي (Sciandra, 2015, P. 112).

ونرى من جانبنا، أن التركيز على التجربة الحالية يساعد أعضاء هيئة التدريس على تقديم محاضرات أكثر تفاعلية ووعياً، مما يحسن تجربة التعلم للطلاب، ويعزز من جودة الأداء المهني ويقلل من الأخطاء الناتجة عن عدم الانتباه أو التشتت الذهني.

5.1.6 مراقبة الخبرات الداخلية والخارجية: يشير هذا البُعد إلى القدرة على ملاحظة التفاصيل الدقيقة في البيئة المحيطة، وكذلك الانتباه للأحاسيس الداخلية، مثل الأفكار والمشاعر (Halliwell, 2015, P. 72).

ونرى أنه يمكن لأعضاء هيئة التدريس الذين يمتلكون هذه القدرة أن يكونوا أكثر وعياً باحتياجات طلابهم؛ مما يعزز من فاعلية التفاعل داخل قاعة المحاضرات. كما يسهم هذا العنصر في تطوير الذكاء العاطفي وتحسين العلاقات الأكاديمية والمهنية.

وقد أظهرت دراسة ماكينزي و هاسيد (McKenzie & Hassed) (2021) أن اليقظة العقلية تؤدي دوراً في تطوير أداء أعضاء هيئة التدريس؛ حيث يمكن أن تساهم في:

- تحسين جودة التدريس من خلال تعزيز التركيز والوعي أثناء العملية التعليمية.
- تقليل التوتر والاحتراق الوظيفي؛ مما يساعد أعضاء هيئة التدريس على التعامل مع الضغوط الأكاديمية بكفاءة.
- تعزيز مهارات التواصل والتفاعل مع الطلاب؛ مما يحسن بيئة التعلم.
- تطوير التفكير النقدي والإبداعي من خلال زيادة القدرة على تحليل المشكلات من زوايا مختلفة.

2.6. المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility)

تُعد المرونة المعرفية من المهارات الذهنية الأساسية التي تمكن الأفراد من التكيف مع التغيرات المستمرة في بيئتهم، واتخاذ قرارات مناسبة بناءً على المعطيات المتغيرة (Clement, 2022, P. 56). ويُعرّفها الباحثون بأنها القدرة على التحول بين أنماط التفكير المختلفة، وتوليد حلول متعددة للمشكلات، وتعديل الاستراتيجيات الذهنية عند مواجهة مواقف جديدة أو غير متوقعة (Booke, 2024, P. 15).

في البيئة الأكاديمية، تُعد المرونة المعرفية مهارة جوهرية لأعضاء هيئة التدريس الجدد، حيث تمكنهم من التكيف مع بيئة العمل الجامعية، والاستجابة بفعالية لاحتياجات الطلاب، والتعامل مع التحديات التعليمية بطرق إبداعية. كما أن هذه المهارة ترتبط بتطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي؛ مما يساعد في تحسين جودة التدريس والتفاعل الأكاديمي. وتشير دراسة برومي وآخران (Bromme et al) (2011) إلى أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية العالية يكونون أكثر قدرة على:

- التكيف مع بيئات العمل الجديدة، مثل الانخراط في التدريس الجامعي لأول مرة.
 - إعادة تقييم استراتيجيات التدريس، وتطوير أساليب مبتكرة بناءً على التغذية الراجعة من الطلاب.
 - التعامل مع الغموض والمواقف غير المتوقعة بطريقة عقلانية وواعية.
- تتكون المرونة المعرفية من عدة أبعاد تساهم في بناء القدرات الإدراكية اللازمة للتكيف مع المواقف الأكاديمية المختلفة. ومن أبرز هذه الأبعاد ما يلي:

1.2.6 القدرة على تغيير وجهات النظر

يشير هذا البُعد إلى قدرة الفرد على تعديل آرائه ومعتقداته بناءً على معطيات جديدة، والنظر إلى المشكلات من زوايا متعددة بدلاً من التمسك برؤية جامدة (Spaccavento, 2011, P. 31). ونرى أن هذا البُعد يساعد أعضاء هيئة التدريس الجدد على فهم احتياجات

طلابهم المتنوعة، وتعديل أساليب التدريس لتتناسب مستوياتهم المختلفة، وقد أظهرت دراسة (Roesch & Bissonette, 2016, P. 59) أن الأشخاص القادرين على تغيير وجهات نظرهم يكونون أكثر إبداعاً وقدرة على إيجاد حلول جديدة للمشكلات التعليمية.

2.2.6 توليد استراتيجيات حل بديلة

يُشَدُّ هذا البُعد إلى القدرة على إنتاج حلول متعددة لمشكلة معينة بدلاً من الاعتماد على نهج واحد ثابت (Deigado, 2014, P. 228)، ونرى أنه يمكن هذا البُعد أعضاء هيئة التدريس من التعامل مع المشكلات التعليمية (مثل ضعف مشاركة الطلاب أو التحديات التكنولوجية) باستخدام حلول متنوعة؛ مما يعزز من مهارات التفكير الإبداعي، ويساعد على تطوير استراتيجيات تدريس أكثر فاعلية وابتكاراً.

3.2.6 التعامل مع الغموض والمواقف غير المتوقعة

يشير هذا البُعد إلى قدرة الفرد على مواجهة مواقف غير مألوفة أو معقدة دون الشعور بالتوتر أو الارتباك، مع القدرة على اتخاذ قرارات مناسبة (Spiro & Nix, 2012, P. 169). ونرى أن هذا البُعد يساعد أعضاء هيئة التدريس على مواجهة المشكلات الطارئة، مثل تغيرات المناهج أو التحديات التقنية، بطريقة مرنة دون تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي؛ مما يعزز من القدرة على الابتكار والتكيف السريع مع المتغيرات الأكاديمية والمهنية.

4.2.6 تقبل التغيير والتكيف مع المستجدات

يعني هذا البُعد القدرة على التكيف مع التغيرات المستمرة في بيئة العمل، وتقبل التعديلات التي قد تطرأ على الخطط الأكاديمية أو المناهج الدراسية (Tominey & McClelland, 2016, P. 50) ونرى أن هذا البُعد يساعد أعضاء هيئة التدريس الجدد على الاستجابة للتطورات الحديثة في طرائق التدريس والتكنولوجيا التعليمية؛ مما يساهم في تحسين تجربة التعلم للطلاب، ويزيد من الاستعداد لتقبل الأفكار الجديدة ويساهم في تطوير الاحترافية الأكاديمية.

5.2.6 المرونة في التفكير واتخاذ القرار

يشير هذا البُعد إلى القدرة على تعديل القرارات بناءً على المعلومات الجديدة بدلاً من التمسك بقرارات غير فعالة (Janczyk et al, 2018, P. 149). ونرى أن هذا البُعد يساعد أعضاء هيئة التدريس الجدد على اتخاذ قرارات تدريسية فعالة بناءً على تقييم الأداء والتغذية الراجعة من الطلاب والزملاء؛ مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة في بيئات التدريس المتغيرة.

وقد أظهرت دراسة كروفورد (Crawford) (2021) أن هناك أهمية للمرونة المعرفية في بيئة العمل الأكاديمية؛ حيث يمكن أن تساهم في:

- تحسين جودة التدريس من خلال تمكين أعضاء هيئة التدريس من تعديل أساليبهم بناءً على احتياجات الطلاب.
- تعزيز القدرة على حل المشكلات بطرائق متعددة بدلاً من التمسك بحل واحد.
- التكيف مع بيئة العمل الجامعية والتعامل مع الضغوط المهنية بشكل أكثر فعالية.
- تعزيز التفكير النقدي والإبداعي؛ مما يساعد على تطوير طرائق تدريس جديدة ومبتكرة.

7. منهج البحث وأدواته

يعتمد البحث على المنهج التجريبي في تصميمه شبه التجريبي (Quasi-Experimental Design)، وسيتم تطبيق التصميم ذو القياس القبلي والبعدي (One-Group Pretest-Posttest Design)؛ حيث يتم قياس المتغيرات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس الجدد قدرها (23) مشاركاً بكلية التربية – الجامعة العربية المفتوحة قبل تطبيق التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، ثم إعادة القياس بعد انتهاء البرنامج لمعرفة مدى فاعلية التدخل. اختيرت العينة بطريقة العينة القصدية (Purposive Sampling) وفقاً للمعايير التالية:

- أن يكون المشارك معيداً أو مدرساً مساعداً في كلية التربية بالجامعة العربية المفتوحة بمصر.

- ألا تقل مدة عمل المشارك في الجامعة ثلاث سنوات للمعيدين، وخمس سنوات للمدرسين
المساعدين؛ لضمان تمثيل أعضاء هيئة التدريس الجدد.
- أن يكون المشارك على استعداد للمشاركة في البرنامج التدريبي القائم على اليقظة
العقلية والالتزام بجلساته.
- أن يكون المشارك من التخصصات الاجتماعية بالكلية (التاريخ، الجغرافيا، علم النفس،
الفلسفة، علم الاجتماع).

الجدول رقم 01: توزيع عينة البحث

المشاركين	التاريخ	الجغرافيا	علم النفس	الفلسفة	علم الاجتماع
المعيدين	4	3	3	3	2
المدرسين المساعدين	2	2	2	1	1

اعتمد هذا البحث على مجموعة من الأدوات التي تم بنائها لقياس متغيراته، والتحقق
من مدى فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى
أعضاء هيئة التدريس الجدد. وقد شملت الأدوات ما يلي:

مقياس اليقظة العقلية: استُخدم مقياس مقنن لليقظة العقلية لقياس مستوى الوعي والانتباه
للحظة الحالية لدى المشاركين قبل وبعد التدخل. يعتمد هذا المقياس على أبعاد مثل القدرة
على التركيز، والتفاعل بدون حكم، والوعي بالأفكار والمشاعر. ويعد هذا المقياس من أكثر
الأدوات استخداماً في الدراسات النفسية التي تتناول اليقظة العقلية؛ حيث يتمتع بدرجات
عالية من الصدق والثبات.

مقياس المرونة المعرفية: لقياس قدرة المشاركين على التكيف مع المواقف الأكاديمية
المتغيرة، استُخدم مقياس المرونة المعرفية الذي يقيس قدرة الفرد على تغيير استراتيجيات
التفكير وحل المشكلات بطرق جديدة. يتميز هذا المقياس بكونه أداة موثوقة تعتمد على

قياس الأبعاد المختلفة للمرونة المعرفية، مثل القدرة على توليد حلول بديلة والتكيف مع المستجدات .

استبانة الرضا عن التدخلات التدريبية: بعد انتهاء البرنامج التدريبي، تم توزيع استبانة لقياس مدى رضا المشاركين عن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، ومدى استجاباتهم لهذه التدريبات. اشتمل الاستبانة على مجموعة من الأسئلة التي تقيس درجة الاستفادة من التدخلات، ومدى شعورهم بتحسين في مهاراتهم المعرفية والأكاديمية بعد التطبيق .

8. نتائج البحث وتفسيراتها

استُخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة، مثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired Sample t-test)، لحساب الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

1.8. التحليل الإحصائي لمقياس اليقظة العقلية

تم تحليل البيانات الخاصة بمقياس اليقظة العقلية قبل وبعد التدخلات، وكانت النتائج كما يلي:

أولاً: وصف البيانات قبل وبعد التدخلات

تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والحد الأدنى والأقصى لدرجات المشاركين في مقياس اليقظة العقلية قبل وبعد تطبيق التدخلات، وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم 02: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والأقصى لمقياس اليقظة العقلية

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
قبلي	3.12	0.65	2.10	4.10
بعدي	4.35	0.48	3.50	5.00

ثانيًا: اختبار الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للتأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس
اليقظة العقلية، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired Sample t-test)، وجاءت
النتائج كما يلي:

الجدول رقم 03: قيمة اختبارات لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية (Sig.)	حجم التأثير (Cohen's d)
مقياس اليقظة العقلية	5.83	**0.000	1.21

قيمة "ت" (5.83) دالة إحصائيًا عند مستوى ($p < 0.01$)، مما يشير إلى وجود فرق
معنوي بين القياسين القبلي والبعدي، أي أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية أسهمت
بشكل كبير في تحسين مستويات اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد.
حجم التأثير (Cohen's d = 1.21) يشير إلى تأثير كبير جدًا، مما يعني أن التدخلات
كانت فعالة للغاية في تحسين اليقظة العقلية.

ثالثًا: تحليل أبعاد مقياس اليقظة العقلية

تم تحليل الفروق في كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، وجاءت النتائج كما
يلي:

الجدول رقم 04: الفروق بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية

البعد	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية (Sig.)	حجم التأثير
القدرة على التركيز والانتباه	3.05	4.40	5.62	0.000**	1.18
الوعي بالأفكار والمشاعر	3.18	4.30	5.27	0.000**	1.12
التفاعل بدون حكم	3.14	4.35	5.50	0.000**	1.15

جميع الأبعاد الثلاثة لمقياس اليقظة العقلية شهدت تحسنًا ملحوظًا بعد التدخلات،
وكانت القيم الدالة إحصائيًا عند مستوى ($p < 0.01$)، مما يشير إلى أن التدخل كان مؤثرًا
في تعزيز الوعي الذهني والقدرة على التركيز والتفاعل بدون إصدار أحكام مسبقة.

أكبر تحسن ظهر في القدرة على التركيز والانتباه، مما يعكس أثر التدريبات على تحسين القدرة على التواجد في اللحظة الحالية وتقليل التشتت الذهني.

يلاحظ مما سبق:

- تتماشى هذه النتائج مع دراسة موور ومالينوسكي (Moore&Malinowski) (2024) التي أكدت على أن تدريبات اليقظة العقلية تحسن الانتباه والتركيز والوعي الذاتي؛ مما يساعد الأفراد على تقليل التشتت الذهني وزيادة الإدراك الواعي لسلوكياتهم وأفكارهم.

- غالباً ما يعاني أعضاء هيئة التدريس الجدد من ضغوط التدريس والبحث الأكاديمي؛ مما قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وفقدان التركيز، ساعدتهم التدريبات القائمة على اليقظة العقلية على زيادة القدرة على التركيز والتفاعل مع الطلاب بطريقة أكثر وعياً؛ مما يحسن جودة التدريس.

- يشير (Cohen's $d = 1.21$) إلى أن التدخلات لم تكن مجرد تحسينات طفيفة؛ بل كانت تحولات جوهرية في مستوى اليقظة العقلية، وهو مؤشر قوي على نجاح البرنامج التدريبي.

2.8. التحليل الإحصائي لمقياس المرونة المعرفية

تم تحليل البيانات الخاصة بمقياس المرونة المعرفية قبل وبعد التدخلات، وكانت النتائج كما يلي:

أولاً: وصف البيانات قبل وبعد التدخلات

تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والحد الأدنى والأقصى لدرجات المشاركين في مقياس المرونة المعرفية قبل وبعد تطبيق التدخلات، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 05: المتوسط الحسابي والانحراف والحد الأدنى والأقصى لمقياس المرونة المعرفية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
قبلي	2.98	0.72	2.00	4.00
بعدي	4.29	0.52	3.40	5.00

يتضح من البيانات أن هناك تحسناً ملحوظاً في مستوى المرونة المعرفية بعد التدخلات، حيث زاد المتوسط الحسابي من 2.98 إلى 4.29، مع انخفاض في الانحراف المعياري؛ مما يشير إلى تقارب درجات المشاركين بعد التدريب وتحسن مستوى الأداء بشكل متجانس.

ثانياً: اختبار الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للتأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة المعرفية، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired Sample t-test)، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 06: قيمة اختبار ت لمقياس المرونة المعرفية

المتغير	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية (.Sig)	حجم التأثير (Cohen's d)
مقياس اليقظة العقلية	6.21	**0.000	1.35

قيمة "ت" (6.21) دالة إحصائياً عند مستوى ($p < 0.01$)، مما يشير إلى وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي، أي أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية ساهمت بشكل كبير في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد.

كما أن حجم التأثير ($\text{Cohen's } d = 1.35$) كبير جداً؛ مما يعني أن التدخلات كان لها تأثير قوي للغاية على المرونة المعرفية.

ثالثاً: تحليل أبعاد مقياس المرونة المعرفية

تم تحليل الفروق في كل بُعد من أبعاد مقياس المرونة المعرفية، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 07: الفروق بين أبعاد مقياس المرونة المعرفية

البعد	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية (.Sig)	حجم التأثير
القدرة على توليد حلول متعددة	3.02	4.41	5.98	0.000**	1.30
القدرة على تغيير وجهات النظر	2.95	4.23	6.35	0.000**	1.38

كلا البعدين شهد تحسناً كبيراً بعد التدخلات، وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى ($p < 0.01$)؛ مما يشير إلى أن التدخل ساهم في تعزيز القدرة على التفكير بمرونة وتوليد حلول بديلة، بالإضافة إلى القدرة على إعادة تقييم المواقف من وجهات نظر مختلفة. أكبر تحسن ظهر في القدرة على تغيير وجهات النظر؛ مما يعكس أن التدريبات القائمة على اليقظة العقلية ساعدت أعضاء هيئة التدريس الجدد على أن يكونوا أكثر تقبلاً للأفكار الجديدة، وأكثر استعداداً لتعديل آرائهم عند الحاجة.

يلاحظ مما سبق:

- تتماشى هذه النتائج دراسة إبراهيم وآخرون (Ibrahim, et al) (2023) التي تؤكد أن اليقظة العقلية تسهم في تعزيز المرونة المعرفية من خلال تحسين القدرة على التفكير النقدي وإعادة تقييم المواقف بشكل أكثر انفتاحاً.
- أصبح المشاركون الذين تدربوا على اليقظة العقلية أكثر قدرة على تعديل استجاباتهم المعرفية عند مواجهة التحديات الأكاديمية.
- التدريس في المرحلة الجامعية يتطلب القدرة على التكيف مع أنماط تعلم مختلفة والتعامل مع تحديات أكاديمية متنوعة، وهو ما تعززه المرونة المعرفية.
- أظهرت الدراسة أن التدريبات ساعدت المشاركين على تبني استراتيجيات تدريسية أكثر مرونة، والتعامل مع المواقف غير المتوقعة بطريقة أكثر إبداعية.
- يؤكد حجم التأثير ($Cohen's d = 1.35$) أن التدخلات لم تكن مجرد تحسينات بسيطة، بل كانت تحولات جوهرية في طريقة تفكير المشاركين واستجاباتهم للمواقف الأكاديمية.

3.8. التحليل الإحصائي لاستبانة الرضا عن التدخلات التدريبية

أولاً: وصف البيانات العامة لاستبانة الرضا عن التدخلات التدريبية

بعد انتهاء البرنامج التدريبي، تم جمع استبانات الرضا من المشاركين لتحليل مدى قبولهم واستفادتهم من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية. تم استخدام مقياس ليكرت

الخماسي (1 = غير راض تمامًا، 5 = راضٍ جدًا)، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الاستبانة، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 08: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبانة الرضا عن التدخلات التدريبية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الرضا العام
وضوح أهداف البرنامج	4.45	0.52	مرتفع
ملاءمة المحتوى التدريبي	4.38	0.57	مرتفع
تطبيق التدريبات في الواقع الأكاديمي	4.22	0.64	مرتفع
جودة المادة التدريبية	4.50	0.49	مرتفع جدًا
أداء المدرب	4.60	0.47	مرتفع جدًا
الفائدة الشخصية والمهنية	4.33	0.55	مرتفع
الرضا العام عن البرنامج	4.42	0.51	مرتفع

تشير النتائج إلى مستوى رضا مرتفع جدًا عن معظم جوانب البرنامج، خاصة فيما يتعلق بوضوح الأهداف، جودة المادة التدريبية، وأداء المدرب؛ مما يدل على فعالية التدريب وجودة تنفيذه.

كان أقل متوسط حسابي عند "تطبيق التدريبات في الواقع الأكاديمي" (4.22)؛ مما قد يشير إلى وجود بعض التحديات في تطبيق اليقظة العقلية داخل البيئة الجامعية. ثانيًا: تحليل دلالة الفروق بناءً على خصائص المشاركين

تم تحليل الفروق في مستوى الرضا وفقًا للدرجة الوظيفية (معيد - مدرس مساعد) باستخدام اختبار "ت" (Independent Samples t-test)، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 08: اختبار "ت" لاستبانة الرضا عن التدخلات التدريبية

البعد	متوسط المعيد	متوسط المدرسين المساعدين	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية (.Sig)
وضوح أهداف البرنامج	4.40	4.50	1.02	0.312
ملاءمة المحتوى التدريبي	4.32	4.44	1.15	0.265
تطبيق التدريبات في الواقع الأكاديمي	4.18	4.27	0.92	0.355
جودة المادة التدريبية	4.45	4.54	1.24	0.220
أداء المدرب	4.55	4.65	1.30	0.202
الفائدة الشخصية والمهنية	4.28	4.39	1.10	0.275
الرضا العام عن البرنامج	4.38	4.47	1.05	0.295

لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين المعيدين والمدرسين المساعدين في مستوى الرضا عن التدخلات التدريبية؛ مما يشير إلى أن البرنامج كان مفيداً لجميع المشاركين بغض النظر عن درجتهم الوظيفية.

رغم عدم وجود فروق معنوية؛ إلا أن المدرسين المساعدين كانوا أكثر رضا بشكل طفيف عن جميع جوانب البرنامج مقارنة بالمعيدين، ربما بسبب قدرتهم الأكبر على تطبيق التدريبات في مهامهم الأكاديمية اليومية.

ثالثاً: تحليل مدى تأثير الرضا عن التدخلات على التحسن في اليقظة العقلية والمرونة المعرفية

تم استخدام تحليل الارتباط بيرسون (Pearson's Correlation) بين مستوى الرضا عن البرنامج والتحسين في درجات مقياسي اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 09: معامل الارتباط بيرسون لاستبانة الرضا عن التدخلات التدريبية

المتغير	معامل الارتباط (R)	الدالة الإحصائية (.Sig)	مستوى العلاقة
الرضا عن التدخلات × تحسن اليقظة العقلية	0.71	0.000**	قوي
الرضا عن التدخلات × تحسن المرونة المعرفية	0.68	0.000**	قوي

يوجد ارتباط قوي بين مستوى رضا المشاركين عن التدخلات وتحسين درجاتهم في اليقظة العقلية والمرونة المعرفية؛ مما يشير إلى أن المشاركين الأكثر رضا كانوا أكثر استفادة من التدريبات وأظهروا تحسناً أكبر في أدائهم المعرفي.

هذه النتيجة تدعم فكرة أن الرضا عن التدريب ليس مجرد انطباع شخصي؛ بل هو عامل مؤثر في مدى استفادة المشاركين منه على أرض الواقع.

يلاحظ مما سبق:

- تشير المستويات العالية من الرضا إلى أن التدريبات كانت واضحة، مفيدة، وتتناسب مع احتياجات المشاركين.

- يدل ارتفاع الرضا عن أداء المدرب وجودة المادة التدريبية على أن تنفيذ البرنامج كان احترافياً ومشوقاً للمشاركين.
- رغم رضا المشاركين عن المحتوى التدريبي، فإنهم واجهوا بعض الصعوبات في تطبيق التدريبات في واقعهم الأكاديمي، مما يشير إلى الحاجة إلى متابعة دعمية أو إرشاد تطبيقي بعد انتهاء التدريب.
- يوضح الارتباط القوي بين الرضا عن التدريب والتحسين في اليقظة العقلية والمرونة المعرفية أن المشاركين الأكثر تفاعلاً مع البرنامج أظهروا تحسناً معرفياً أكبر؛ مما يعني أن التفاعل الإيجابي مع التدخلات كان عاملاً حاسماً في نجاحها.

9. خاتمة:

تناول هذا البحث دراسة فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعزيز المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد في الجامعات المصرية؛ حيث تم تقديم برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير مهارات اليقظة العقلية وتأثيرها على المرونة المعرفية، كما تم تقييم مدى رضا المشاركين عن هذه التدخلات، ومن أبرز النتائج التي توصل إليها

البحث:

- تحسن ملحوظ في مستوى اليقظة العقلية لدى العينة بعد التدخلات؛ حيث أظهرت التحليلات الإحصائية وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.
- ارتفاع مستوى المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس الجدد بعد تطبيق التدخلات؛ مما يشير إلى دور اليقظة العقلية في تطوير القدرة على تغيير وجهات النظر وتوليد حلول بديلة للمشكلات الأكاديمية.
- رضا مرتفع عن التدخلات التدريبية؛ حيث أبدى المشاركون تقديرًا إيجابيًا لجودة المحتوى التدريبي، أداء المدرب، ووضوح أهداف البرنامج، مع وجود بعض التحديات في تطبيق المهارات المكتسبة داخل البيئة الجامعية.

- وجود علاقة ارتباط قوية بين مستوى رضا المشاركين عن التدريبات وتحسن أدائهم في مقياسي اليقظة العقلية والمرونة المعرفية؛ مما يؤكد أهمية تصميم برامج تدريبية تفاعلية تلبي احتياجات أعضاء هيئة التدريس الجدد.

10. التوصيات والمقترحات المستقبلية:

- دمج التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في برامج تنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس الجدد، لضمان تطوير مهارات التفكير المرن والتكيف مع تحديات البيئة الأكاديمية.
- إجراء دراسات طويلة المدى لقياس استدامة التأثيرات الإيجابية لهذه التدخلات على الأداء المهني والتدريسي لأعضاء هيئة التدريس.
- تصميم ورش عمل تطبيقية تركز على استراتيجيات دمج اليقظة العقلية في التدريس الجامعي، بحيث تكون أكثر ارتباطاً بالواقع الأكاديمي.
- التوسع في تطبيق التدخلات على عينات أكبر تشمل مختلف الكليات والتخصصات، لفحص مدى فاعلية البرنامج في سياقات أكاديمية متنوعة.

11. قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- العاصمي، هالة فوزي عبد الفتاح. (2023). تطوير الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في كليات التربية بمصر في ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة: دراسة ميدانية. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، 20 (3)، 473-527.
- عبد المولى، مروة جبرو عبد الرحمن. (2022). الاحتياجات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة أسوان في ضوء التحول الرقمي. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، 97(1)، 391-449.
- قمزاوي، صالح كرامة. (2021). المشكلات التي تواجه أعضاء هيئة التدريس. *مجلة العلوم الإنسانية*، 10(1)، 302-326.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Ahmed, A. (2022). *What is Mindfulness*. Bookish Published.
- Ali, H. (2022). Mindfulness and Cognitive Flexibility and their relationship with the Quality of academic life among university students. *Humanities*, 31(57), 1381-1450.

- Bartol, A. & Bartol, C. (2025). *Introduction to Forensic Psychology: Research and Application*. SAGE Publications.
- Booke, N. (2024). *Building Mental Agility: Techniques for Enhancing Cognitive Flexibility and Adaptability*. Prabhat Prakashan.
- Bromme, R., Elen, J. & Stahl, E. (2011). *Links Between Beliefs and Cognitive Flexibility: Lessons Learned*. Springer Netherlands.
- Clement, E. (2022). *Cognitive Flexibility: The Cornerstone of Learning*. Wiley.
- Crawford, C. (2021). *Shifting to Online Learning Through Faculty CollaborativeSupport*. IGI Global.
- Deigado, S. (2014). *Contemporary Psychodynamic Psychotherapy for Children and Adolescents: Integrating Intersubjectivity and Neuroscience*. Springer Berlin Heidelberg.
- Halliwell, E. (2015). *Mindfulness: How to Live Well by Paying Attention*. Hay House.
- Hasson, G. (2024). *Mindfulness: Be Mindful. Live in the Moment*. Wiley.
- Ibrahim, M., Eweida, R. & Abd Elkader, E. (2023). Mindfulness, Spiritual Intelligence and Mental Health among Nursing Faculty Members. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(2), 49-62.
- Janczyk, M., Wendt, M. & Strobach, T. (2018). *Multitasking: Executive Functioning in Dual-Task and Task Switching Situations*. Frontiers Media SA.
- Joy, S. & Singh, N. (2020). *Mindfulness-based Interventions with Children and Adolescents: Research and Practice*. Taylor & Francis.
- Koch, B. (2024). The Role of Mindfulness in Enhancing Cognitive Flexibility: A Critical Examination of Mechanisms and Applications [Doctorate dissertation]. Tanzania DOI:10.13140/RG.2.2.32821.90083/1
- McKenzie, S. & Hased, C. (2021). *Mindfulness for Life: The Updated Guide for Today's World*. Exisle Publishing Limited.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2024). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 86-176.
- Roesch, M. & Bissonette, G. (2016). *Neural Circuitry of Behavioral Flexibility: Dopamine and Related Systems*. Frontiers Media SA.
- Sciandra, K. (2015). *The Mindfulness Habit: Six Weeks to Creating the Habit of Being Present*. Llewellyn Worldwide, Limited.
- Spaccavento, B. (2011). *Re-offending: A Function of Cognitive Inflexibility*. Faculty of Arts, Charles Sturt University.
- Spiro, R. & Nix, D. (2012). *Cognition, Education, and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology*. Taylor & Francis.
- Tominey, S. & McClelland, M. (2016). *Self-Regulation and Early Success*. Taylor & Francis.
- Tuhovsky, I. (2017). *Mindfulness: The Most Effective Techniques: Connect with Your Inner Self to Reach Your Goals Easily and Peacefully*. Positive Psychology.
- Weiss, A. (2010). *Beginning Mindfulness: Learning the Way of Awareness*. New World Library.
- Zinn, J. (2023). *Mindfulness Meditation for Pain Relief: Practices to Reclaim Your Body and Your Life*. Sounds True.