

اليقظة الذهنية وعلاقتها  
بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

د. خولة حسن حمود

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية



د. خولة حسن حمود

#### ملخص:

لكي يكون الطالب قادراً على القيام بالأداء بالشكل الصحيح والمطلوب لا بد من أن يكون لديه الإمكانية للتصور الذهني للمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية المواءمة. وهي العملية التي يتم فيها تكييف وتعديل الخبرة الجديدة مع الخبرات المخزنة سابقاً في البناء المعرفي وبالمقابل فإن انخفاض مستوى التدفق النفسي لدى الفرد يؤثر سلباً على تدني مستوى الأداء وهبوطه وضعف التركيز وفقدان الانسيابية في الممارسة يؤكد العلماء على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية في الشخصية، وقد أدى هذا التوجه إلى الكشف عن الكثير من الأفكار الإيجابية بعد ما كانت هناك سيطرة للأفكار السلبية ومنها الحالة النفسية الداخلية التي تجعل لمتعلم يشعر بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي وقد ترتبط هذه الحالة بحالة التعلم المثلى (Optimal Learning) التي وصفها ( ميهالي شكزينيتمالي ) بأنها وهي حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة البصرة ، وفحص العلاقة الارتباطية بينها، حيث اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (135) طالباً وطالبة، منهم ( 38 ) طالباً و ( 97 ) طالبةً من طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية للعلوم الصرفة العام الدراسي 2018/2019، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة . ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين ، هي: مقياس اليقظة الذهنية ل ( لانجر ) الذي قام بتعريبه كل من المعموري وعبد (2016) ومقياس التدفق النفسي ( العبيدي 2016 )

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

أشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعاً من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي أيضاً، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي تعزى إلى متغير الجنس .  
من جهة أخرى أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي .

وقد أوصت الدراسة في ضوء نتائجها بعدد من التوصيات منها: توفير برامج ارشادية لزيادة اليقظة الذهنية والتدفق النفسي

كلمات مفتاحية: اليقظة الذهنية ، التدفق النفسي ، كلية التربية للعلوم الصرفة .

### **Mindfulness and its Relationship to Psychological Flow among Students of the College of Education for Pure Sciences**

Dr. Khawla Hassan Hammoud

University of Basrah/ College of Education for Pure Sciences

#### **Abstract**

In order for the students to be able to perform the performance correctly and as required, they must have the ability to mentally visualize the required skills, and this depends on the matching process. The new experience is adapted and modified with the experiences stored previously in the cognitive building in the process. On the other hand, the low level of psychological flow in the individual negatively affects the low level of performance and its decline, poor concentration and loss of fluidity in practice. This tendency is to reveal a lot of positive thoughts after there was control of negative thoughts, including the internal psychological state, which makes the learner feel autism and full focus with what he is doing and rushing lively towards activities with a general sense of success in dealing with these activities and this is called psychological flow. This case is related to the optimal learning state, which was described by Mihaly Shkzentimali as a state of concentration that amounts to the level of absolute immersion.

The current study aims to identify the level of mental alertness and psychological flow among students of the fourth stage,

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

College of Education for Pure Sciences at the University of Basra, and to examine the correlation between them. Male and 97 female students from the fourth stage of the College of Education for Pure Sciences in the academic year 2018-2019, were selected by a simple random method. To achieve the objectives of the study, two scales were used: the Mindfulness Scale (Langer), which was Arabized by Al-Mamouri and Abd 2016) and the Psychological Flow Scale (Al-Obaidi 2016).

The results of the study indicated that the sample members possessed a high level of mental alertness and psychological flow as well, that there were no statistically significant differences in the level of mental alertness and psychological flow due to the gender variable. On the other hand, the results indicated that there is a positive, statistically significant correlation between mental alertness and psychological flow.

In light of its results, the study recommended a number of recommendations: providing guidance programs to increase mental alertness and psychological flow

Keywords: Mindfulness, psychological flow, College of Education for Pure Sciences.

### مشكلة البحث :

ان التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بخصائص اليقظة الذهنية , ووجد انه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد , يصبح اكثر قدرة على تبني المهارات او التحكم الانتباهي والضبط او التحكم الانفعالي ووضوح الاهداف التي ترتبط ايجابيا بالتدفق ان التدفق يحدث عندما يدرك الشخص التوازن بين التحديات المرتبطة بالموقف وقدرته على مواجهة والاستجابة لتلك التحديات ففي حالة التدفق يندمج الفرد في المهمة التي يؤديها ويجد النشاط اكثر متعة وجاذبية اكثر من اي شئ اخر وهذه الحالة توصف على انها حالة نفسية مثالية حيث يصبح العقل والجسد في تناسق وانسجام وغياب التفكير السلبي وتحسن الاداء . ( Phneau et al .2012,p.13-

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

يؤكد العلماء على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية في الشخصية، وقد أدى هذا التوجه إلى الكشف عن الكثير من الأفكار الإيجابية بعد ما كانت هناك سيطرة للأفكار السلبية ومنها الحالة النفسية الداخلية التي تجعل لمتعلم يشعر بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي وقد ترتبط هذه الحالة بحالة التعلم المثلى (Optimal Learning) التي وصفها ( ميهالي شكزنتيمالي ) بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق للتعلم بكامل منظومات شخصيته في مهمة توجب فيها الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات ، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع هذه الحالة سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية. Csikszentmihalyi, 1990

لكي يكون الطالب قادراً على القيام بالأداء بالشكل الصحيح والمطلوب لا بد من أن يكون لديه الإمكانية للتصور الذهني للمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية المواءمة. وهي العملية التي يتم فيها تكييف وتعديل الخبرة الجديدة مع الخبرات المخزنة سابقاً في البناء المعرفي وبالمقابل فإن انخفاض مستوى التدفق النفسي لدى الفرد يؤثر سلباً على تدني مستوى الأداء وهبوطه وضعف التركيز وفقدان الانسيابية في الممارسة يؤكد العلماء على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية في الشخصية، وقد أدى هذا التوجه إلى الكشف عن الكثير من الأفكار الإيجابية بعد ما كانت هناك سيطرة للأفكار السلبية ومنها الحالة النفسية الداخلية التي تجعل لمتعلم يشعر بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي وقد ترتبط هذه الحالة بحالة التعلم المثلى (Optimal Learning) التي وصفها ( ميهالي شكزنتيمالي ) بأنها وهي حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق.

اثبتت الدراسات اثر اليقظة العقلية على التعلم والاداء المعرفي لدى طلبة الجامعة لعينة من (152) طالبا في المجموعة التجريبية و (130) طالبا في المجموعة الضابطة في جامعة تايوان وبينت النتائج تحسن طلاب المجموعة التجريبية التي تم تدريبهم على

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

متغير اليقظة الذهنية في التعلم وارتفاع ادائهم المعرفي وبرز تحسن بسلوكهم كالمشاركة في الأنشطة . Ching,Koo, Tasi and Chen (2015)

ان قلة اليقظة الذهنية لدى الافراد تؤثر بشكل سلبي في جميع ميادين حياتهم وخاصة المتعلقة لادائهم المعرفي وامكانية تطوير الذاكرة . وانها تقلل من مستويات التمتع وتطور الوعي بعادات العقل وتبرز اهميتها في مساعدة الافراد في تبني استراتيجيات تزيد من مستوى دافعيتهم نحو التعلم .

Shapiro, S.L.,CarlsonL.E.Astin,3(2006) p73-386.

إن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي من ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي . (كاظم الكعبي , 2016 , ص526)

إذا ما واجه المتعلم موقف مشكل يصبح عقله نشطاً وتتشكل لديه رغبة في تحقيق هدف محدد يمكن تحقيقه بأنماط السلوك المعتاد فيبدأ بتنظيم أفكاره في محاور ويتأمل الموقف وحلله ويرسم الخطط ويضع الفروض ويختبر الحلول إلى أن يصل إلى النتائج المطلوبة. وبالتالي تساعده على استخدام مهارات التفكير التأملي. ( الطوطو 2018ص13 ) ،

لأن الطالب اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها . لأن اليقظ عقلياً يصف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس , 2015 , 8 ) .

### أهمية البحث :-

تقترح الأبحاث الحديثة في اليقظة الذهنية هيكله النشاطات الدراسية بحيث لا يتعين على الطالب أن يعمل الشيء نفسه دائماً. وأن يجعل عملية التعليم أكثر وعياً. (الزبيدي , 2012 , 10)

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

لأن الطالب اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها . لأن اليقظ عقلياً يصف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس , 2015 , 8 ) .

يتمثل التدفق النفسي في الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعليم وفي التدفق . لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط . بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد وعندما كون في حالة ملل أو اكتئاب معناه نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه ( صديق , 2010 )

التدفق هذه الحالة الإنسانية التي تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة باتجاه تحسين نوعية الحياة ومن خلال الاستغراق التام في المهام والأعمال والدورات في فلكتها ومطابقتها لمطالبها للتوصل بالتأكد إلى نتائج إبداعية لم يكن يتوقع من يتعايش مع حالة التدفق الوصول إليها. والأمر الأكثر بساطة من كل التأويلات المطروحة إذ كيف لا يصل المرء إلى نتائج إبداعية راقية وهو مندمج تماماً في مهمة محددة أو عمل نوعي بتركيز شديد وباستمتاع مطلق ونسيان للزمن والذات والآخر وبتلقائية وطوعية وبتوظيف تام لقدراته ومهاراته مع تفضيل للتعامل مع مهام صعبة متحدية. ( أبو حلاوة, محمد سعيد, 2013, 36 - 35)

وقد تناول نورمان (Norman, 1996) دراسة حول حالة التدفق ورأى أنها تقابل كل الناس وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات فهو يؤدي نشاطه بتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي. وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء وتحسر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة. (صديق , 2010 , ويضيف ميهالي أن التدفق النفسي يقدم إحساس بالانكشاف إحساس إبداعي يصل بالشخص إلى حقيقة جديدة كما أنه يدفع الفرد إلى مستويات أعلى من الأداء. ويتميز التدفق النفسي أيضاً بإحساس كبير بالنشاط والمتعة والتحكم الذاتي وزيادة التجارب الإيجابية الذاتية المسايرة اصل حقيقة الكامنة لعمليات الدافعية المتعددة.



## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

وما يميز أغلب الآراء عن تجربة التدفق النفسي هو محتواها الاستعاري الدقيق الذي يشير إلى أن التدفق النفسي يحدث بسبب الطاقة الروحية بأمر من حالات الوعي التي لا يمكن أن يحلم بها الشخص عندما يكون مندمج في النشاط. (مجدي, 2017, ص139)

**الأهداف :**

- 1- قياس التدفق النفسي لدى عينة البحث .
- 2- قياس التدفق النفسي لدى عينة البحث وفق متغير الجنس.
- 3- قياس اليقظة العقلية لدى عينة البحث.
- 4- قياس اليقظة العقلية لدى عينة البحث وفق متغير الجنس.
- 5- هل توجد علاقة بين متغير التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى عينة البحث

### تحديد المصطلحات :-

التدفق النفسي :-

#### 1- عرفها البهاص(2010)

هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى الدرجات من الأداء ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء, وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة.

#### 2- ميهالي تشكز نتميهالي ( 1996 )

التوازن بين مستوى قدرات ومهارات الفرد وطبيعة المهام والتحديات التي يواجهها. وهي حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومواصلة بذل الجهد . ( csiksnt , 1996 )

### اليقظة الذهنية :

عرفها كل من

#### 1- Langer (2002)

حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لا ابتكار أشياء مختلفة وجديدة. (Langer, 2002, 125)

2 - ( Jenning & Jenning, 2013 )

هي الوعي الكامل بالمشيريات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات الماضي. وتؤثر اليقظة الذهنية في العديد من المهارات والاستجابات ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي، ومن المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية، واليقظة تعني الوعي في اللحظة الراهنة وتقبل الذات دون إصدار أحكام.

#### حدود البحث :-

المكانية :-

يتحدد البحث بطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية للعلوم الصرفة .

الزمانية :-

طلبة المرحلة الرابعة لسنة 2018 – 2019

#### الفصل الثاني

##### أطار نظري

##### دراسات سابقة

#### فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية :

- 1- التركيز من الناحية المثالية (( مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن كما يمكن التركيز على كلمات معينة أو أي عبارات بسيطة تركز عليها
  - 2- إعادة التركيز :
  - 3- . الجزء الأكثر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلى تنكرك مع التحلي بالصبر .
  - 4- وضعية الجسم :
- عموماً يعتبر أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء على حافة كرسي.

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

5- العيون : يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما قليلاً مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام.

6- التوقيت :تحديد الوقت المناسب للممارستك لليقظة العقلية . ( اسماعيل , 2017 ( 301,

النماذج المفسرة لليقظة الذهنية

1- نظرية لانجر تفترض هذه النظرية في البحوث البشرية ان السلوك في حالة اليقظة الذهنية هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة وان اليقظة العقلية تتضمن الاستيعابية وفتح المهام الادجراكية والوعي بكل ماهو جديد وأظهرت دراسات لانجر ان بإمكاننا تحسين الذاكرة البعيدة والقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية .  
• ومن خلال ذلك قدمت لانجر نظرية التطور لليقظة العقلية والتي تركز على ان الافراد الذين يتصرفون بغفلة وبالتالي هم يعتمدون على الاحداث الماضية ويظهر هذا التغير بالضرورة حالات متتالية تظهر انها ثابتة .

Langer,1989

اشار لانجر على مدى السنوات المنصرمة الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيفية اختلافها عن المفاهيم الاخرى والتميز بينهما مثل التوقع والمسميات والادوات والتلقائية فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية لكنه يختلف عنها فالسلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الانتباه الشعوري بتمثيل (تصور ) ذهني للسلوك وقد اختلفت اليقظة الذهنية من هذه المفاهيم لان توليدها يتطلب معالجة للمعلومات بصورة اوسع من بقية المفاهيم ( السندي ,2010, 141)

2- نموذج براون (Browen 2011)

أفترض براون ان لليقظة الذهنية مكونين

الاول : يشير الى حالة الوعي كما هو في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف .

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

الثاني : يشير الى المعالجة المعرفية للمعلومات . ( الوليدي , 2017 , 47 )  
3 - قام كل من كابات وزين ( Kabat & Zeen 1996 ) بتصميم نموذج لليقظة الذهنية مرتكزا على ثلاثة حقائق : ( القصد ) ( الانتباه ) ( الاتجاه ) وهذه الحقائق ليست منفصلة عن بعضها وانما متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد يمهّد ( القصد ) الطريق لما هو ممكن ويذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد الى سلسلة من التعليم الذاتي بينما الاحتفاظ ( بالانتباه ) يتضمن ملاحظة العمليات التي التي تحدث للفرد من لحظة الى اخرى والانتباه لخبراته الداخلية والخارجية . اما ( الاتجاه ) فيشير الى نوعية اليقظة الذهنية وانه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل .

### فوائد اليقظة الذهنية :-

- تؤدي اليقظة الذهنية الى العديد من الفوائد المتمثلة في
- 1 - تمنح اليقظة العقلية مزيدا من التركيز للانتباه ويكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها ويحسن مستويات الاداء في العمل .
  - 2 - تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الابعاد الروحية فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل اكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الاشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بابعاد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي . ( Mace , 2008 )
  - 3- تجعل التعليم المدرسي تجربة اكثر وعيا من خلال تدريب الطلبة على السيطرة الافضل على انتباههم في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية Wessbeckerl, 2002, p 299..
  - 4- تحسين الشعور بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة . الضبع ومحمود (2013) ص 15  
تستخدم كعلاج نفسي في خفض اعراض الاكتئاب والقلق , فالافراد الذين تعرضوا الى علاج يستند على اليقظة يزداد لديهم الشعور بالسعادة . Bear, 2003. p 311

### مكونات ( أبعاد ) مفهوم حالة التدفق

اقترح كل من كسيكسزنتا ميهالي (1999) وجاكسون (2002) نموذجان يوضحان فيهما الآلية التي يحدث فيها التدفق النفسي والنتيجة أساسياً من تفاعل تسعة من الأبعاد الأساسية التي تسهل دخول حيز هذه الخبرة.

#### 1- التوازن بين التحدي والمهارات : Challenge Skill Balance

هو مؤشر واضح وشرط أساس يسبق حدوث حالة التدفق النفسي. إن هذا التحدي يجب أن يكون أعلى من المستوى الاعتيادي المألوف بالنسبة للفرد حتى يحفز المهارات الشخصية لديه. أما في حالة إذا ما انحرف مؤشر الميزان باتجاه إحدى الكفتين (المهارة أو التحدي) تتحول تجربة التدفق إلى حالة من الملل والاسترخاء إذا ما رجحت كفة المهارة وقد تتحول حالة من القلق والمخاوف إذا رجحت كفت التحدي ويحدث هذا عندما تقتصر العملية إلى الإثارة (مهارات متواضعة , تحديات بسيطة). مرياح (Kohen Stefan, 2007 , P. 29 - 30)

#### 2- الاستمتاع الذاتي Auto telic experiences

والذي يشير إلى أن خبرات اثارية داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لأثارة من الخارج) . (Csikszent Mihaly, 1990, P4)

#### 3- الاندماج في المهمة :

خلال أداء المهمة يعمل كل من الجسد والعقل كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في النشاط بحيث يتم استبعاد كل المخاوف والشكوك حول احتمال الإخفاق. وهكذا تصبح كل الإجراءات التي يقوم بها المتدفق تحدث بشكل عفوي دون عناء وبتلقائية تامة، ذلك أن يكون الفرد مندمجاً جسدياً وعقلياً في النشاط الذي بصدد إنجازه، ويكون تركيزه موجهاً بالكامل نحو المهمة. (Koehn Stefan, 2007 , P.29 – 30) .

#### 4- أهداف شديدة الوضوح : Clear roals

ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.

**5- تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة : Unambiguous**

حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح. ( جاكسون , 1999 , ص 13 )

**6- التركيز على المهمة : Concentration ask at onhanel**

إن النتيجة الأكثر حضوراً في خبرات التدفق النفسي هي استئثار مجال محدد من التركيز على المهمة التي في متناول اليد وقد أشار إلى الانتباه باعتباره مصدراً لذلك المجال المحدد.

Koehn Stefan , 2007 , P.30.

**7- الشعور بالتحكم : Sense Control**

إن إدراك الشعور بالسيطرة يرافقه دائماً الإحساس بالراحة والأمن والاسترخاء والطاقة والسيطرة , فضلاً عن إمكانية التنبؤ بنوعية الأداء, يقابله غياب مشاعر القلق والخوف من الفشل. (Csikszent Mihaly , 2002 . P. 34)

**8- غياب الشعور بالذات : Loss of self – Consciousness**

فالاهتمام بالذات يتناقص إذا أصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها. (الكتاب) جاكسون , 1999 , ص 13 .

**9- تحول الوقت : Transformation of time**

إن معظم المتدفقين يرون أن الزمن قد بدأ لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون بأن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودات. وتحول الوقت ناتج عن حدوث حالة من التدفق العميق جداً . أما اختلاف تفسير الإحساس بمرور الزمن فراجع إلى كون النشاط أصلاً متعلق بعامل الزمن أم لا . (Koehn Stefan , 2007 , P. 35)

**الشروط الضرورية لحدوث حالة التدفق:**

- لكي تمر بخبرة التدفق يجب أن تتوفر عدة شروط :-
- الهدف واضح وتحصل على نتيجة فورية للأداء .
- تشع بالاستغراق التام فيما تفعله.

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

- الوقت بالنسبة لك يمر بسرعة أو ببطء .
  - تتوحد مع المهمة التي تؤديها .
  - يقل وعيك بذاتك ويكون التركيز بالكامل على المهمة .
  - قد يكون هناك مكافأة خارجية لما تقوم بفعله ولكن مكافأتك الأساسية من الداخل .
  - فأنت تشعر برغبة داخلية في إنجاز ما تقوم بأدائه .
  - وقد حدد ميهاي عاملين مؤثرين في حالة التدفق وهما :
  - مستوى كفاءة الفرد .
  - درجة صعوبة المهمة التي يؤديها .
- حيث تكون درجة صعوبة المهمة تتلاءم مع الإمكانيات حيث أن الفرد يدخل في حالة التدفق وتطلب تمديد مهاراته واستخدامها إلى حدها الأقصى . ولا تحدث حالة التدفق حين تكون درجة صعوبة المهمة أعلى أو أقل بكثير من إمكانيات الفرد . فحين تكون المهمة صعبة يشعر الفرد بالقلق والتوتر وحين تكون المهمة سهلة يشعر بالملل .

### خصائص الأفراد المتدفقين نفسياً :

التدفق هو الاندماج في الأعمال بصورة مثالية أي أن الاستقرار في الوقت وفقدان الوعي وعدم الشعور بالذات وتوقف الزمن .إن التدفق ميزة متكررة بالنسبة لبعض الأشخاص لكنه حالة نادرة ما تزور كثيرين آخرين .(سيلجمان , 2002 , 117)

وطبقاً لسيلجمان فإن الأفراد الذين يتميزون بالتدفق النفسي بالخصائص الآتية :-

#### • القياس measurement

نجد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة .

#### • التركيز Concentration

يكون الفرد قادراً على التركيز على ما يقوم به ويكون أيضاً واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها .

• الالتزام **Commitment** :-

هو الذي يتمثل في قدرة الفرد على إلزام نفسه وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

:Commented [Ma1]

• التحدي **Challenge** :-

هو أن يرغب الفرد في أن يكون متطوراً باستمرار. وأن يبحث عن التحديات الموجودة.

• التكافؤ **Match** :-

أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارة التي يمتلكها فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق.

• عدم النظر إلى الفشل وعدم القدرة ذلعي تحقيق أهداف المستقبل نظرة أسي وحسرة وأن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.

• حديث النفس الإيجابي **Self talk positive** :-

مثلاً بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني , هذه فرصة لإثبات وجودي, أنا قادر وغيرها من العبارات الإيجابية لتي يقولها الأفراد لأنفسهم.

• القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم المنطقي بالقلق .

• عدم الشعور بالوقت أو الاندماج أثناء انهماك الفرد بالنشاط أو بالعمل.

(سيلجمان , 1995 , ص145)

• الاختيار **Choice**

ويتمثل في شك الفرد وبأن لديه اختيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.

**فوائد التدفق :**

تتبع أهمية التدفق ليس فقط من أجل المشاعر الجيدة التي يشعر بها الفرد حين الانتهاء من المهمة ولكن لأنها تؤدي إلى النمو الشخصي. فالشعور بالتدفق يشجعك على أن



## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

تواجه المهمات الصعبة وبالتالي تعمل على الارتقاء بمهاراتك. كذلك يرتبط التدفق بالإنجاز والتفوق الأكاديمي والصحة الجيدة، ويعمل على تحسين التقدير الذات

### كيفية تحقيق التدفق :-

هناك خيارات كثيرة يمكن أن تتخذها لتحقيق التدفق منها :

#### - ضع أهدافك بطريقة محددة

فبدلاً من أن تضع هدفاً عاماً فليكن هدف محدد مثل (( الانتهاء من كتابة التقرير اليوم )) أي يمكن معرفة ما إذا كنت حققت الهدف المطلوب. فلا تضع أهدافاً صعبة جداً حتى لا تصاب بالإحباط ولا سهلة لكي لا تشعر بالملل. وميزة الأهداف المحددة بوقت أنها تمنح التسوية وتشجع على الأرجح تحقيقها بوقت محدد.

حيث تشعر بالملل من أداء مهمة ما فعلى الأرجح مهاراتك أعلى من تلك المهمة. فإذا أردت أن تختبر التدفق فعليك أن تضفي بعض الصعوبة على تلك المهمة مثل وضع توقيت معين لتنتهي من تلك المهمة بحيث يمثل تحدياً أو تضيف بعض المعايير العالية لأدائك بحيث ترفع من مستوى التركيز المطلوب.

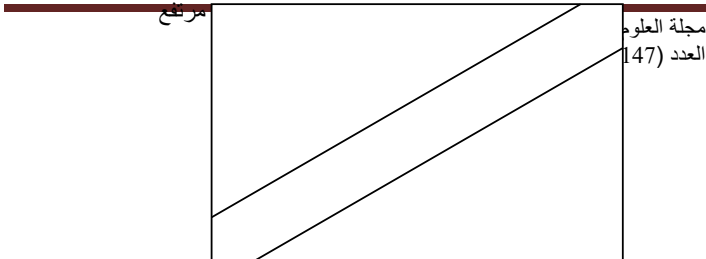
حيث تشعر بالقلق والتوتر من مهمة ما فربما هي أعلى من مهاراتك الحالية. حينها يمكنك تقسيم المهمة إلى مهام صغيرة بحيث تركز كل مهمة على حدة. أو تخفض مستوى صعوبة المهمة أو تعمل على رفع مهاراتك في الجزء الذي تشعر به بالتوتر من أدائه.

<https://wwsasapost.com/opinion/psychological>.

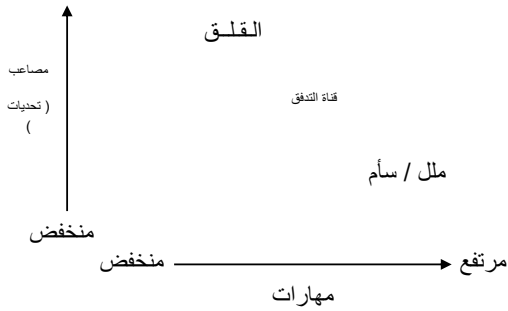
### علاقة التدفق النفسي والدافعية للتعلم :

إن المتعلمين يكونون عادة أمام ثلاثة احتمالات بناء على مضامين مفهوم التدفق في علاقة بالدافعية للتعلم ويوضح الشكل الآتي هذه الاحتمالات.

#### مسارات التدفق



## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة



شكل ( ) قناة أو مسار التدفق في علاقتها بالدافعية للتعلم والخبرة النفسية المصاحبة يتضح من الشكل السابق أن الاحتمالات الثلاثة هي :-

- 1- الاحتمال الأول ما يعرف بحالة القلق والخوف من الفشل ويتحقق لدى المتعلم عند مستوى قدراته ومهاراته للتعلم منخفضة ويواجه بمهام أو تحديات مرتفعة.
- 2- الاحتمال الثاني: حالة الملل أو السأم وما يرتبط بها من فتور ولا مبالاة وتقريري الأداء التعليمي وتتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة ويواجه بمهام أو تحديات تعلم منخفضة.
- 3- الاحتمال الثالث: حالة التدفق وما يرتبط بها من نشوة واندفاع باتجاه الإبداع وتتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة وايضاً المهام أو التحديات التي يواجهها مرتفعة . ( ابو حلاوة 2013ص24 )

### نظريات فسرت التدفق :

مفهوم التدفق صاغه ميهالي من خلال دراساته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة والبهجة وقد اكتشف أن الناس من كل الأعمار , والجنسيات, والاهتمامات, يقرون باندماجهم في أنشطة بطريقة متشابهة ويحدث التدفق باختصار , عندما نصبح مستغرقون تماماً في نشاط نفقد معه إحساسنا بذاتنا ويتغير أيضاً إحساسنا بالوقت. (ابو حلاوة 2013 ص15).

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

وقد لاحظ العالم أن حالة التدفق هذه تحدث لدى كثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي، وتحدث عند الفرد من وقت لآخر يقض أثنائها كثيراً من الوقت في النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفاً في حد ذاته. حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور. (معمريه , 2012, ص134)

- التدفق النفسي يتميز بين عمليات الدافعية لأنه لا يشار إليه على أنه إدراك التوافق بين المهارات والمتطلبات فقط ولكنه يضم أيضاً عمليات دافعية متداخلة أخرى وفي الواقع يبدو أن العنصر الهام للحالات الإدراكية الواضحة مثل توافق المهارة بالنسبة للمهارات المطلوبة فإن الأمر يتم بشكل عرضي عندما ينفذ لك التمايز في ظل ما لديه من عمليات دافعية ذهنية تشكل قائمة عريضة متداخلة بطبيعتها تدخل ضمنياً في تشكيل مفهوم الحالات الفكرية. (الحيوية , مجدي يوسف, 2017, ص2)

ويعتقد ميهالي أن البشر لا يعرفون كيفية الاستفادة من وقت الفراغ. ووجد أن هناك قيوداً تحول دون الاستمتاع بالحياة بالشكل العام ومن أهمها انشغالهم التام بالخوف من تقييمات الآخرين.

لهذا يرى ميهالي أن للتثنية الاجتماعية دور كبير في ذلك. لذلك ركز بشكل كبير على دور الأسرة. ( Cskszent Mihaly, 1999, P4 )

### دانبييل جولمان Danbiel Golman

التدفق حسب وجهة نظره هو أحسن حالات النكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم. فإذا استطاع الفرد شخصي دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء . لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين. (جولمان , 2000 , 135 - 137)

ويعرف جولمان التدفق بأنه الحالة التي يشعر بها الفرد عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق ( تتطابق ) إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة والعمل الذي يقوم به أو يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها. (جولمان, 2000, ص135)

### سيلجمان

إن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما سماه (مارتن سيلجمان) بقضية المعنى (Meaningness) إذ أشار سيلجمان في كتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاث مستويات للسعادة :-

- الحياة السارة التي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح، كما وتتضمن انفعالات إيجابية كبيرة.
- الانغماس أو الاندماج في الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة.

ويعد مفهوم (سيلجمان) عن الاندماج في الحياة مماثل تماماً لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى تشكيز بننميهاالي، ويعتقد سيلجمان أنه نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة بالسعادة التي يحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى. (أبو حلاوة، 2013، 18)

إن المشاركة في الحياة والتي عني بها (سيلجمان) ما يصح تسميته بـ(حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة مع الآخرين في مجالات عدة منها، العمل، العلاقات، وتعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناء تاماً ينسى به ذاته ويسقط الوقت من حساباته وتقتزن الحالة بالابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المثابرة ليصل إلى إبداع إنساني من نوع فريد كونها تضيف القيمة على هذه الحياة. (أبو حلاوة، 2013، 8)

### دراسات سابقة :-

1- دراسة العبيدي (2016) التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي هدفت الدراسة التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي وبعد ان تحققت من خصائص المقياس طبقته على عينة بلغت (200) طالب وطالبة وقد اظهرت النتائج ان العينة لديها تدفق نفسي كما بينت النتائج عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والاناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

طلبة التخصص الانساني والتخصص العلمي وكانت الفروق لصالح طلبة التخصص العلمي (مجلة الاستاذ , 2016 , ص197)

### 2- دراسة أبو أسعد ( 2015 )

( مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية, وقد تم إجراء الدراسة في المملكة الأردنية, ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة من طلبة البكالوريوس في جامعة مؤتة بواقع (830) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس التدفق النفسي وتطوير مقياس المرونة النفسية. توصلت الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفضاً لدى الذكور ومتوسطاً لدى الإناث. وقد جاء متوسطاً لدى العينة ككل, كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية, وقد تبين أن التدفق النفسي لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي, ولكنه أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى.

### 3- دراسة المعموري وعبد ( 2018 )

هدفت الدراسة إلى تعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الاحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقيق تلك الاهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل ( لانجر 1992 ) وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من ( 600 ) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات أحصاءيا تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة الذهنية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة الذهنية وفقا للجنس والتخصص .

### 4- دراسة عبدالله ( 2013 )

( الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الكفاية الذاتية واليقظة العقلية والوظائف الوجدانية لدى طلبة الجامعة والفروق فيما بينهم حسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي. وأعدت الباحثة مقياساً على ( 500 طالب وطالبة ) من كليات التخصص العلمي والتخصص الإنساني وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

مرتفعاً لدى طلبة الجامعة وتوجد فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور. ولا توجد فروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

(عبدالله، أحلام (2013)، الكفاية المدركة وعلاقتها باليقظة العقلية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية / جامعة بغداد).

### 5 – (Bervoets 2013)

( اكتشاف العلاقات بين التدفق واليقظة الذهنية والتحدث الذاتي كدراسة ارتباطية , تكونت العينة من (212) مشاركا طبقت عليهم عدة ادوات شملت مقياس التدفق النفسي واستبيان اليقظة واستبيان التحدث الذاتي وشارت النتائج الى وجود علاقة وارتباط ايجابي بين اليقظة والتدفق , وان التحدث الذاتي يتوسط ايجابا العلاقة بين التدفق واليقظة ,

#### (الفصل الثالث)

#### إجراءات البحث ومنهجية

\*مجتمع البحث

عينة البحث

اداة البحث

الوسائل الإحصائية

اجراءات البحث ومنهجية

يتناول هذا الفصل توصيف مجتمع البحث وعينة البحث وطريقة اختيارها

وبناء الأداة وتطبيقها والوسائل الاحصائية المستخدمة واستخراج النتائج

وفيما يلي تفاصيل ذلك .

#### (مجتمع البحث).

يتمثل مجتمع البحث الكلي بطلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية للعلوم الصرفة والبالغ

عدددهم (481) طالب منهم (157) طالب و(324) طالبة وكما موضح في جدول (1)

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

تمثيل مجتمع البحث الكلي حسب المرحلة والتخصص والنوع

ت	اقسام الكلية	عدد الذكور	عدد الاناث	المجموع
1	قسم علوم الحياة	18	90	108
2	قسم الكيمياء	35	72	107
3	قسم الفيزياء	55	64	119
4	قسم علوم الحاسوب	22	48	70
5	قسم الرياضيات	27	50	77
	المجموع	157	324	481

### عينة البحث

بالطريقة العشوائية البسيطة اختارت الباحثة (135) طالب وطالبة منها (38) طالباً و(97) طالبة.

جدول (2) عينة البحث

ت	اقسام الكلية	عدد الذكور	عدد الاناث	المجموع
1	قسم علوم الحياة	10	37	47
2	قسم الكيمياء	6	22	28
3	قسم الفيزياء	7	11	18
	قسم علوم الحاسوب	4	11	15
5	قسم الرياضيات	11	16	27
	المجموع	38	97	135

اداة البحث : استخدمت الباحثة للإجابة عن فرضيات الدراسة مجموعة من الأدوات،

هي التالية:

#### 1. مقياس اليقظة الذهنية :

المعد من قبل (Langer1992) لكونه يتناسب مع عينة البحث واهدافه والمكون من ( 21 ) فقرة لكل منها ثلاث بدائل للتقدير هي: (دائماً تنطبق علي ، تنطبق علي احياناً ، أحياناً لاتنطبق علي)، وأعطيت الأوزان التالية ( 3 ، 2 ، 1 ) للفقرات

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

للإيجابية و(1,2,3) ، وبذلك تكون أعلى درجة ( 63 )، وأقل درجة ( 21 ) وبمستوى فرضي ( 42 ) . وقام ( المعموري وعبد 2017 ) بتعريبه وتقنينه على طلبة الجامعة .

### 2 - المقياس الثاني ( مقياس التدفق النفسي )

المعد من قبل ( العبيدي 2016 ) لكونه يتناسب مع عينة البحث وأهدافه والمكون من ( 23 ) فقرة لكل منها خمس بدائل للتقدير هي: ( تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا ) وبالأوزان التالية (5,4,3,2,1

### صدق المقياس ( الصدق الظاهري )

لغرض تحقيق هذا النوع من الصدق فقد تم عرض الفقرات من ضمن مجالاتها بصيغتها الأولية ملحق رقم ( 2 ) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والإرشاد التربوي والمناهج وطرق التدريس في أقسام العلوم التربوية والنفسية والإرشاد التربوي في جامعة البصرة بهدف إصدار حكمهم على مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها . ومدى تمثيلها للمجال الذي وضعت فيه . ومن خلال وضع ثلاثة بدائل لإجابة المحكمين هي (صالحة غير صالحة ،بحاجة الى تعديل)حيث يقوم المحكم الخبير بوضع علامة (صح)اما فقره وفي الحقل الذي تنتمي اليه وفي ضوء ما يراه صالحا" ومناسبا" .

وقد اعتمدت الباحثة النسبة المئوية مؤشرا" رياضيا" للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس او كل مجال من مجالاته واعتمد نسبة 80% معيارا" لمدى قبول الفقرة او رفضها وتعديلها على ضوء استجا بات الخبراء والمحكمين وهذا يعني أن الفقرات أو المجال الذي يحصل على نسبة 80% من اراء الخبراء والمحكمين فأكثر تعد صالحة وتبقى من ضمن فقرات المقياس والفقرة التي تحصل على نسبة موافقه اقل من 80% ترفض وتستبعد عن المقياس ويتم حذفها او تعديلها .

وفي ضوء اراء الخبراء واحكامهم فقد كانت فقرات المقياس ومجالاته صالحة جميعها وبنسبة تتراوح 100% اذا لم يتم حذف او استبعاد أيفقرة من فقرات الاداة



## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

وقد يعني الاستقرار بمعنى انه لو كررت عمليات قياس الفرد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار. كما أن الثبات قد يعني الموضوعية بمعنى انالفرد يحصل على نفس الدرجة كائنا من كان الاحصائي الذي يطبق عليه الاختبار او الذي يصححه وهنا يكون الاختيار ثابت مقياساً" يقدر الفردتقديرًا لا يختلف في حسايه اثنان تماما" (زهران، 1977، ص 219) وقد استخدمت الباحثة لاستخراج الثبات (التجزئة النصفية) اختارت الباحثة لاستخراج معامل الثبات عينه عشوائية من مجتمع البحث من غيرعينة البحث الاساسية بلغ عدد أفرادها (30) فرداً" وبعد تصحيح استجاباتهم على المقياس على وفق المعيار (موافق) وتعطى للإجابة عنها ثلاث درجات (وغير موافق) تعطى للإجابة عنها درجتان او غير موافق بشدة تعطى للإجابة عنها واحدة، ثم قسمت كل استمارة الى فقرات فردية وفقرات زوجية وتم حساب معامل الثبات باستخدام (معامل ارتباط بيرسون) حيث بلغ (0,79) ولما كان معامل الارتباط هذا يحسب معامل الثبات بين نصفي الاداة وليس الاداة كلها فقد قامت الباحثة بتصحيحها بواسطة (معادلة جتمان) حيث بلغ معامل الثبات (0,83).

التطبيق الاستطلاعي للأداة.

لغرض التعرف على مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات ومن أجل معرفة الزمن المستغرق في الأجابة عن جميع فقرات الاداة فقد تم تطبيق الأداة على عينه استطلاعية بلغ عددها (30) طالبا" وطالبة من غير افرادعينة البحث فتبين للباحثة ان جميع الفقرات واضحة الصياغة ومفهومه وأن متوسط الزمن المستغرق للإجابة هو (20 دقيقة).

التطبيق النهائي للأداة.

لقد قامت الباحثة بنفسها بتطبيق الاداة بصيغتها النهائية على افراد عينة البحث وقد استغرق ذلك ثلاثة أيام.

### الوسائل الاحصائية المستخدمة:

لقد استخدمت الباحثة لاستخراج نتائجها الوسائل الاحصائية الآتية:

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

- 1.الوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- 2.النسبة المئوية وذلك لمعرفة نسبة اتفاق المحكمين على مدى ملائمة فقرات الاداة .
- 3.معامل ارتباط بيرسون وقد استخدم لاستخراج معامل ثبات الاداة.
- 4.معادلة جتمان وقد استخدمت لتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية.
- 5.الاختبار التائي لعينتين متساويتين العدد وقد استخدم للتعرف على دلالة الفرق تبعاً لمتغير الجنس .

### الفصل الرابع

في ضوء اهداف البحث الحالي تعرض الباحثة للنتائج التي تم التوصل اليها , مقرونة بمناقشتها وعلى النحو الآتي :-

أولاً : فيما يخص الهدف الاول : ( قياس مستوى اليقظة الذهنية لدى افراد عينة البحث ) لقد بلغ ( الوسط الحسابي ) للدرجات الكلية لافراد عينة البحث , والبالغ عددهم (129) فرداً - (47,37) وبانحراف معياري قدرة (6,30) في حين بلغ الوسط الفرضي للاداة (42) ( ملحق ) ,

وللتعرف على دلالة الفرق بين هذين الوسطين , فقد استخدمت الباحثة معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة وظهر ان ( القيمة التائية المحسوبة ) هي (9,68) وهي أكبر من (القيمة الجدولية ) البالغة (1,98) عند درجة حرية (128) ومستوى دلالة (0,05) ( ملحق )

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي للمقياس	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
129	47,37	6,30	42	9,68	0,05

\*قيمة t الجدولية بدرجة حرية (128) عند مستوى دلالة (0,05) تساوى (1,98)

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

وتفسر الباحثة النتيجة وبحسب الأدبيات السابقة بان اليقظة العقلية هي من السمات الكامنة للإنسان وتلعب دوراً مهماً في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية ( كالتذكر والإدراك والتفكير ) والتي تعد من المتطلبات الأساس للنجاح الأكاديمي..= إن اليقظة العقلية تساعد المتعلمين على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوجيه انتباههم إلى المثيرات الجديدة وغير العادية ولتجعلهم واعين بشكل كامل ببيئتهم ويعملون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهن فعندما يتعرض المتعلم لموقف تعليمي يقوم بتبصير وإدراك العلاقات والاستفادة من المعطيات ورسم الخطط اللازمة لفهم الموقف التعليمي حتى يصل إلى النتائج . فقد تم توجيهه والاهتمام بها في المجال التربوي والتعليمي لجعل التعليم المدرسي تجربة أكثر وعياً من خلال تدريب الطلبة على السيطرة الأفضل على انتباههم في المهارات المطلوبة زيادة مشاعر الكفاية الذاتية وتسهيل الانفتاح على الخبرات WESSBECKER, 2002, )

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المعموري وعبد ( 2018 ) والتي اكدت على تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية .

بالنسبة للهدف الثاني (قياس التدفق النفسي لدى عينة البحث )

لقد بلغ ( الوسط الحسابي ) للدرجات الكلية لأفراد عينة البحث , والبالغ عددهم (129) فرداً - (61,06) وبانحراف معياري قدرة (11,63) في حين بلغ الوسط الفرضي للاداء (54) ( ملحق ) ,

وللتعرف على دلالة الفرق بين هذين الوسطين , فقد استخدمت الباحثة معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة وظهر ان ( القيمة التائية المحسوبة ) هي (6,89) وهي اكبرمن ( القيمة الجدولية ) البالغة (1,98) عند درجة حرية ( 128 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) ( م ملحق)

### اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي للمقياس	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
129	61,06	11,63	54	6,89	0,05 دالة

\*قيمة t الجدولية بدرجة حرية (128) عند مستوى دلالة (0,05) تساوي (1,98) وتفسر الباحثة هذه النتيجة إن التدفق النفسي هو وصول المتعلم إلى مستوى يكون فيه قادراً على الارتقاء إلى مستوى أعلى من الأداء والإنجاز. فالتدفق يتطلب تحقيق التوازن بين مهارات الطالب والتحديات التي يواجهها على أن لا يكون التحدي كبيراً بحيث يشعر المتعلم اتجاهه بالعجز وكذلك ألا يكون هذا التحدي كبيراً إلى درجة يشعر بها الطالب بالملل والسأم. (سنقر , 2012 , 2-3 )

فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق النفسي عندما يدرسون فأنهم يؤدون بشكل أفضل بعيداً تماماً عن إمكانياتهم التي تقاس باختبارات التحصيل. (محمود , 2009 , 148-149) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ( العبيدي ) والتي كانت نتائجها تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من التدفق النفسي .

الهدف الثالث : ( قياس اليقظة الذهنية لدى عينة البحث وفق متغير الجنس ) لقد بلغ متوسط الدرجات الكلية لاستجابات افراد العينة من الذكور البالغ عددهم (38) فردا (47,41) و بانحراف معياري قدره (6,58) في حين بلغ متوسط الدرجات الكلية لاستجابات افراد العينة من الاناث البالغ عددهن (93) , (47,36) و بانحراف معياري قدره (6,23) (ملحق )

النوع	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
ذكور	36	47,41	6,58	0,04	غير دالة
اناث	93	47,36	6,23		
المجموع	129				

\*قيمة t الجدولية بدرجة حرية (127) عند مستوى دلالة (0,05) تساوي (1,98)

### اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

وتفسر الباحثة النتيجة بان الطلاب والطالبات سيات مقارنة بما يتعرضون له من خبرات دراسية علمية متشابهة واعباء اجتماعية لدى الذكور والاناث في الجامعة .وعندما يقوم الطلبة بمشاريع التخرج ويغض النظر الى الجنس فان لديهم اهداف واضحة . واتقنت هذه النتيجة مع دراسة المعموري وعبد ( 2018 ) في عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس .

واختلفت مع دراسة عبدالله ( 2013 ) في وجود مستوى مرتفع من اليقظة لدى الطلبة الذكور مقارنة بالاناث .

اما بالنسبة للهدف الرابع: ( قياس التدفق النفسي لدى عينة البحث وفق متغير الجنس ) لقد بلغ متوسط الدرجات الكلية لاستجابات افراد العينة من الذكور البالغ عددهم ( 36 ) فردا (60,55) وبانحراف معياري قدره (9,92) في حين بلغ متوسط الدرجات الكلية لاستجابات افراد العينة من الاناث البالغ عددهم ( 93 ) , (61,25) وبانحراف معياري قدره (12,27) ( ملحق )

النوع	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
ذكور	36	60,55	9,92	0,30	غير دالة
اناث	93	61,25	12,27		
المجموع	129				

\*قيمة t الجدولية بدرجة حرية ( 127 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) تساوى ( 1,98 ) . واتقنت هذه النتيجة مع دراسة العبيدي ( 2016 ) في عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس .

واختلفت مع دراسة ابو أسعد ( 2015 ) في وجود مستوى مرتفع من التدفق لدى الاناث مقارنة بالذكور .

### اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

اما بالنسبة للهدف الخامس : (التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ) لغرض تحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة (معامل ارتباط بيرسون) لايجاد العلاقة بين المتغيرين فأظهرت النتائج ان قيمة هذا المعامل (0,27) وهو ما يشير الى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي , اي كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية يتبعه ارتفاع في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين ممن شملتهم الدراسة .

\*قيمة معامل الارتباط الجدولية بدرجة حرية (128) عند مستوى دلالة (0,05) = (0,17)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان ممارسات اليقظة الذهنية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه , وبالتالي تزيد من حالة التدفق فذوي السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة الذهنية هم افضل واكثر قدرة على تنظيم الذات وتنظيم السلوك ويظهرون الاداء الافضل والامثل ويعد تنظيم الذات للانتباه كاحد مكونات اليقظة الذهنية مكونا مهما للقدرة العقلية لدى الفرد والسذي يزيد من خبرة التدفق لديه , (Kuhkamp 2015)

وان التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بالخصائص الاربعة لليقظة الذهنية وهي البحث عن الحداثة , انتاج الحداثة , المرونة والاندماج ووجد انه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد يصبح اكثر قدرة على تبني المهارات الذهنية مثل الضبط والتحكم الانتباهي والتحكم الانفعالي ووضع الاهداف التي ترتبط ايجابيا بالتدفق . (Kee&Wang 2008 )

### المقترحات

- 1 - اجراء دراسات ميدانية حول اليقظة الذهنية كاسلوب لمواجهة الضغوط .
- 2 - دراسة التدفق النفسي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل مستوى الطموح .
- 3 - اجراء دراسات لتعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات ثل الاداء الوظيفي

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

### التوصيات

- 1 - حث اعضاء هيئة التدريس في الجامعة على تدعيم الجوانب الايجابية لدى طلاب الجامعة باستمرار .
- 2 - الاستفادة من دراسات التدفق النفسي واليقظة لمعالجة السلوكيات السلبية داخل الجامعة .

### المصادر

- أحلام , مهدي عبدالله (2013) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة , مجلة الاستاذ , عدد 2 (205) 366\_343
- أسماعيل , هالة خير سناري ( 2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية . مجلة الارشاد النفسي , العدد 50 جامعة عين شمس .
- البهاص , سعيد احمد (2010) التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت , دراسة سيكومترية , اكلينيكية , المؤتمر السنوي الخامس عشر , مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس .
- جولمان ,دانييل (2000) الذكاء العاطفي . ترجمة ليلي الجبالي , مراجعة : محمد يونس .سلسلة عالم المعرفة , العدد 262 الكويت .
- محمد , السعيد حلاوة ,, (2013) حالة التدفق , المفهوم , الابعاد , القياس / العدد 29 / الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية .
- <http://arabpsynet.com/apneBooks/eB29HS2-AbouHalawa.pdf>
- الزبيدي ,مروة شهيد (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية , اطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة ديالى
- السندي , سعد انور بطرس 2010 اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ,جامعة بغداد , كلية الاداب , رسالة ماجستير غير منشورة .

## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

- سيلجمان , مارتن (2002) السعادة الحقيقية \_أستخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى مايمكن لأشباع دائم , الرياض , مكتبة جرير , السعودية
- صديق ,محمد السيد (2010) التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة , دراسات نفسية - رابطة الأخصائين النفسية المصرية
- الضبع , فتحي عبد الرحمن , ومحمود ,احمد علي (2013)فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة الارشاد النفسي العدد (34) .
- الطوطو ,رائية موفق ورزق امينة (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق .مجلة جامعة البعث , 40, (4) (11-43)
- العبيدي ,عفراء ابراهيم (2016) التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس , مجلة الاستاذ, العدد الخاص بالمؤتمرالعلمي الرابع لسنة 201
- الكعبي ,كاظم محسن (2016)الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لطلبة الجامعة , مجلة كلية التربية الأساسية (95) ص 523\_655
- المعموري وعبد (2018) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة , مجلة العلوم الانسانية /كلية التربية للعلوم الانسانية / مجلد 25 / عدد 3 / ايلول 2018
- مجدي , حسن يوسف (2014) فينو مينة لوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي , مؤسسة عالم الرياضة للنشر , الاسكندرية .
- مجدي, حسن يوسف وبلال محمد عبدالحميد (2017) التحليلات السلوكية الحيوية لتجربة التدفق النفسي, مجلة العلوم الرياضية و عدد91 لشهر مارس 2017
- معمرية ,بشير , (2012) تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية , مجلة شبكة العلوم النفسية العربية 32و 33 ,ص 121\_132
- الوليدي ,علي (2017) اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ,مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (28) .
- يونس , اسمهان عباس (2015) [ليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم](#) لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة جامعة واسط كلية التربية .



## اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة

- Abu asad ,Ahmed ( 2015 ) Level of psychological flow and its Relationship with psychological Flexibility Among Mutah University students in Al- Karak Governorate – South Jordan American Journal of Scientific sciences,46 ( 2 ) ,169- 179.
- Altairi,M.(2014) . The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance. (Master s theses) . College of Arts & sciences Honors , University of Louisville
- Baer, Ruth A .( 2003 ) Mindfulness Training as aclinical Intervention : Conceptual and empirical review clinical psychology : Science and Practice, 10
- Bear, Smith, G &Aleen,k (2004)Assessment of mindfulness by self-report :the Kentucky inventory Assessment ,11(3),141-mindfulness – basd 206.
- Bervots ,J,( 2013 ) Exploring the relationship between flow ,mind fullness and self – talk,Acrrelational study ,Master's thesis in sport and exercise pshchology .University Jyvaskyla
- Csikszentmiallymihally(1990) Flow the psychology of optimal Experience Harper on Row. New York.
- Csikszentmiallymihally(1996) creativity flow and the psychology of discovery and invention New Yurok. Harpercollin-Grwell,s
- Csikszentmiallymihally(2002) Flow the psychology of Happiness; the classic work on How to Achieve Happiness,, paperback- July , 2009.
- Ching,H,K.M,Tsai ,T.,& Chenc (2015 ) Effects of mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan .Evidence Based complementary and Alternative Medicine, 2015
- Davis,D.M.&Hayes,J.A.2011 .What are the benefits of mindfulness ?Apractice review of psychology related research psychotherapy,48 (2),198-209.
- Greswell,D.(2016) Mindfulness intervention ,Annual Reviews of psychology ,88,18.1-18-2 annure.psych
- Jennings's,& Jennings ,J.(2013 ) peer – directed ,brief mindfulness training with adolescents : pilot study .international Journal of Behavioral consultation and therapy ,8(2) ,23- 25

:Commented [k2]

:Commented [k3]

:Commented [k4]

- Kabat –Zinn,J(1996)Mind fullness meditation ;What it is ,role in health care and medicine in Y Haruki , Y.Ishi,& M.Suzk;(Eds)comparative and psychological study on meditation Netherlands.
- Kee,Y,&Wang , J. (2008 ) Relationships between mindfulness ,flow dispositions andmental skills adoption ;acluster analytic approach .Psychology of sport and Exercise ,9,393-411.
- Korhn Stevan ,JULY ( 2007 ): propensity and Attainment of flow state, submitted to satisfy the Requirement for the Doctor of philosophy By Research ,school of Human movmment , Victoria university .
- Kuhlkamp, N.(2015 ).How to promote flow experiences at work the impact of mindfulness- based intervention and the role of trait mindfulness . Master s thesis, faculty of psychology and neuroscience, Maastricht university.
- Langer, E.T (1989) ;Mindfulness Reading ,Mass: Addison – Wesley Pub . Co
- Langer E.T. (2002) Mindful learning current direction in psychological Sciences ( 6
- Mace(2008 ) mindfulness and mental health : Therapy ,theory and science,Abingdon ,Oxfordshire :Rutledge
- Pineau,T.,Glass,C,&Kaufman ,K (2012) Mindfulness in sport performance .in A.le,C.Ngnoumen,&E.Langer ( Eds) Handbook of mindfulness.Oxford ,UK:Wiley –Blackwell.
- Shapiro,  
S.L.,CarlsonL.E.AstinJ.A.,&Freedman(2006)mechanisms of mindfulness .Journal of clinical psychological,373-386.
- Weissbecker,I,Salamon,P, Studs , J,L,Floyd, A,R,Dedert, E,A,&Sephton,S,E(2002)Mindfulness –based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia . Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4 ) .