



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في  
تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة  
التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم**

**إعداد**

د/ إسلام عبد الحفيظ محمد عمارة  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
كلية التربية النوعية - جامعة دمياط

تاريخ استلام البحث : ٥ أغسطس ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ١١ أغسطس ٢٠٢٢ م

**DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.**

## مستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلابهم ، كذلك الكشف عن درجة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس، اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعتين، تكونت عينة البحث من (١١) مشاركين بواقع (٦) كمجموعة تجريبية و(٥) كمجموعة ضابطة، وتكونت عينة الطلاب من (٨٩) طالب وطالبة بالفرقتين الثانية والثالثة بكلية التربية النوعية بدمياط، تراوحت اعمارهم بين (١٩ - ٢٢) عام، وبمتوسط (٢٠٠٧) وانحراف معياري (٢٠٩٠). تم تطبيق أدوات البحث وتمثلت في: مقياس التدفق النفسي من إعداد أمال باظة (٢٠١١)، مقياس التجول العقلي من إعداد حلمي الفيل (٢٠١٩)، برنامج قائم على اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، مكون من (١٨) جلسة وتم تطبيقه في مدة قدرها (شهرين وأسبوع) وتراوح زمن الجلسة من (٦٠ - ٧٥ دقيقة) وتم استخدام عدد من الفنيات والاساليب الارشادية. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين، وبالنسبة لعينة الطلاب؛ كانت هناك فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الطلاب في البعد الاول لمقياس التجول العقلي لصالح القياس البعدي ، بينما كانت الفروق دالة احصائيا في البعد الثاني لصالح القياس القبلي ، ولم يكن هناك فروق دالة في المقياس ككل. وفي ضوء النتائج ومناقشتها تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفاحية: اليقظة العقلية، التدفق النفسي، التجول العقلي، الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس.

***The Effectiveness of a Training Program Based on the Techniques of Mindfulness in Developing Flow of the Assistant Staff of the Faculty Members and its Impact on Reducing the Mind Wandering of their Students***

**Abstract**

The aim of the current research is to identify the effectiveness of a program based on the techniques of mindfulness in developing the psychological flow of the teaching staff and its impact on reducing the mind wandering of their students, as well as revealing the degree of continuity of the effectiveness of the training program in developing the flow of a sample of the assistant staff of faculty members. The research used the quasi-experimental approach and the experimental design with two groups. The research sample consisted of (11) participants, with (6) as an experimental group and (5) as a control group, and the sample of students consisted of (89) male and female students in the second and third year at the Faculty of Specific Education in Damietta, aged between (19 -22) years (mean=20.08, SD=2.90). The research tools were applied, and they were: Flow Scale prepared by Amal Baza (2011), Mind wandering Scale prepared by Helmy Elfiel (2019), a program based on mindfulness prepared by the researcher, consisting of (18) sessions and was applied in a period of (Two months and a week), time ranged (60-75 minutes) for each session, and a number of techniques and guiding methods were used. The results of the research found that there were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the pre and post measures in favor of the post measure, and there were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental and control groups in the post measure in favor of the experimental group, and there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group in the two measures dimensional and follow- up after tow months, and for the sample of students; There were statistically significant differences in the average scores of students in the first dimension of the mind wandering scale in favor of the post measure, while the differences were statistically significant in the second dimension in favor of the pre measure, and there were no significant differences in the scale as a whole.

**Keywords:** mindfulness, flow, mind wandering, assistant staff of the faculty members.

**مقدمة:**

يعد الإلتحاق بالعمل الجامعي حلم للطلاب المجتهدين منذ أن تطأ أقدامهم الحرم الجامعي؛ بسبب المكانة الأدبية والعلمية المرموقة للأستاذ الجامعي، وهذه المكانة لا تأتي إلا من خلال العمل الجاد الدؤوب والسعي المستمر لمواكبة التطورات العلمية المتلاحقة، والتنمية المهنية لمتطلبات التخصص. وقد لا يتخيل بعض الطلاب - الذين يسعون للتعيين بالجامعات- كم الضغوط التي يجب على الأستاذ الجامعي مواجهتها وتخطيها، بل والمضي قدما بنفس الحماس؛ حتى لا يفقد الشغف، ويستمر عطاؤه لطلابيه ولمجتمعه، ويكون لهم المثل والقُدوة. ومنذ بداية الحديث عن علم النفس الايجابي ، وأنه لا يبحث عن جوانب الضعف والمرض فقط لعلاجها، بل يبحث عن جوانب القوة والجوانب الإيجابية لإلقاء الضوء عليها وتحسينها وتنميتها ومنها التدفق النفسي الذي يسير جنباً إلى جنب مع الشغف والدافعية.

ومفهوم التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضمون الإيجابي التي يحتاجها الطلاب، حيث إنها خبرة مُرضية جداً تتميز بقدر كبير من التركيز يرقى إلى مستوى الإستغراق التام في النشاط، وتحدث لدى الأفراد من فترة لأخرى مع فقدان الوعي بالذات وبلوغهم ذروة الأداء، بالإضافة إلى تشوّه إدراك الزمن والاحساس بالمتعة المرتفعة حتى مع وجود صعوبات. ويلعب التدفق النفسي دوراً مهماً في جودة العملية التعليمية، من خلال تنمية شعور الطالب بالمتعة والسعادة، والإندماج في عملية التعلم والتركيز التام، ووضوح الأهداف لديه، وتكوين عواطف إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباه الطالب تجاه المهام الأكاديمية المكلف بها (عبد اللطيف، ٢٠٢١).

ومشكلة التجول العقلي - الذي يُعرّف بالتفكير خارج المهمة - يمكن أن يعطل الأداء اليومي، وربما تعتبر اليقظة طريقة محتملة للحد من التجول العقلي (Turkelson & Mano, 2022)، وهو من المشكلات الأكثر بروزاً لدى الأكبر سناً ، غير أن تأثيراتها أشد وطأة لدى الطلاب لكونها تعد من العوامل الأكثر ارتباطاً بإعاقة العملية التعليمية، وما تخلفه هذه المشكلة من علاقة تضاد بين ما يتلقاه الطالب من كم ضخم من المعلومات والمعارف، وقدرة الطالب الذهنية على استيعاب تلك المعرفة، وتزداد حدة التنافر بينها وبين القدرة الذهنية

للطالب على الاستيعاب، حتى إنها تؤدي بالتالي إلى خفض الدافعية الكامنة لدى الطلاب إلى التعلم، والتي تعد بمثابة الطاقة المحركة التي تدفع الطلاب إلى الإنخراط في العملية التعليمية، فهناك العديد من العوامل التي تتخض عنها مشكلة التجول العقلي ( داود، ٢٠١٧)، وفي سياق الحديث عن العلاقة بين التجول العقلي واليقظة العقلية يتضح أن هذه العلاقة بين هذين متغيرين ليست علاقة عكسية بسيطة بل لابد من التمييز بين التجول العقلي العفوي والمتعمد كمكونين منفصلين؛ فالتجول العقلي العفوي هو نقيض اليقظة العقلية والعلاقة بينهما توصف بأنها علاقة عكسية، فكلتا الحالتين تسيطران على الشعور أثناء السكون وتغير معالجته لما حوله من المثيرات، غير أن التجول العفوي يكون عادة مرتبطة بإجترار أحداث الماضي أو توقع المستقبل بصورة غير مبنية على تتبع لأحداث الحاضر بشكل منطقي، في حين تؤدي حالة اليقظة العقلية إلى التركيز على الحاضر وملاحظة دون الحكم عليه (النجاشي & الموسى، ٢٠٢٠).

وحيث تعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي ترتبط مباشرة بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلاب، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد ، بالإضافة إلى أنها تبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة والاستفادة من الخبرات ونقلها لحياتهم العملية، ولها تأثير إيجابي على الصحة العقلية والنفسية والشعور بالسعادة، فهي تمثل عامل وقائي للحد من الضيق العام والقلق والإكتئاب، مما يجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي وادراك لما يحدث في المكان في الوقت الحاضر، وكذلك تحسن قدرة الأفراد على استخدام عواطفهم وتنظيمها تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين (بلبل، ٢٠١٩). ولفنيات اليقظة العقلية فوائد عديدة في حياة الأفراد، وتعتبر البرامج التدريبية والإرشادية التي تعتمد على هذه الفنيات عامل مهم في التخلص من الضغوط النفسية والتجول العقلي وتساعد في تنمية بعض المتغيرات الإيجابية مثل التدفق النفسي، والمرونة النفسية.

**مشكلة البحث:**

لقد أصبح تعدد المهمات - أي تنفيذ أكثر من عمل في آن واحد - من أهم صفات حياة الإنسان اليوم، حيث يتحدث الناس بهواتفهم الجواله أثناء تنقلهم بوسائل المواصلات، ويشاهدون الأخبار أثناء كتابة رسالة بالبريد الإلكتروني، ولكن الناس وأثناء ركضهم اللاهث لتنفيذ المهمات الضرورية غالباً ما يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة، وبذلك فهم يتخلون نهائياً عن ميزة أنهم مخلوقات يقظة وواعية لما ينفذونه وما يشعرون به، وبذلك فإن اليقظة الكاملة هي عملية مضادة لتعدد المهمات ( حيدر، ٢٠١٩)، واستخدام اليقظة العقلية مع الأفراد في الظروف الصعبة مهم بالنسبة لهم، فيمكن تقديمها للمديرين والموظفين على جميع المستويات والأطباء والمرضى والمعلمين وأعضاء هيئة التدريس، فتمتعهم باليقظة العقلية يساعدهم على إدارة الإجهاد في العمل وكذلك الحد من التوتر النفسي وتحسين المرونة النفسية والتعامل مع صراعات العمل (بلبل، ٢٠١٩)، وتمثل البرامج التدريبية القائمة على علم النفس الإيجابي الجانب التطبيقي لعلم النفس والذي لا تقتصر على تشخيص المشكلات النفسية والأكاديمية فحسب، بل تسعى إلى معالجة هذه المشكلات مما يحقق التوافق ويزيد جودة الحياة وازدهارها، من خلال التركيز على السمات الإيجابية للأفراد باستخدام مجموعة من الفنيات كالتفكير الإيجابي والتفاؤل والأمل والفعالية الذاتية والدافعية الذاتية (عبد اللطيف، ٢٠٢١).

فمن خلال مراجعة التراث النظري، كشفت نتائج العديد من البحوث تعرض أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة لهم للعديد من الضغوط، وأشارت النتائج المتعلقة بالسن إلى أن الأعضاء الذين تقل اعمارهم عن ( ٣٥ ) سنة كانت الضغوط المهنية لديهم أعلى من الأعضاء الأكبر سناً، وأن خدمتهم في الكلية وخبراتهم قليلة ومحدودة فلم يتكيفوا بعد مع طبيعة العمل (المرسومي، ٢٠١٩)، وهذا يتوافق مع نتيجة بحث عبد المجيد (٢٠١٧) خلال محاولته الكشف عن مستويات ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة تبوك، والتي توصلت إلى أن مستوى ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة تبوك، والضغوط المرتبطة بالبيئة الداخلية جاءت عالية جداً، وكذلك بحث الحسين (٢٠٢٠) والذي حاول التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من ضغوط المهنة، ووجود

فروق في الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، بينما لم توجد فروق في الرضا الوظيفي تبعاً لاختلاف الرتبة الأكاديمية للأعضاء، وهو نفس ما توصلت إليه نتائج القبي & محمد (٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية في تقديرات العينة المستويات ضغوط العمل التي تواجههم تبعاً للرضا الوظيفي. بينما توصلت نتائج بحث السيد (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، وكانت أهم التوصيات القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس من البرامج التدريبية التي تقلل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم، تبني سلسلة دورات تدريبية تهدف لتحسين جودة الحياة لدى عضو هيئة التدريس، وتوصل بحث محبوب (٢٠٢١) أن خبرة التدفق النفسي لا ترتبط بسنوات الخبرة لدى عضو هيئة التدريس بقدر ما ترتبط بالاستعدادات الشخصية وتوفر الظروف البيئية التي تتيح ظهور هذه الخبرة المثالية من التدفق النفسي، والذي يحتاجها عضو هيئة التدريس لما عليه من ضغوط ومهام بحثية وتدريبية وإدارية.

ويعاني كل من يمتحن التدريس عامة من ضغوط المهنية متباينة، إلا أنه في الآونة الأخيرة، ظهرت بعض المتغيرات والتطورات في مهنة المعلم الجامعي جعلت من مهنة التدريس بالجامعة واحدة من المهن الضاغطة؛ لما تنطوي عليه من مسؤوليات جمة لا تنتهي، وواجبات متباينة مفروضة عليه، فالتقدم التقني المعاصر كالعروض التقديمية والتواصل الإلكتروني مع الطلاب بالإضافة إلى كثرة الأعمال الإدارية المسندة إليه وملزم بإنجازها، وأعمال الجودة، وتطوير معايير الترقية، وقلّة الرواتب مع ارتفاع تكلفة البحث المطلوب الطريقي قياساً على متطلباتهم المادية وطموحاتهم الأكاديمية أدت إلى زيادة أعباء أعضاء هيئة التدريس الجامعي ومن ثم زيادة الضغوط المهنية لديهم. وتكاد تكون مهمة عضو هيئة التدريس بالجامعة شاقة، لكونها ذات أهداف متعددة، وأبعاد مختلفة، إلا أنه في ظل الظروف المحيطة ومع تعدد المواقف الضاغطة أو استمرارها، يخضع في كثير من الأحيان لمستوى عالٍ من الضغوط المهنية التي أثبتتها العديد من الدراسات (علي، ٢٠٢٠).

وقد لاحظت الباحثة أثناء عملها بكلية التربية النوعية بجامعة دمياط بكافة أقسام الكلية أن الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس يعانون من مشكلات كثيرة تؤثر على تفاعلهم وأدائهم، ومن هذه المشكلات ما يتعلق بتعدد المهام المطلوبة في نفس الوقت،

ومشكلة التجول العقلي لدى الطلاب، اختلاف الصورة الذهنية للإلتحاق بالعمل بالجامعة عما قبله، المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية بين المهام الأكاديمية المطلوبة منهم؛ كونهم طلاب دراسات عليا، والمهام كعضو هيئة معونة وتدريس الجانب العملي والمعامل، بالإضافة إلى كونهم أعضاء في أسرة ومجتمع أكبر، ومطالبين بالإلتزام بهيئة وطريقة تعامل تتم عن الوقار والاحترام. وبالتالي انبثقت مشكلة البحث الحالي من التعايش الواقعي للباحثة كعضو هيئة التدريس حيث لاحظت تباين أعضاء هيئة التدريس الجامعي في طرق التعامل مع المواقف واختلاف قدراتهم على الإلتباه اللحظي للمواقف، وكذلك تباين قدرتهم على التصرف بفاعلية في العمل التفاعلي، كما أن قدراتهم على مجابهة المهام مختلفة، والأمر ذاته في تعاملهم مع الضغوط.

وإيماناً بالدور المميز الواعي لأعضاء هيئة التدريس الجامعي والهيئة المعاونة لهم، وما يحتلونه من مكانه مهنية مرموقة، وعارفانا لما يبذلونه من جهود وما يقدمونه من عطاء مستمر، وكونهم حجر الأساس في العملية التعليمية الجامعية، و تقديراً لصفاتهم المميزة وقدراتهم على التعامل باحترافية، واعترافاً بوجود ضغوط مهنية يواجهونها الأمر الذي قد يحد من فعاليتهم وفي ضوء عدم وجود دراسات - في حدود إطلاع الباحثة - حاولت تنمية اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس، ولوجود حاجة ملحة إلى تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس؛ لما قد يكون له من تأثير في العديد من المهارات، وإرتباط الهيئة المعاونة مباشرة بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي لدى طلاب، ولاستكشاف مدى ارتباط خفض التجول العقلي لدى الطلاب بتنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة، بهدف الاستثمار الأمثل لقدراتهم في العملية التعليمية.

ومن خلال عمل الباحثة بالجامعة ومرورها بنفس الخبرات من تراكم الأعباء وملاحظتها كيف يعاني المعيد والمدرسين المساعدين بالكلية من كثرة المهام وعدم قدرة البعض منهم على التوفيق بين دراسته في مرحلة الدبلوم وتمهيدي الماجستير والدكتوراة من ناحية وتدريس المعامل والسكاشن من ناحية ثانية والأعباء الإجتماعية والأسرية من ناحية ثالثة، مما يعيق تفوقهم ويجعلهم عرضة للإحباط، ومن خلال ملاحظات الباحثة وتعليقات بعض الطلاب من أنه عندما يكون الأستاذ أو عضو الهيئة المعاونة متدفق خلال شرحه للمادة العلمية يجذب انتباه طلابه، وعلى العكس عندما يكون دوره التلقين أو القراءة فقط

دون تركيز يسبب الملل لطلبة وبالتالي التجول العقلي. ومن ثم تحاول الباحثة استخدام بعض فنيات اليقظة العقلية لتنمية التدفق النفسي لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وكيف يمكن أن تؤثر في درجة التجول العقلي لدى طلابهم؟

ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من الهيئة المعاونة وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلابهم؟

ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

\* ما فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية التدفق النفسي ومكوناته لدى عينة البحث؟

\* ما أثر تدريب عينة البحث على برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلابهم (من طلاب الجامعة)؟

\* ما درجة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التدفق النفسي ومكوناته لدى عينة البحث في فترة ما بعد المتابعة ؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي، ومكوناته لدى عينة من الهيئة المعاونة.
- التعرف على أثر تدريب عينة من الهيئة المعاونة على برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية التدفق النفسي في خفض التجول العقلي لدى طلابهم.
- الكشف عن مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) إلى ما بعد فترة المتابعة (بعد مرور شهرين).

**أهمية البحث:**

تتبلور أهمية البحث الحالي في الكشف من خلال الإطار النظري عن:

**الأهمية النظرية:**

- أهمية الفئة التي يتناولها البحث بالإهتمام، وهم حجر الأساس لبناء علماء المستقبل؛ لأنهم يمثلون قاعدة الهرم في المجتمع العلمي، فالهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس في بداية السلم العلمي وبداية التدرج العلمي، وهو الأساس الفعال في تقدم الجامعات والمجتمعات، والفئة الثانية وهي طلاب الجامعات لما لهم من أهمية كبيرة في الجامعة والمجتمع .

- أهمية متغيرات البحث حيث يتناول حقولاً معرفية خصبة في حاجة للمزيد من البحوث لسد الثغرات البحثية بها.

- يعد هذا البحث استجابة لتوصيات بعض البحوث السابقة والتي أوصت باستخدام البرامج التدريبية لتنمية التدفق مثل بحث عبد المجيد وآخرون (٢٠١٦)، محمد & العقابي (٢٠١٩)، عيد (٢٠١٩) ، بتوجيه القائمين على العملية التربوية والتعليمية بتوفير وسائل تعليمية تساعد على زيادة التدفق النفسي في بيئه العمل ولدى الطالب المعلم ونشر ثقافة التدفق النفسي، وقد أوصى بحث عبد المطلب وخريبة (٢٠٢٠) بضرورة الاهتمام بتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال تحسين مكوناتها، وخفض التجول العقلي مثل بحث بهنساوي (٢٠٢٠) الذي أوصى بضرورة الاهتمام بالطلاب في جميع المراحل التعليمية للتعرف على مستوى التجول العقلي لديهم، والتدخل بوضع الاستراتيجيات المناسبة التي تساهم في الحد منه، وكذلك الاهتمام بالبرامج التدريبية داخل المؤسسات التربوية بما يحقق الحد التجول العقلية للطلاب.

**الأهمية التطبيقية:**

- قد تسهم نتائج هذا البحث في الوصول إلى مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تساعد متخذي القرار بشأن تعديل المهام الموكلة للهيئة المعاونة من أعضاء هيئة التدريس .

- قد تسهم نتائج البحث الحالي في إعداد برامج تعتمد على اليقظة العقلية لتنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة .

- قد يكون البحث الحالي محفزاً للمزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية حول القضايا العقلية وعلاقتها بمتغيرات مختلفة لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- تقديم برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية لتنمية التدفق النفسي يصلح للتطبيق على أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم وعلى الفئات الأخرى من المعلمين والمديرين وخلافه.
- قد تلقي نتائج هذا البحث الضوء على تطوير البرامج التدريبية المقدمة لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات واستبدال البرامج النظرية بأخرى تدريبية ذات جدوى وأهمية.
- قد تساعد نتائج هذا البحث في لفت النظر إلى متغير لم ينل الاهتمام بالقدر الكافي وهو التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- قد يلفت أنظار الأكاديمين للبرامج التي تنطبق على الأساتذة والمعلمين ويقاس أثرها على طلابهم.

### مصطلحات البحث:

#### البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية:

تعرفه الباحثة إجرائياً في البحث الحالي بأنه: مجموعة من الجلسات التدريبية وتضم بعض الممارسات والخبرات المنظمة المعدة في ضوء فنيات وأنشطة اليقظة العقلية والتي تشمل: فنية الإسترخاء، التأمل، تدريبات التنفس، إدارة الضغوط، الوعي بالذات، الرمزية، التخيل، أسلوب المثل العليا، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة والتي يتم تنفيذها من خلال مجموعة من الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج الحالي بهدف تنمية التدفق النفسي لدى عينة البحث.

#### اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها تنمية التركيز والإنباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، بل التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعدد، بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة والإعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة (حيدر، ٢٠١٩).

**التدفق النفسي:**

تبنى البحث الحالي تعريف باظة (٢٠١١) والذي يعرف التدفق النفسي اجرائيا وفقا للمقياس المستخدم في البحث الحالي بأنه: الإستغراق التام أوالإنشغال بالأداء، وسرعة الأداء للوصول إلى مستوى عال من الأداء، والشعور بالسعادة، وإنخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والإستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم، ودقه الاداء، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التدفق النفسي.

**التجول العقلي:**

تبنى البحث الحالي تعريف (الفيل، ٢٠١٩) للتجول العقلي إجرائيا بأنه" تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها"، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

**حدود البحث:**

حدود الموضوع: اقتصر هذا البحث على تناول فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس .  
الحدود الزمنية: طبق الجانب الميداني لهذا البحث خلال الفترة الزمنية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

الحدود المكانية: طبق الشق الميداني لهذا البحث بكلية التربية النوعية بدمياط، بعض الجلسات وجها لوجه بالكلية، والبعض الآخر عبر تطبيق زوم على الانترنت لمناسبة المواعيد المسائية لأفراد العينة؛ نظرا لضيق الوقت لدى أفراد العينة لكثرة عدد الساعات العملية والتطبيقية بالكلية ، بالإضافة لدخول شهر رمضان المعظم .

## الإطار النظري وبحوث سابقة

### أولاً: اليقظة العقلية :

منذ أن بدأ استخدام اليقظة العقلية في مجال علم النفس بشكل مستقل عن جذورها البوذية، استمرت الدراسات التجريبية لليقظة العقلية، كما بدأت في اختبارات خارج مجال علم النفس التجريبي وبدأ في علم النفس الاجتماعي حيث اقترحت لين لانجر حالتين تشملان على العوامل المعرفية والانفعالية هما اليقظة العقلية، والغفلة العقلية (حيدر، ٢٠١٩). فهي تشير إلى حالة من الوعي الواعي والمستمر الناتج عن الانتباه غير القضائي للحظة الحالية ، تتبع اليقظة في الأصل من تقاليد التأمل البوذية ، والتي تشير إلى أنه يمكن تعزيز هذه الحالة من خلال ممارسة التأمل المنتظمة المقصودة. تم ربط اليقظة بالآثار المفيدة للأداء الإدراكي والعاطفي ، بما في ذلك تحسين قدرة الذاكرة العاملة ، وتحسين تنظيم الإجهاد ، وتقليل الخوف من أن يحكم عليه الآخرون (Agnoli, et al, 2018) . ولهذا لم تقتصر أسباب الاهتمام باليقظة العقلية على دورها في علاج العديد من الاضطرابات ولكن أيضا بسبب تأثيرها في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية لما لها من تأثيرات مفيدة (عبد المطلب & خريبة، ٢٠٢٠).

اليقظة العقلية (Mindfulness) هي حالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه على التجربة الراهنة بجوانبها الحسية، والعقلية، والعاطفية، والإدراكية وبدون الحكم المسبق، و تساعد "اليقظة العقلية" المرء على التركيز، وذلك من خلال منحه القدرة على التركيز بشيء واحد في المرة الواحدة، بحيث لا يقوم بتشتيت نفسه من خلال التفكير بكل المهام التي عليه إنجازها دفعة واحدة. وقد تعني القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدرسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي تجعلنا قادرين على اتخاذ خيارات (شعيب، ٢٠٢٠) ، ويعرفها الطنطاوي (٢٠٢٠) بأنها وعي الشخص بحالاته الداخلية ومحيطه الخارجي، من أجل الحد من الاستجابات التلقائية والسلبية، ويحدث هذا من خلال تعلم ملاحظة أفكاره وانفعالاته وتجاربه وخبراته الحالية، دون إصدار أحكام عليها أو الاستجابة برد فعل نحوها.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه، حيث إنها تؤدي إلى زيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة والمرونة في الاستجابة والتعامل مع

الأحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الأخطاء (الشلوي، ٢٠١٨). فاليقظة العقلية تنطوي على لفت الانتباه الكامل للفرد إلى التجربة الحالية على أساس لحظة بلحظة وقبول الموقف المعين. إنه ينطوي على الانتباه إلى جسد المرء وإدراك جميع الأحاسيس والأفكار المختلفة التي ينطوي عليها أفعال الفرد في كل لحظة. (Aherne, et al., 2011) أي أن اليقظة العقلية تعني تركيز الإنتباه في هذه اللحظة الحالية على أفعال وأفكار الفرد بقبول وحب الأستطلاع، فالتدريب على اليقظة العقلية يعلم الطلاب كيفية التركيز والإنتباه وهذه الطريقة تعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، وككائنات إنسانية فإن الفرد يملك القدرة على تركيز الانتباه ليكون واع بعالمه الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما، فيستطيع أن ينتبه إلى التنفس والجسم والأفكار والانفعالات والشم والتذوق والاستبصار والأصوات والدوافع والأفعال وتأثيرها في البيئة والآخرين (حيدر، ٢٠١٩). وقد وصف بايشوب وآخرون اليقظة العقلية بأنها تتكون من عنصرين: التنظيم الذاتي للانتباه الموجه إلى اللحظة الحالية، عنصر توجيهي من الفضول والانفتاح والتقبل (أحمد، ٢٠٢٠) ويذكر Kee & John Wang (2008) أن المكون الأول من اليقظة كما اقترحه بايشوب يؤكد التنظيم الذاتي للانتباه نحو اللحظة الحالية. من المفهوم أن التنظيم الذاتي هو جانب مهم من جوانب المهارة العقلية التي تسهل ذروة الأداء والتدفق. عادةً ما يتم تدريس العديد من ذخيرة المهارات العقلية للرياضيين لتعزيز قدرات وأداء التنظيم الذاتي. على سبيل المثال ، تعمل إستراتيجية التحدث مع الذات على إيقاف العمليات المعرفية غير الضرورية للسماح للفرد بالتركيز بشكل أفضل. التمرکز ، وهو أسلوب تنفس يستخدم لتحقيق التوازن البدني والتركيز الذهني ، هو أسلوب آخر للتنظيم الذاتي يستخدم للحفاظ على الإثارة المثلى في الرياضة. وبالمثل ، يمكن اعتبار تحديد الأهداف بمثابة تقنية ذاتية التنظيم لأنها تساعد الرياضيين على توجيه طاقتهم بشكل أكثر كفاءة.

وباستعراض التعريفات السابقة لليقظة العقلية فقد تنوعت بوصفها مفهوما نفسيا فالبعض يراها حالة حيث تعرفها لانجر بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار أشياء جديدة ومختلفة، والبعض الآخر يراها سمة من سمات الوعي فهي وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائط أخرى من المعالجات الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي تسمح للأفراد بالعمل بفاعلية، وهكذا يمكن للفرد أن يكون

واعيا بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئة الداخلية والخارجية، والبعض الثالث يراها مهارة حيث يمكن النظر إليها بأنها مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وتنميتها مثل أي مهارة أخرى (عطا، ٢٠٢١).

يقسم البعض أبعاد اليقظة العقلية تقسيم ثنائي؛ أي أنها تتكون من جانبين، الأول: التنظيم الذاتي للانتباه والاعتراف بالخبرات والمعارف والأحداث العقلية في الوقت الحاضر، والثاني: توجيه تجارب الفرد إلى اللحظة الراهنة و تتسم بالانفتاح والقبول والحيادية (بلبل، ٢٠١٩)، بينما يرى البعض الآخر أنها تتكون من ثلاثة أبعاد هي: الغرض، الحضور، والقبول؛ ويقصد بالغرضية أن اليقظة العقلية تتطلب توجيهها غرضيا موجهًا للانتباه وعدم ترك الذهن مشتتا بينما يقصد بالحضور، أن الذهن يكون منشغلا تماما باللحظة الراهنة رغم ما يأتي إليه من أفكار ماضية أو تصورات مستقبلية، ويقصد بالقبول أن اليقظة العقلية لا تصدر أحكاما من أي نوع على نواتج اللحظة الراهنة بكل ما تحتويه من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب النواتج حتى ينتهي الحدث (شعيب، ٢٠٢٠)، بينما ترى بلبل (٢٠١٩) أنها تتكون من خمسة أبعاد هي:

\*الملاحظة: أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية أو خارجية مثل الاحساس والمعارف والانفعالات.

\*الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال اللغة.

\* 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 اصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

\*عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

## فوائد اليقظة العقلية:

يذكر بهنساوي (٢٠٢٠) فوائد عديدة لليقظة العقلية منها:

- تعزز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة: من خلال تعزيز الاستجابات لمواجهة ضغوط البيئة المحيطة، وتحسين الأحساس بالتماسك، حيث إن وعي الفرد لحظة بلحظة يعمل على تسهيل الإنفتاح على الخبرات والشعور بها.
- مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والإنفتاح عليها: من خلال تعزيز الفرد ومشاعره السلبية وأفكاره والتعايش معها، وعدم احتجازها في اللا وعي، وكذلك عدم الحكم على سلبية الذات.
- تمنح الفرد قدر أكبر من التركيز: من خلال اكتساب الفرد الثقة والقوة والسيطرة في مختلف جوانب حياته، حيث إن التركيز الذي تتيحه اليقظة العقلية يعمل على تحسين الأداء العام للفرد، ويخفض مستوى القلق وتقلل من انشغاله بالخوف من الآخرين، وتساعد على زيادة ثقته بنفسه، وتقبل ذاته كما هي، واحترام آراء وأفكار الآخرين.
- تعمل على التنظيم الانفعالي للفرد: من خلال إدراك الفرد لمشاعره الخاصة بدقة ، ومشاعر وعواطف الآخرين أيضاً، وتنظيمهم بشكل فعال، مما يسهم في تحسين الذكاء الانفعالي لديه، مما يؤدي إلى مزيد من الرفاهية الذاتية للفرد.
- يرفع مستوى الإرادة للفرد: من خلال ملاحظة ومراقبة الذات ودعم الإلتزام بالأفكار والمعتقدات والخبرات السابقة.
- توسيع الرؤية الخاصة بالفرد: من خلال مساعدة الفرد على المرونة والقدرة على التعامل مع الجديد في بيئة المحيطة.
- يساعد الفرد على الشعور بالراحة: من خلال جعل العقل يشعر بمتعة اللحظة التي يعيشها، وتجعل الفرد ينخرط في مختلف الأنشطة، وتعيينه على مواجهة الصعاب التي يتعرض لها.
- تحسن الصحة الجسدية لدى الفرد: من خلال الإسترخاء والتأمل الذي يساعد على خفض مستوى التوتر لديه، ويخفض مستوى الضغوط النفسية.
- تحسن الصحة النفسية لدى الفرد: من خلال الاستمرار في التركيز، والانتباه على أفكار الفرد الداخلية ومشاعره، والانتباه إلى مثيرات البيئة الخارجية.

## خصائص الفرد ذو اليقظة العقلية:

يحدد حيدر عدداً من الخصائص التي تميز الفرد الذي يتميز بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وهي:

- يظهر انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة، ويكون أكثر إبداعاً وقل إتلافاً لصحته.
- واع بشكل كامل تقريباً ببيئته ويعلم ما يدور حوله لحظة بلحظة دون شرود ذهني، ويوجه انتباهه للمثيرات غير العادية، كما يتسم بأنه متمسك بالواقع وحساس لكل ما في البيئة ومتواصل بنشاط مع التطورات الجديدة.
- لديه مساحة انتباه واسعة، وهذا يجعله يدأب ويركز على حل المشكلات.
- لديه القدرة على تغيير رأيه عندما يحصل على بيانات إضافية.
- يقدر الدقة ويأخذ وقتاً كافياً لتفحص منتجاته، حيث يراجع القواعد التي ينبغي عليه الالتزام بها، ويراجع النماذج والرؤى التي يتعين عليه إتباعها، وكذلك المعايير التي يجب استخدامها .
- معظم الأفراد لديهم الطاقة على توليد منتجات وحلول وأساليب جديدة وذكية وبارعة إذا ما هيئت لهم الفرص لتطوير تلك الطاقات.
- يظل دائماً مستعداً للتعلم المستمر فالثقة التي يتحلى بها مقرونة بحب الاستطلاع لديه. ويميل للبقاء منفتحاً على التعلم المستمر.
- قدرته على الفهم والادراك السريع والتي تستند على ذاكرة قوية منظمة، فهو في حالة دائمة من المعرفة للأسباب والأحداث والمواقف وأفكاره متسلسلة ومنظمة ويسهل صياغتها.
- لديه عدة طرق وخطط إستراتيجية لمعالجة تلك البيانات المخزونة في الذاكرة ويعود ذلك لكيفية الترميز للمعلومات وتجهيزها وتنظيمها وطريقة استدعائها سواء من الذاكرة طويلة أو قصيرة المدى.
- يظهر قدر من التفكير المجرد وبتزايد ويتعد بوجود مفاهيم متعددة مما يؤدي إلى تنوع العملية الذهنية في حل المشكلات والتفكير المعقد.
- لديه قدرة على التحليل المنطقي السريع والقدرة على التقاط الإشارات غير اللفظية والتوصل من خلالها إلى استنتاجات للمعاني والموضوعات التي يتم فهمها من خلال تحليلها.

- يتميز بقدرة على الاستدلال وفهم وادراك العلاقات، حيث يضع القوانين والقواعد والتي تتطلب تفكيراً استدلالياً قائماً على الاستنباط وصياغة المفاهيم والتجريد والربط لمختلف العناصر والأفكار.

- تظهر لديه المقدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر المترتبة عليها، وتحمل المواقف الغامضة، والاستمرار في المهام الملقاة على عاتقهم والإصرار على إنهاؤها وحل المشاكل المرتبطة بها، ولديهم إرادة قوية لا تحبط بسهولة، ويمكك القدرة على تحمل النقد من الآخرين دون أن يشعر بالغضب أو الإحباط.

- لديه شعور عال بالانضباط والإحساس بالمسؤولية مما ينعكس على تصرفاته، والقيام بالأعمال المنوطة به دون متابعة أو مراقبة ممن حوله وأن الشعور بالمسؤولية يشكل عاملاً هاماً وضرورياً لتحقيق النجاحات والتفوق للمتعلم اليقظ في حياته المستقبلية (حيدر، ٢٠١٩).

#### التدريب على ممارسة اليقظة العقلية في الأنشطة التعليمية:

يتطلب التعليم النشط ممارسة النشاطات التعليمية بيقظة وانتباه من خلال التركيز على اللحظة الحالية وإشراك الحواس عند ممارسة الأنشطة ويمكن المتعلم أن ينمي يقظته العقلية من خلال:

- تجنب القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت لانه تعدد المهام يفتح الباب أمام المشتتات.  
- التركيز على فكرة واحدة في نفس الوقت وذلك من خلال تصفية الذهن من جميع الأفكار المتعارضة.

- التفاعل والمشاركة أثناء الدروس والاستعداد لطرح الأسئلة لتحديد من أي فرصة لتثيت الانتباه .

- اخذ فترات راحة بين الدروس أو أثناء الاستذكار لأن الدراسة المتتالية تستنفذ مستويات الطاقة بسرعة كبيرة (الربيعي، ٢٠٢٢).

خطوات نحو الوصول لليقظة العقلية:

- الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين والنظر لأسفل.  
- التمييز بين الأفكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي والتفكير المتعمد في التفاصيل.

- التقليل من سمة التشبث الناتج عن التفكير في شواغل الماضي والمستقبل عن طريق إعادة صياغتها في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر.

-تركيز الإنتباه على التنفس خلال التأمل

-تكرار العدد حتى الوصول إلى ٢١ نفسا متواليا.

-ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الأفكار.

وكان هناك انتشار لبرامج تدريب اليقظة المقدمة عبر العديد من الإعدادات ، بما في ذلك الجيش ، والأعمال التجارية ، والرياضة ، والتعليم ، والطب، وغالبا ما يتم تقديم التدريب على اليقظة العقلية لتعزيز مجموعة من التأثيرات المرغوبة بدءًا من الحالة المزاجية الأفضل، ومهارات القيادة والإدارة الأفضل، إلى تحسين مكان العمل أو الأداء الأكاديمي. على الرغم من تنوع العوامل التي تحفز التدريب اليقظة العقلية ، يمكن القول من منظور التدريب المعرفي أنه يجب أن يكون هناك توحيد في العمليات المعرفية الأساسية المعززة من خلال المشاركة المتكررة والمنتظمة في تمارين اليقظة العقلية. ومن ثم يعتقد بأن اليقظة العقلية تعزز التغييرات المفيدة في نظام الذاكرة العاملة بالدماغ . ، فإن برامج التدريب اليقظة العقلية القادرة على تحقيق فوائد إدارة الذاكرة قد تكون في وضع أفضل (Jha, et al., 2019).

فالتأمل اليقظ يعمل عن طريق إعادة تركيز العقل على الحاضر وزيادة الوعي المحيط الخارجي والأحاسيس الداخلية ، مما يسمح للفرد أن يتراجع ويعيد صياغة التجارب (Hilton, et al., 2016) ، استنادًا إلى الأدلة التي تربط بين اليقظة وخبرات التدفق ، افترض أهرين وأحرون أن الرياضيين الذين شاركوا في برنامج تدريب اليقظة سيجربون تدفقًا أكبر مما كانوا عليه قبل التدريب. وأن الرياضيين المدربين على اليقظة العقلية سيواجهون تدفقًا أكبر من الرياضيين الذين لم يشاركوا في برنامج تدريب اليقظة (Aherne, et al., 2011) .

وفي ضوء ما سبق؛ فإنه يجب التمييز بين يقظة العقل والوعي بالذات؛ حيث يصف الوعي بالذات معرفة الذات وهذا النوع من الوعي بالذات يعبر عن وعي الفرد بحالته الداخلية بما تتضمنه من ردود فعل سلبية وإصدار تقييمات سلبية أو رفض لتلك الخبرات الراهنة، في حين تمثل اليقظة العقلية وتعبر عن حالة الوعي غير التقييمية للأحداث والخبرات الراهنة حيث تعبر اليقظة العقلية وبشكل أكثر تحديدًا عن الانتباه الواعي المستمر، وتقبل الخبرة الداخلية كما هي دون أحكام، كما يعد الوعي والانتباه بهذه الخبرة الحالية صفتين رئيسيتين

لليقظة العقلية (مطوع، ٢٠٢١) ويلاحظ التشابه المفاهيمي الواضح بين اليقظة والتدفق (حيث يؤكد كلا البنائين على أهمية التركيز على اللحظة الحالية) (Aherne, et al., 2011).

### ثانياً: التدفق النفسي

يعود طرح مفهوم التدفق إلى عالم النفس الأمريكي الجنسية، المجري الأصل، ميهالي (١٩٧٥)، واعتبره مفهوماً ومكوّناً نفسياً مفيداً في وصف وفهم وتفسير المظاهر السلوكية التي تتميز بالتالي أولاً: الاستغراق التام في أداء المهام، وثانياً: الإحساس بالمتعة والنشوة أثناء ذلك الاستغراق (كفطان، ٢٠١٨؛ محجوب، ٢٠٢١؛ الشربيني & العطية، ٢٠١٩) يصف أبو حلاوه (٢٠١٣) متغير التدفق النفسي بأنه يمثل المعنى الذي توصف به الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة، وهي الحالة التي تمثل أفضل الحالات التي تخدم فيها الإنفعالات وتعزز التعلم حيث إنها تسيطر على الفرد في هذا الوقت انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة. وأكد البعض أن التدفق يمثل حالة من حالات الذكاء الوجداني في أعلى تجلياته وهو الغاية القصوى أو النهائية في توظيف الإنفعالات لخدمة الأداء والتعلم فالتدفق أثناء عملية الدراسة يعني المتغير الخارجي المحفز للإستمتاع أثناء أداء نشاط ما أو المشاركة فيه من أجل النشاط في حد ذاته، مما ينتج تأثيراً إيجابياً ومفيداً في عملية التعليم والتعلم واكتساب مهارات جديدة (أحمد، ٢٠١٩؛ Izzalden, 2022).

عرفه لأول مرة ميهالي تشكزينتيهيمالي باعتباره إحساس (إحساسات كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهنة التي يقومون بها)، وأعاد وصف حاله التدفق بأنها حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لانجاز هذه المهمة (عبدالمجيد، لاشين، عبدالباقي، ٢٠١٦؛ عيد، ٢٠١٩). أو هو حالة انفعالية آنية تحدث عندما يكون الشخص مندمجاً كلياً في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، وفيها يعيش الفرد حالة تغير للوعي في الأداء وانغماس في النشاط (عبد اللطيف، ٢٠٢١).

وأوضح ميهالي أن التدفق النفسي هو حالة يجد فيها الفرد نفسه مندمجا اندماجا تاما في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل أية مهام أو أنشطة أخرى مع شعور الفرد بالاستمتاع أثناء أداء تلك المهمة والإستعداد لبذل المزيد من الجهد وتوفير الوقت لإنجاز المهمة (Csikszentmihalyi, 1990)، وهو يعني الإستغراق والإنشغال التام في أداء المهمة للوصول إلى مستوى عال من الأداء والشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والاستفادة القصوى من حاله الوجدانية في التعرف والتعلم ودقه الاداء (باظة، ٢٠١١). وتعرف الباحثة التدفق النفسي في ضوء البحث الحالي بأنه: حالة من نسيان الذات والاستغراق التام في اداء المهمة والشعور بتوقف الزمن وغياب الوعي بالمكان وما يدور حوله بالبيئة الخارجية والشعور بالاستمتاع والابتهاج لإنجاز المهمة والتقليل من الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون أي مجهود. ويصاحب التدفق النفسي حالة من الرضا والسعادة وتاجيل الرغبات والإحتياجات الشخصية.

ويمكن أن يعرف بأنه خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء ادائه لبعض المهام المهمة بالنسبة له وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتوافق مع قدرات الفرد ويستطيع ادائها بفاعلية ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد في التركيز والتوحد مع النشاط والشعور بالسعادة والبهجة والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة. ويعد الوعي بالحاضر جانبًا أساسيًا لكل من اليقظة والتدفق، ويمكن تحديد التدفق من خلال تسع خصائص أو أبعاد هي: ثلاثة من هذه الأبعاد هي مؤشرات أولية للتدفق التوازن بين التحدي والمهارة، والأهداف القريبة الواضحة ، وردود الفعل الواضحة، والتي يمكن تحديدها من خلال خصائص التدفق الست: التركيز على المهمة المطروحة ، ودمج الوعي بالإجراءات ، وفقدان الوعي بالذات ، والشعور بالسيطرة ، وتغيير الوقت الخبرة التلقائية (Scott-Hamilton & Schutte, 2016) .

التدفق النفسي هو حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون الفرد مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء في موقف بحيث تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات المهمة التي يؤديها ويعتبر التدفق النفسي احساس تلقائي يشعر به الناس عندما يتصرفون بفاعلية كاملة ويوفر النشاط تحديا مثاليا ويجب أن يكون مستوى قدرته متوازنه مع التحديات أو العقبات التي يرغب في التغلب عليها، كما يجب أن يكون مستوى التحدي عال بحيث يسهم في تطوير

أداء الفرد وفي شخصيته بصورة عامة (عبد الكريم & أبو الوفا، ٢٠٢٠). فالتدفق النفسي حالة من الإثارة الإيجابية تضعف وتتلاشى مع المهمة التي تقترب بالإسترخاء والملل ويفقدها الفرد المتدفق عند اكتمال مهمته. ويعرف بأنه حالة نفسية مثلى تصف المشاركة في الأنشطة والتجارب الإيجابية عندما يكون هناك توازن بين التحديات الشخصية والمهارات المطلوبة، ويصاحبه الاستمتاع والتحرر الذاتي؛ فهو حالة ممتعة جوهرية ويرافقه أمر من الوعي بوضوح الأهداف و معرفة الأداء والتركيز الكامل، والتحكم في الانفعالات، والتناغم بين الانفعالات و الأداء، كما أن التدفق هو عملية نفسية كامنة وراء ذروة الأداء (جريش، ٢٠١٧؛ دياب، ٢٠١٨) . وبالنظر إلى ماسبق من تعريفات نجد أن الباحثين قد تباينوا فيما بينهم في تحديد المفهوم فالبعض قد وصفوه بالقدرة في حين وصفه آخرون بالحالة وعلى الرغم من ذلك فإن قد اتفقوا على عنصري الانتباه والوعي المستمرين لدى الفرد خلاله (دسوقي، ٢٠٢٠).

ويرى جولمان أن التدفق النفسي حالة يكون فيها الفرد مستغرقا استغرقا تاما فيما يفعله ويركز انتباهه فيه ويمتزج وعيه به حتى يصل لأقصى درجات الأداء الإيجابي المليء بالطاقة، ويعرفه البعض بأنه حالة من نسيان الذات والإستغراق التام في المهمة وعدم الشعور بالزمن وغياب الوعي بالمكان والشعور بالمتعة والابتهاج أثناء إنجاز المهمة أداء المهمة دون أي مجهود، أو هو حالة عقلية يكون فيها الفرد مغمورا بالانهماك الكامل في النشاط أو المهمة مع الإهتمام بالنجاح في هذا النشاط والتركيز مع نقص الشعور بالذات أي اندماج العمل بالوعي وعدم الفصل بين الذات والنشاط مما يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي بالزمان والمكان(عيد،٢٠١٩؛ محمد & العتابي، ٢٠١٩ ؛ معوض،٢٠٢١). وبناءً على ذلك تتضح وضعية حالة التدفق في علم النفس الإيجابي كخبرة ذاتية، تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال مقترنة بحالة من النشوة والابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياة؛ وبالتالي يكتشف معنى الحياة وتصبح حياته هادفة جديرة بإن تعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى و الهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها، وبالتالي دفع من يتعاش معها إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني (أبو حلاوة، ٢٠١٣) .

يشمل اليقظة الواعي والاهتمام الهادف بالتجارب الأنوية للفرد، بدون إصدار أحكام و طريقة القبول، ارتبط المستوى العالي من اليقظة بتكرار أكبر لأبعاد التدفق الرئيسية: التحدي - توازن المهارات ، والأهداف الواضحة ، والتركيز ، ودمج العمل والوعي ، وفقدان الوعي بالذات (Scott-Hamilton & Schutte, 2016).

وبالنظر إلى تعريفات التدفق النفسي يلاحظ أنه يشير إلى حالة نفسية إيجابية داخلية المنشأ يستشعرها الفرد عند استغراقه في أداء مهمة ما قوامها التركيز الشديد والمثابرة والإحساس بالتحكم مع إدارة جيدة للوقت وتأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية وما يصاحبها من شعور بالسعادة والحيوية وصفاء الذهن وانخفاض الإحساس بالزمن والمكان حتى يصل للفرد إلى أقصى درجة من درجات الأداء، أن تجربة التدفق تعتبر مكافأة حقيقية أو تعزيز حقيقي للفرد لأنها تجعل الفرد ينهمك في المهمة أو النشاط ويوسع من مهاراته وقدراته للحد الأقصى فيجد سهولة في الأداء (عبد اللطيف، ٢٠٢١)، تشير أدلة جاكسون إلى أن التدفق يتطلب تركيزاً غير واعٍ في اللحظة الحالية على مهمة معينة. لذلك ، ليس من المستغرب أن يوصي عدد من المؤلفين بأن الحفاظ على التركيز على اللحظة الحالية هو استراتيجية فعالة لتحقيق ذروة الأداء والتدفق (Aherne, et al., 2011).

التدفق هو حالة من الاهتمام والتركيز شديد بالمهمة لكنه يختلف بشكل موضوعي نتيجة لتركيز الجهد العقلي مما يؤدي إلى الشعور بالجهد كما يشعر الأفراد بالتصرف التلقائي نحو المهمة في حين أن التدفق النفسي والخبرة أثناء أي نشاط حيث يكون الفرد في حالة نشطة فعليا او معرفيا ويركز الأفراد الذين يتدفقون بشكل أكبر على النشاط في تناول اليد ويصبحون أقل تشتتا عن طريق المحيط وهم يودونه أداء أفضل ( المرشود، ٢٠٢١ ) ، والتدفق "حالة من نسيان الذات والإستغراق في عمل يستحوذ كل انتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به". أو بأنه حالة نفسية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، والقدرة على التوازن بين التحديات والمهارات، وتركيز الانتباه مع فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات أثناء الأداء والتغذية الراجعة المباشرة والإستمتاع (عبد اللطيف، ٢٠٢١)، فالتدفق النفسي هو خبرة مثالية تحدث للفرد من وقت لآخر عندما يؤدي مهام بأقصى درجات الأداء و يتحدد من خلال

الإشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الفرد والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة (الحربي، ٢٠٢١). ويتمثل التدفق النفسي في شعور الفرد بقدر من الراحة النفسية عندما ينشغل في أمر يحبه ويستمتع به حتى يبلغ درجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالمشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقيه الإصابة بالملل والقلق والاكتئاب، وقد حدد ميهالي (١٩٩٠) مكونات التدفق النفسي في نقاط أساسية: وضوح الهدف، الاندماج والتركيز، فقدان الأحساس والوعي بالذات، تشوه الإحساس بالوقت، تغذية راجعة فورية، التوازن بين التحدي والقدرة، الإحساس بالقدرة على ضبط الوقت والنشاط، الإثابة الداخلية الذاتية، وحصر الوعي في النشاط (محبوب، ٢٠٢١). تشمل خصائص حالة التدفق الاستمتاع بالنشاط وتركيز الانتباه والانغماس في النشاط وفقدان الذات والشعور بالسيطرة على أفعال الفرد (Abbassi, et al., 2021).

تتكون حالة التدفق من الخصائص الست التالية: التركيز على المهمة ، ودمج الإدراك والوعي بالذات ، وفقدان الوعي بالذات، والشعور بالتحكم، وتحول الزمن، والتجربة التلقائية (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005) .  
والتدفق كمتغير نفسي ليس أحادي البعد ولكنه مفهوم متعدد المكونات فهو حالة تتمثل في تسع مكونات هي:  
- التوازن بين التحدي والمهارة: الإحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية

- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية): الإحساس بأن الأداء يتم بتلقائية وآلية.  
- أهداف مدركة واضحة: الإحساس بالثقة واليقين بما يقوم به.  
- تغذية راجعة غير غامضة: المعرفة المسبقة لإتجاه الأداء (إلى أين يتجه الأداء) والإحساس بما يقوم به.

- تركيز تام في المهمة أو العمل: الإحساس بالإستغراق التام في المهمة.  
- إحساس بالضبط أو السيطرة: الضبط والسيطرة على كل متطلبات الأداء دون بذل مجهود.  
- غياب الوعي أو الشعور بالذات: تلاشي الإهتمام بالذات أثناء الأداء.

-الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره: الإحساس بأن سير الوقت غير منتظم سواء نحو السرعة أو الإبطاء وهذا أثناء أداء المهمة.

-الإستمتاع الذاتي : الإحساس بالمتعة الداخلية أثناء الأداء، والذي يشير إلى خبرات إثابة داخلية أثناء القيام بعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار إثابة من الخارج (Csikszentmihalyi, 1990؛ بقعة & قارني، ٢٠١٨؛ السيد، ٢٠١٨؛ عبد الكريم & أبو الوفا، ٢٠٢٠).

أهمية التدفق النفسي:

- \* يمنح فرصة الضبط والتنظيم و السيطرة على الوعي والشعور.
- \* يسمح بتطوير وازدهار الأفراد.
- \* يشيد ويبني راس المال النفسي.
- \* يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.
- \* يترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثارا إيجابية منها خفض القلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقيل والتفكير الإبداعي وينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية (عيد، ٢٠١٩).

شروط حدوث التدفق النفسي:

- ترى باظة (٢٠١١) أن حاله التدفق تحدث وفق عدد من الشروط الآتية:
- الإنشغال الكامل بالنشاط أو العمل مع ضعف الشعور بالذات ونسيان الذات.
- الإستغراق التام بالأداء أوالنشاط وما يصاحبه من تركيز الانتباه.
- يحدث الإنسياب في الأداء من نفسه في كالشلال.
- الوصول إلى مستوى عالي من الأداء.
- تركيز الإهتمام بالعمل مع إنخفاض الوعي بالزمان والمكان.
- الشعور بأن الصعب أصبح سهلاً وأداء الذروة أصبح طبيعياً وعادياً.
- توظيف الانفعالات إلى أقصى درجة في خدمة الأداء والتعلم.
- الشعور بالبهجة والمتعة الحقيقية بالعمل.
- امتلاك الفرد مهارات الأداء والعمل والإنشغال به والإنغماس فيه.
- سرعة الأداء.

- توجيه الجهد وفاعلية في الأداء .
- التركيز العالي مما يخفف من الاضطراب الإنفعالي، تيسير القيام بالعمل من غير مجهود كبير .

### تطبيقات مبادئ التدفق النفسي في المجال التربوي:

حدد Csikszentmihalyi بعض الشروط لضمان حدوث خبرة التدفق في الميدان

التربوي وعملية التعلم وهي :

تصميم المهمة التعليمية التعليمية: من خلال تحديد مهام واضحة مثيرة لإهتمام المتعلم قابلة للتحقق، و تحديد أهداف تعليمية واضحة تشترط التوازن بين تحديات المهمة ومهارات المتعلمين؛ لتستثير وتحفز دوافع الطلاب للتعلم .

بيئة التعلم: لتحقيق التدفق وذروة الأداء يحتاج المتعلم إلى التركيز على ما يقوم به حتى يفقد الإحساس بمرور الوقت، وهذا يتطلب قدرا من الإستقلالية .

خبرة التدفق لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم:

إن عضو التدريس يعيش خبرة التدفق أثناء تواجد في حجرة الدراسة مع متعلميه وهو يؤدي مهامه، وتتصف خبرة التدفق بما يلي:

\* الإهتمام بالمشاركة: إن خبرة التدفق لا تحدث لدى أعضاء هيئة التدريس عندما يكون لديهم اهتمام وهدف واضح فقط بل عندما يكون لديهم تصورات مشتركة مع طلابهم، حيث إن هذه الاهتمامات التي تجعل عضو هيئة التدريس ينغمس في النشاط، بحيث يقدم نموذجا للطلاب يوضح فيه قيمة التعلم في حد ذاته يعمل على تحفيزهم للمشاركة في الدروس.

\* التواصل الأصيل: غالبا ما تظهر حالة التدفق لدى أعضاء هيئة التدريس إذا ما شعروا بوجود نموذج الاتصال الصفي الأصيل وليس الميكانيكي، وفي هذا الإطار هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن عملية الإنغماس في وضعية التعلم خاصية أساسية لدى الأشخاص الذين يعملون في مجال التعليم وهي راجعة إلى التفاعل الأصيل بين المعلم والمتعلم نتيجة للتواصل الدائم داخل حجرة الصف.

\* العفوية ويحدث التدفق لدى عضو هيئة التدريس بشكل عفوي.

\* لحظات التعلم: ينظر أعضاء التدريس أثناء دخوله حيز التدفق النفسي للتعلم على أنه عملية عامة وشاملة، أي أن عملية التعلم تحدث للمتعلمين وله أيضا بمعنى أنه في حد ذاته يكتسب تلك المعرفة التي يقدمها لمتعلميه (سويد & سعادة، ٢٠١٨).

ومن خلال ما سبق يتضح أن:

- حالة التدفق هي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث يشير هذا المصطلح إلى الشعور بالمتعة والسعادة وبالتالي فهو يهتم بالجوانب الإيجابية لدى الفرد.
- حالة التدفق تعني وصول الفرد إلى ذروة الأداء مهما كان العمل صعبا.
- التدفق حالة من حالات التركيز والانتباه الشديد والإنغماس في أداء الأعمال.
- حالة التدفق تشير إلى تلك الطاقة الداخلية عند الفرد وهي الدافعية الداخلية التي يعمل الفرد وفقا لها دون النظر إلى نتائج أو الحوافز التي يحصل عليها جراء تمام هذا العمل.
- حالة التدفق تشترط وجود مهارات لدى الفرد تقابل التحديات الصعبة التي تواجهه بشرط التساوي بين كلا من المهارات والتحديات.
- التدفق يعني الشعور بالاستمتاع الذاتي والسعادة لمجرد القيام بأي عمل أو نشاط.
- أثناء حالة التدفق ينسى الفرد الوقت فهو يمر على الفرد بدون الشعور به أثناء القيام بالعمل.
- أثناء حالة التدفق يبعد الفرد عن الشعور بالملل لقلة العمل أو القلق لكثافة الأعمال عليه.
- التدفق يرتبط بجودة أداء الفرد (السيد، ٢٠١٨).
- ويمكن التمييز بين مفاهيم التدفق النفسي، وحالة التدفق، وخبره التدفق كما يلي:
- التدفق النفسي هو الاستغراق في عمل ما والاندماج فيه، تدعمة العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية، والتي تعمل على صرف الانتباه تجاه العمل، مع غياب الشعور بالزمن، وزيادة النشوة والابتهاج.
- حالة التدفق تشير إلى وصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة، والتي تقي الفرق الإحساس بالملل والاستمرار في العمل و الاستغراق فيه.
- خبرة التدفق تشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بجدارة والقيمة الشخصية، التي تنتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق، حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية (أبو حلاوة، ٢٠١٣؛ الأسود & الأسود، ٢٠٢٠).

بينما يرى جولمان أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق النفسي هي:

- ذوبان الفرد في أفعاله أثناء قيامه بالمهمة التي يؤديها.
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار المكافأة.
- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية (الصوافي، ٢٠٢٠).

لا يمكن للمرء أن يجبر نفسه على الدخول في حالة التدفق؛ فحالة التدفق يتم الدخول فيها أثناء التعامل مع نشاط ما أو أداء مهمة معينة. وهي حالة تتحقق أكثر عندما يندمج الشخص بكامل منظومات شخصيته في أداء مهمة أو نشاط بدافعية داخلية تامة (الشرييني & العطية، ٢٠١٩).

### ثالثاً: التجول العقلي؛

التجول العقلي هو تجربة يومية شائعة يصبح فيها الاهتمام منفصل عن البيئة الخارجية المباشرة ويركز على المسارات الداخلية للفكر الإنساني، يتمثل في من الإنسان والعقل إلى الانجراف بعيداً عن المهمة الحالية، نحو الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بهذه المهمة، ويحدث هذا معظم الوقت دون نية أو قصد أو حتى الوعي بالموضوع، مما يقلل من الدقة، ويقلل من الأداء، لذا فالتجول العقلي هو جانب من جوانب الحياة العقلية المستخدمة في الحياة اليومية للأفراد، ويؤدي إلى ضعف الأداء خلال المهام الصعبة التي تتطلب الانتباه والتركيز، ويلفت الانتباه بعيداً عن المدخلات الحسية نحو التمثيلات العقلية غير المرتبطة بالمهمة، مما يضعف عملية الإدراك. والعكس صحيح أي أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الانتباه أثناء تنفيذ المهمة المطروحة، مما يقلل من نسبة حدوث التجول العقلي، كذلك ان اليقظة العقلية تعد وقاية للفرد من التجول العقلي، كذلك تعزز اليقظة العقلية من التحول في التركيز المتعمد من البيئة الخارجية العامة إلى البيئة الخارجية الحالية. فيقضي الفرد نصف لحظات حياته اليومية بالتجول العقلي، وقد ثبت أن هذا الميل لأفكار المنجرفة إلى أشياء ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، والتي تؤثر على الأداء، عبر مجموعة واسعة من الأنشطة اليومية، كما تؤثر على مستوى الفهم القرائي، والتعلم والذاكرة، وتحقيق الاهداف، وينتج ذلك من خلال فصل العقل من البيئة الخارجية للمهمة إلى الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة (بهنساوي، ٢٠٢٠).

ويعرف التجول العقلي بأنه تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها، ولا تعد جميع حالات الانتباه أو التأمل التي تتم لأشياء أخرى خارج المهمة الحالية تجولا عقليا؛ لأن الحصول على المعلومات من الذاكرة طويلة المدى أو تكوين صورة عقلية للمهمة الحالية لا يعتبر تجولا عقليا لأنه يرتبط بالأداء على المهمة الحالية، أو يقصد بالتجول العقلي الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيدا عن المهمة الأساسية، كما أنه التفكير في أشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية و استثاره التفكير المستقل، وهو فصل الانتباه عن المثير الخارجي إلى أفكار داخلية، أو هو تحويل الانتباه من المهمة الحالية إلى أفكار مولدة داخليا من قبل الفرد أو هو الأفكار غير المرتبطة بالمهمة والتي تحدث بشكل تلقائي (الفيل، ٢٠١٨). ويحدث التجول العقلي عندما ينجرف الانتباه عن مهمة مستمرة أو بيئة خارجية نحو أفكار داخلية لا علاقة لها بالمهمة ، مثل الذكريات أو الأفكار المستقبلية (Agnoli, et al., 2018) ، ويمثل التجول العقلي عائقا أمام حدوث التعلم الفعال، وقد تقلل اليقظة العقلية للمتعلم من التأثير السلبي للتجول العقلي عن طريق تركيز الانتباه والاستغراق أثناء أداء المهام، كما أنها قد تقلل من الإنفعالات السلبية لدى المتعلم فغالبا ما يطلب من الطلاب التركيز والانتباه ولكن نادرا ما يتم تدريبهم على كيفية القيام بذلك.

فالتجول العقلي هو حالة ذهنية ينتقل فيها انتباه الفرد بعيدا عن البيئة الخارجية إلى الأفكار الداخلية. . في كثير من الأحيان ، هذه الحالات غير ضارة. ومع ذلك ، يمكن أن يكون للتجول العقلي عواقب وخيمة، بالإضافة إلى نتائج مثل ضعف الأداء الأكاديمي. وعندما يفكر الأشخاص في جوانب المهمة أو أداء مهامهم ، فإننا نعرف هذه الأفكار على أنها تداخل متعلق بالمهمة ، ولا نعتبرها غير مرتبطة بالمهمة. عندما يجذب محفز غير ذي صلة انتباه المرء ، فإننا نحدد هذه الأفكار على أنها إلهاء خارجي ، لأنها ليست ذات صلة بالمهمة ولكنها ليست مستقلة عن التحفيز (Robison, et al., 2020) ، ومن ثم يمكن تعريف التجول العقلي بأنه عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تؤدي إلى هفوات من الانتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها

بالمهمة المطروحة (بهنساوي، ٢٠٢٠). وهو يعني سهولة تشتت الذهن بأي حدث، ومن ثم الاستغراق بالتفكير بذلك الحدث مع أضاء عنصر الخيال لذلك، أو هو ضعف القدرة على تركيز الانتباه في موضوع ما وسهولة انصراف الذهن للتفكير بأمر أخرى لا علاقة لها بالموضوع المراد التركيز عليه (داود، ٢٠١٧). أي أن التجول العقلي بأنه تفكير الفرد في أمور غير متصلة بالمهمة التي يؤديها أو استحواذ أفكار غير متصلة بالمهمة التي يؤديها الفرد وقد يكون متعمدا بحيث يكون تحويل الانتباه من الواقع أو المهمة مقصوداً وقد يكون عفويا بحيث يتحول الانتباه تلقائيا كأن يتحول الفرد دون قصد من الانتباه لما يقرأ إلى سلسلة من الأفكار غير المتصلة بالمهمة التي يؤديها (النجاشي & الموسى، ٢٠٢٠).

ويوجد نوعان من التجول العقلي وهما:

\*التجول العقلي المرتبطة بالمادة الدراسية: هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي.

\*التجول عقلي غير المرتبطة بالمادة الدراسية: هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية، كما أنها غير مرتبطة في بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.

وتحتل الأفكار التي تمثل محتوى التجول العقلي اهتمام الباحثين في الوقت الحالي تصنف إلى:

-أفكار غير المرتبطة بالمهمة: وهي الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه المهمة والمعلومات غير ذات الصلة والاحداث القادمة او سابقة للمهمة، والاهتمامات الشخصية والمخاوف والمثيرات المولدة داخليا، وأحلام اليقظة.

-أفكار تتداخل مع المهمة: هي الأفكار التي تسبب الانشغال عن أداء المهمة الحالية، وهذا الانشغال قد يكون إيجابيا أو سلبيا ومن هذه الأفكار تقييم المهمة، وهذه الأفكار تزداد لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين (الفيل، ٢٠١٨).

وينظر إلى المعلم على أنه يلعب دورا نشطا في عملية التعليم، وبالتالي يتحمل مسؤولية عن الدروس وتسلسلها ومحتواها، كما اعتمد على مجالات أخرى من علم النفس (بهنساوي، ٢٠٢٠). بمعنى قد يكون المدرس أحد العوامل الرئيسية التي تعمل على

تفعيل قابليات التجول العقلي لدى الطلاب الذين يعانون من هذه المشكلة، وذلك بسبب الطريقة التي يتبعها أثناء أداء مهامه التدريسية حين يلجأ إلى الأساليب التقليدية التي تتمثل في طريقة الأداء أو الإلقاء اللفظي للدرس و التي تحول دون اشراك الطلاب عامة وذوي التجول العقلي خاصة من خلال التجاوب الأكاديمي و التفاعل بين الطالب والدرس داخل الإطار الأسئلة والأجوبة التي تنمي قابليات ومهارات الطلاب وتؤدي إلى تنمية أفكار الطالب (داود، ٢٠١٧).

### البحوث السابقة:

هدفت بعض البحوث للكشف عن درجة اليقظة العقلية ودورها في خفض الضغوط أو تحقيق الصحة النفسية ومنها بحث بلبل ( ٢٠١٩ ) والذي هدف إلى التعرف الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع ، والفرقة الدراسية، والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ،ومقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس ضغوط الحياة المدركة على عينة بلغت (٣٢٦) طالب وطالبة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لصالح الإناث، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و(المثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي)، بينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي، في حين توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة.

بينما بحث علي ( ٢٠٢٠ ) فقد حاول الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. جاءت النتائج لتوضيح وجود مستوى من اليقظة العقلية و الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة الدراسة ويمكن التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال اليقظة العقلية.

وجاء بحث (Vorontsova-Wenger, et al. (2021) وقد استهدف تقييم فعالية تدخل اليقظة العقلية القصيرة في القلق والتوتر وأعراض الاكتئاب ، وكذلك تثبيط الاستجابات السائدة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. توصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين خضعوا لممارسة اليقظة انخفضت لديهم مستويات القلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأن لبرنامج اليقظة تأثير مفيد على الأداء الأكاديمي للطلاب. تسلط هذه النتائج الضوء على فعالية تدخل اليقظة العقلية لطلاب الجامعة السويسرية في تحسين الأعراض النفسية المرضية (الاكتئاب والقلق والتوتر)، وكذلك الأداء الأكاديمي. نعتقد أن استخدام هذه التقنية الآمنة والممتعة في الشباب يمكن أن يمثل بديلاً للأدوية طويلة الأمد.

وجاءت بعض البحوث للتقصي حول التدفق وما إذا كانت البرامج التدريبية لها دور في تنميته ومنها بحث عبد الكريم & أبو الوفا (٢٠٢٠) والذي حاول التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والابداع الانفعالي وفعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي ومدى استمرارية أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة تكونت عينة البحث من (٦) طالبات حاصلات على أدنى الدرجات على مقياس الابداع الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية داله احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس الابداع الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التدفق النفسي، وتبين استمرارية فاعلية البرنامج بعد فتره المتابعة وأوصى الباحثان بضروره تصميم وتطبيق برامج ارشادية قائمة على التدفق النفسي والتي تسعى إلى تنمية بعض متغيرات علم نفس الإيجابي.

بينما هدف بحث عبد اللطيف (٢٠٢١) التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً، والتأكد من استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة، شارك في البحث (١١) طالب كمجموعة تجريبية واحدة، طبق الباحث عليهم البرنامج التدريبي، مقياس العجز المكتسب، مقياس التدفق النفسي، توصلت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التدفق النفسي ومكوناته، والعجز املكتسب ومكوناته في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي. وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث التجريبية على مقياسي العجز المكتسب ومكوناته والتدفق النفسي ومكوناته(في القياسين البعدي والتتبعي) بعد مرور شهر.

بينما جاءت عدة بحوث في محالة للكشف عن فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق ومنها بحث (Kee & John Wang, 2008) حيث قام بالكشف عن العلاقة بين تدريب اليقظة (أسلوب تدريب ذهني) وخبرات التدفق لدى الرياضيين. وبلغ عدد المشاركين (١٣) رياضياً جامعياً على مجموعتين تجريبية وضابطة. تم تقييم تجارب التدفق قبل وبعد تدخل قضائي من خلال الدرجات على مقياس التدفق النفسي. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج وجود تأثيرات تفاعلية كبيرة على أبعاد مقياس التدفق (الشعور بالتحكم، الأهداف الواضحة).

(Scott-Hamilton & Schutte, 2016) والذي حاول تقصي ما إذا كان تدريب اليقظة يزيد من وعي الرياضيين وتجربة تدفقهم ويقلل من القلق والتشاؤم الخاص بالرياضة. حيث تم تكليف راكبي الدراجات بالتدريب على اليقظة العقلية لمدة ثمانية أسابيع، تم تطبيق مقياس اليقظة والتدفق والقلق من الرياضة والسمات التشاؤمية المتعلقة بالرياضة، أظهرت النتائج تأثيرات إيجابية مهمة على اليقظة، والتدفق، والتشاؤم لراكبي الدراجات الـ ٢٧ في حالة تدخل اليقظة، مقارنة براكبي الدراجات العشرين في المجموعة الضابطة. تشير النتائج إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يمكن أن تكون فعالة في تسهيل تجارب التدفق. وقد استهدف بحث جريش (٢٠١٧) دراسة التدفق النفسي وعلاقته بأبعاد العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس اليقظة العقلية، وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي واليقظة العقلية، وقد حاول بحث عيد (٢٠١٩) الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكر الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد، استخدم البحث مقياس التدفق النفسي، واليقظة العقلية وتوصلت النتائج إلى أن الطالبات تتمتع بالتدفق النفسي، كما أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث كانت مرتفعة.

أما بحث حميدة (٢٠١٩) وقد استهدف الكشف على نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، بالإضافة إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طالب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، بلغت عينة البحث (٥٠) طالب وطالبة، استخدمت: مقياس التدفق النفسي،

ومقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية ، والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية ، أسفرت نتائج الدراسة عن: إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طالب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين كل من القياسين البعدي والتتبعي .

حاول بحث Banks, et al. (2015) تحديد أثر تدريب التأمل العقلي في المنزل لمدة أسبوع واحد مقارنة بتدريب التحكم النشط. وقد أشارت النتائج إلى أن تأمل اليقظة لا يزيد الذاكرة العاملة أو يقلل من التجول العقلي، ولكنه يمنع الإجهاد المرتبط بضعف الذاكرة العاملة. ويبدو أن تأمل اليقظة يغير العوامل التي تضعف الذاكرة العاملة بحيث يكون التأثير السلبي للتجول العقلي على الذاكرة العاملة واضحاً فقط في عندما يكون المستوى مرتفع. لذا تدعم النتائج استخدام تدريب التأمل الذهني لتقليل المشكلات المرتبطة بالتوتر. اكتسب تأمل اليقظة قدرًا كبيرًا من الاهتمام في السنوات الأخيرة بسبب مجموعة متنوعة من الفوائد الجسدية والنفسية ، بما في ذلك تحسين الذاكرة العاملة وتقليل التجول العقلي وتقليل تأثير الضغط على الذاكرة العاملة.

وبالمثل سعى بحث بهنساوي (٢٠٢٠) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٣٦ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف وتم تطبيق مقياس الضبط الذاتي، استبيان التجول العقلي، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة تجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي لصالح القياس البعدي وأن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي للمجموعة التجريبية تأثير كبير ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

لمقياس التجول العقلي . وقد أكد Liu وآخرون (2021) تدريب اليقظة يمكن أن يؤدي إلى تحسين تدفق الرياضيين وقدرتهم على الصمود بشكل كبير ، كما أن المرونة توسطت جزئياً في تأثيرات تدريب اليقظة العقلية على التدفق . توصلت نتائج البحث إلى أن مجموعة اليقظة العقلية القصيرة قد وصلت إلى تدفق أعلى من المجموعة الضابطة ، وأكدت النتائج الأثر الإيجابي لتدخل اليقظة على التدفق .

بينما النجاشي & الموسى ( ٢٠٢٠ ) . التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اللياقة الذهنية والشروط الذهني المتعمد والعموي لدى طالبات الجامعة. وقد أظهرت نتائج البحث ارتباط بين الشروط الذهني المتعمد واليقظة الذهنية، وظهر أن اليقظة الذهنية والشروط الذهني المتعمد والعموي تتنبأ بنسبة ١٠ % من قدرة التفكير الابتكاري، وإن أقصى درجات الانتباه هي اليقظة الذهنية، وقد عرفت لانجر أنها حالة يصل فيها الفرد إلى مرونة عقلية تمكنه من رؤية الأمور من زوايا متعددة، ودون الحكم عليها، والحالة المناقضة لليقظة العقلية هي الشروط الذهني.

هدفت المراجعة المنهجية التي قام بها Feruglio, et al. (2021) لتقديم تلخيصاً للنتائج والتأثيرات قصيرة وطويلة المدى لليقظة العقلية على التجول العقلي، فقام البحث بمراجعة ٢٠٣٥ ورقة بحثية ، وجد منها (٢٤) بحثاً مؤهلاً، كشفت البحوث التي تمت مراجعتها عن عدم تجانس كبير في التصاميم والمقاييس والنتائج والتدخلات. وقد أظهرت معظم البحوث أن الممارسة المطولة (على الأقل أسبوعين) لليقظة العقلية قد قللت من التجول العقلي ، مما حد من آثارها السلبية على المهام الإدراكية المختلفة. وعلى الرغم من هذه النتائج إلا أن هذين المتغيرين في حاجة إلى المزيد من البحث والدراسة.

### تعليق عام على البحوث السابقة :

كشفت نتائج البحوث السابقة عن وجود مستويات متفاوتة من اليقظة العقلية وكذلك التدفق العقلي لدى مختلف العينات، واتفقت البحوث على فعالية البرامج في تنمية التدفق النفسي وخاصة البرامج القائمة على فنيات اليقظة العقلية، وكذلك استمرار أثر البرنامج حتى القياس التتبعي بعد انتهاء مدة البرنامج بشهر أو شهرين.

ولكن يختلف البحث الحالي عن جميع البحوث السابقة في عينة البحث المستهدفة حيث لم تصل الباحثة لأي دراسة قامت بتنمية التدفق النفسي من خلال برنامج قائم على

اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات، على الرغم أهميتها إلا أن هذه الفئة لم تجد الاهتمام الكافي.

لم يتثنى للباحثة الوصول لأياً من الدراسات التي تنمي التدفق النفسي لدى المعلمين أو أعضاء هيئة التدريس بالجامعات أو حتى الهيئة المعاونة وقياس أثرها على طلابهم. ومجال التجول العقلي مازال خصبا لمزيد من البحوث.

### فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياس والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين في البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج التدريبي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس التجول العقلي لصالح القياس القبلي.

### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية/ ضابطة) للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى عينة البحث من الهيئة المعاونة والمنهج الوصفي للتحقق من انخفاض مستوى التجول العقلي لدى طلابهم.

### عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من عینتين أساسيتين بخلاف عينة اختبار الخصائص السكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث.

أولاً : العينة الاولى (عينة الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وتكونت من ( ٦ ) متدربات بخلاف التطبيق التبعي (٥) متدربات فقط قمن بالاستجابة عليه ، بمتوسط عمري (٢٣.٦)عام.

مبررات اختيار العينة من الهيئة المعاونة:

- تم اختيار معيدة من كل شعبة دراسية بالكلية والملتحقات بالدبلوم الخاص، من قسم الحاسب الآلي، التربية الفنية، الإقتصاد المنزلي، الإعلام التربوي، العلوم التربوية والنفسية، وذلك حتى تكون الأقسام المختلفة ممثلة بالعينة.
- تم اختيار العينة من الهيئة المعاونة، لأنهن كن طالبات فائقات بمرحلة البكالوريوس، وتم تكليفهن حيث يتم تكليف الطالب الأول على شعبته، ولديهن من الحماس ما ينبئ لهن بمستقبل علمي جيد، وشكواهن من تراكم الأعباء وكثرة المهام الموكلة إليهن.
- وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ عينة البحث (المجموعة التجريبية / المجموعة الضابطة) في القياس القبلي لمقياس التدفق النفسي، باستخدام "مان ويتني" للعينات المستقلة، وجدول (١) يوضح ذلك:

#### جدول (١)

نتائج اختبار "U" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس التدفق النفسي

المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	٦	١٨٨.٠٠	١١.١٨	٥.٧٥	٣٤.٥٠	١٣.٥٠	٠.٢٧٥	غير دالة
الضابطة	٥	١٩١.٨٠	١١.٣٨	٦.٥٠	٣١.٥٠			

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق بين متوسطي رتب المجموعتين مما يدل على التكافؤ.

ثانياً: عينة الطلاب (طلاب الفرقة الثانية والثالثة بأقسام الكلية) والجدول التالي بين خصائصهم.

#### جدول (٢)

بيان بأعداد الطلاب المستجيبين على مقياس التجول العقلي في التطبيقين القبلي والبعدي

النوع	العدد	الشعبة	التطبيق القبلي
٢٠٠ أنثى	٨٩	الاقتصاد المنزلي	
	٥٢	الإعلام التربوي	
	٨٢	الحاسب الآلي	
	١٩	التربية الفنية	
٤٢ ذكر	٢٤٢		المجموع

٣٠٧ أنثى ٥٠ ذكر	١٦٠	الاقتصاد المنزلي	التطبيق البعدي
	٣٦	الإعلام التربوي	
	١٣٩	الحاسب الآلي	
	٢٢	التربية الفنية	
	٣٥٧		المجموع

مبررات اختيار عينة الطلاب : تم تطبيق مقياس التجول العقلي على الطلاب والطالبات الذين تقوم بالتدريس لهم عينة البحث الأولى ( الهيئة المعاونة) وهم يدرسون في الفصل الدراسي الواحد من (٢: ٥) مقررات تطبيقية . وبعد اجراء التطبيقين القبلي والبعدي أصبح عدد عينة البحث (٨٩) طالب وطالبة فقط حيث إن بعض المستجيبين في التطبيق القبلي لم يستجيبوا في التطبيق البعدي والعكس صحيح.

### أدوات البحث:

أولاً: مقياس التدفق النفسي: (إعداد: باظة، ٢٠١١ )

قامت الباحثة باستخدام مقياس التدفق النفسي لأمال باظة نظراً لمناسبته لعينة البحث وتغطية أبعاده للتدفق النفسي.

الهدف من المقياس:

يقيس المقياس الحالي التدفق النفسي لدى البالغين.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٦) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد:

البعاد الأول: الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية (العبارات من ١ - ٧)، الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعاد الثاني: مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية (العبارات من ٨ - ١٤)، الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعاد الثالث: وضوح الهدف من ممارسة العمل او النشاط وقابليته للتحقق (العبارات من ١٥ - ٢١) ، الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعاد الرابع: الإندماج الكامل في العمل او النشاط (العبارات من ٢٢ - ٢٨) ، الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعد الخامس: تركيز الانتباه ومواجهة التحديات (العبارات من ٢٩ - ٣٥) ،الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعد السادس: الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء (العبارات من ٣٦ - ٤٢) ،الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعد السابع: نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الإنشغال بالعمل (العبارات من ٤٣ - ٤٩) ،الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

البعد الثامن : الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات واجراء التعديلات (العبارات من ٥٠ - ٥٦) ،الدرجة الكلية للبعد (٣٥) درجة.

الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع مستوى التدفق، والدرجة المنخفضة تدل على مستوى منخفض للتدفق، وتقع الإجابة في خمس مستويات ( دائما، غالبا، أحيانا، نادراً، إطلاقاً)، ويعبر عنها بالدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

ويتراوح مجموع الاستجابات على المقياس من ٥٦ - ٢٨٠.

#### الخصائص السيكمترية للمقياس:

قامت معده المقياس بعرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (٦٢) فقرة على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية، وتم استبعاد البنود التي لم تلقى نسبة اتفاق (٩٥%)، وبالتالي تم استبعاد ستة عبارات ليصبح عدد فقرات المقياس (٥٦) فقرة.

الإتساق الداخلي: قامت معده المقياس بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الثمانية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٧٤٥ - ٠.٨٦٦ ، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ وهو ما يؤكد على الإتساق الداخلي للمقياس.

#### ثبات المقياس:

قامت معده المقياس بحساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق ، ووصل معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨١)، (٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١).

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب الإتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي وضح ذلك:

## جدول (٣)

## معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	معامل ارتباط بيرسون
البعد الأول: : الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	**٠.٧٨٢
البعد الثاني: مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	**٠.٧٨٦
البعد الثالث: وضوح الهدف من ممارسة العمل او النشاط وقابليته للتحقق	**٠.٨٠٩
البعد الرابع: الإدماج الكامل في العمل او النشاط	**٠.٨٦٦
البعد الخامس: تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	**٠.٨٤٨
البعد السادس: الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	**٠.٨٤٧
البعد السابع: نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الإنشغال بالعمل	**٠.٨١٠
البعد الثامن: الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات واجراء التعديلات	**٠.٨٢٦

وجاءت جميع القيم دالة مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس بطريقة إعادة التطبيق : وبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة التطبيق للمقياس وأبعاده وجاءت النتائج كما يلي:

## جدول (٤)

## معاملات الثبات للمقياس ككل ولأبعاد طريقة اعادة التطبيق

البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	المقياس ككل
معامل الارتباط	**٠.٥٦٢	**٠.٤٢٢	**٠.٥١٧	**٠.٣٩٩	**٠.٥٦٣	**٠.٤٦٨	**٠.٦٢٦	**٠.٦٣٧	**٠.٧١١
مستوى الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

الثبات بحساب معامل ألفا كرونباخ :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألف كرونباخ للمقياس ككل على عينة مكونة من

(٣١) طالب وطالبة، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٨٣٠) .

ثانيا: مقياس التجول العقلي (الفيل، ٢٠١٩):

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة، منها (١٥) مفردة مرتبطة

بالموضوع و(١٥) فقرة غير مرتبطة بالموضوع، تم عرض المقياس على مجموعة من السادة

المحكمين ، وتم حذف العبارات التي لم تحظى باتفاق المحكمين؛ تم حذف أربع مفردات من

المقياس وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) فقرة منها (١٢) فقرة حول

التجول العقلي المرتبط بالموضوع ، و(١٤) فقرة غير مرتبط بالموضوع. الدرجة المرتفعة تدل

على ارتفاع مستوى التجول العقلي، والدرجة المنخفضة تدل على مستوى منخفض من التجول العقلي، وتقع الإجابة في ثلاث مستويات ( دائماً، أحياناً، أبداً)، ويعبر عنها بالدرجة (٣، ٢، ١) على التوالي.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

قام معد المقياس بالتحقق من صدقه عن طريق: العرض على مجموعة من المتخصصين ، صدق المحتوى وبلغت (٠.٨٢٤) وهي نسبة مرتفعة.

الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي من خلال حساب معامل الارتباط بين بعدي المقياس، وتحديد الجذور الكامنة ومصفوفة الارتباط للمقياس، وحيث تشبع بعدي المقياس على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي وبلغ معامل الارتباط (٠.٦٧٢). واتضح من التحليل العاملي وجود عامل واحد فقط يفسر التباين الكلي، وتم إهمال العامل الآخر لأنه أقل من الواحد الصحيح، وبلغ تشبعات بعدي المقياس عن العامل الوحيد المرتبط بالموضوع (٠.٥٨٢) وغير المرتبط بالموضوع (٠.٥٩١).

صدق الاتساق الداخلي: قام معد المقياس بحساب الإتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية و تراوحت بين (٠.٥٣١) و(٠.٥٨٩)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، وكانت معاملات الارتباط بين كل مفردة وبين درجة الكلية دالة عند مستوى (٠.٠٠١) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التجول العقلي المرتبطة بالموضوع بلغت (٠.٧٦٣) وغير المرتبط بالموضوع بلغت (٠.٧٧٠)، طريقة تصحيح المقياس يتم تصحيح المقياس وفقا لتدريج ليكرت الثلاثي وفق ( دائماً)، (أحياناً)، ( أبدا) وتصحح وفق(٣)،(٢)،(١)، وتدلل الدرجة العالية على ارتفاع التجول العقلي لدى طلاب الجامعة والعكس صحيح.

وقامت الباحثة في البحث الحالي بحساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التجول العقلي وبلغت (٠.٦٢٥) للمرتبط بالموضوع، (٠.٩١٠) لغير المرتبط بالموضوع.

ثبات المقياس

قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و بلغ معدل معامل الثبات (٠.٨٧٧) وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغت (٠.٦٩٣)، (٠.٦١٩)، (٠.٨١٩) للمقياس ككل

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب معامل ألف كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٦٩) ، وكذلك بطريقة إعادة التطبيق ، حيث بلغ معامل الثبات ( ٠.٧٨٧ \*\* ) ، وهي معاملات ثبات مرتفعة ، مما يشير إلى ثبات المقياس

ثالثاً: البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة) (ملحق ١)

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية إلى تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة ، وخفض التجول العقلي لدى طلابهم. اعتمد البرنامج على مجموعة من الاستراتيجيات التي تتلائم مع مشكلة البحث أهمها المحاضرة، العصف الذهني، التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، التعزيز الإيجابي، الاسترخاء.

الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

وقامت الباحثة باستخدام بعض فنيات اليقظة العقلية وتدريب المشاركين من خلال استخدامها وهي كالتالي:

اليقظة العقلية تتضمن عدة أشكال من الفنيات مثل: التنفس والتأمل والإستجابة للضغوط النفسية، وزيادة التمتع بالمزاج الايجابي، وتنظيم العواطف، ولكي يحقق الفرد اليقظة العقلية بنجاح لابد أن يمر بعدة ممارسات أهمها: التأمل واليقظة العقلية والوعي بالجسد ويشمل (الوعي بالجسد، وتمارين التنفس، وفهم الأحاسيس) واليقظة العقلية بالأفكار والعواطف ويشمل (الوعي بالأفكار، تنظيم الذات ، الوعي بالمشاعر، تقبل الذات) وفيما يلي تفصيل لبعض هذه الفنيات:

تأمل الإبتهال:

إبتهال التأمل هو أسلوب شائع للتأمل وهو عبارة عن ترديد الإبتهالات صوت أو كلمة أو عبارة مرارا وتكرارا بهدف تهدئة عقل الفرد ويدخل في حالة من التأمل العميق ويمكن أن يكون الإبتهال أي شيء من اختيار الفرد شريطة سهولة تذكره.

تأمل التخيل:

التمرن على التخيل هو أسلوب من أساليب التأمل وهو عبارة عن خلق مكان هادئ داخل العقل والاستغراق فيه حتى الوصول إلى حالة من الهدوء الكامل، ويتضمن تخيل في أي مكان ويمكن أن يكون المكان الذي يتخيله الفرد شاطئ رملي دافئ أو حديقة مليئة بالزهور

أو غاباة هادئة أو حتى غرفة مريحة بها موقد مشتعل، وتستخدم الباحثة عدة صور لمناظر طبيعية لتساعد المتدربات على الدخول في حالة التأمل، وهناك أنواع عديدة لهذا التخيل مثل: (التخيل الصوري لصورة جميلة ، التخيل السمعي لصوت محبب من الطبيعة، التخيل الحسي لملمس مختلف كل مرة).

التدريب على التنفس والحركة:

ويعتبر التنفس من الأساليب المستخدمة في التأمل، وهو يساعد على الاسترخاء، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالات المزاجية للفرد، والادراك الذاتي، وخفض حدة الضغوط، و يتم توجيه المتدرب على تركيز الانتباه على عملية التنفس وملاحظة تدفق الهواء بشكل طبيعي داخل وخارج الجسم من خلال توجيه الجلوس بشكل مريح مع وضع اليدين على الساق وغلق العينين، مع تخيل وصول الهواء إل الرئتين ثم امتلاءهما بالهواء، وخروج هواء الزفير ببطء حتى يخرج تماماً ، ثم يكرر التنفس مراراً؛ حيث يتابع المتدرب ببصره دخول الهواء من فتحتي الأنف وخروجه منهما مرة أخرى.

فنية مسح الجسم:

وهي مهارة من مهارات العقل واليدين وتستخدم في التركيز على أجزاء الجسم وترتبط بالتنفس من خلال التعرف على آثارها وعلاقتها بالعقل من أجل الوعي بذكرة الجسد ومعرفة نقاط القوة داخل الفرد، ويحفز التدريب على هذه الفنية الجسم على الحركة وتدريبه على ضبط سرعة التنفس ونبضات القلب حتى يزيد من إلتزامه بالهدوء وزوال أعراض القلق وفيها يتم تدريب الفرد على الانتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامه بمسح الجسم بطريقة منهجية لتركيز انتباهه على أجزاء مختلفة من الجسم وصولاً للإدراك الكامل للجسم بدءاً من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس، مع توجيه الفرد الى التفكير في شيء آخر غير الخبرة التي يواجهها، وتسنع هذه الفنية للمتدرب بتقبل الجسد كما هو.

فنية إدراك الحواس:

وتتضمن الانتباه لجميع الحواس، وإدراك وتقدير الفرد لما يراه ويسمعه ويتذوقه ويستنشقه ويشعر به ويعتبر تدريب الأكل وإدراك الحواس من تدريبات اليقظة العقلية.

تدريبات اليوجا:

تعتمد فكره اليوجا على عنصرين أساسيين هما التنفس والاسترخاء، وتعتمد اليوجا في الأساس على القيام بممارسة تمارين التنفس بشكل متكرر ومنتظم والعمل على الاسترخاء، وترتبط بتدريبات التنفس، لأنها تؤدي إلى تناسق بين نظام العصب الإرادي واللا إرادي؛ ولهذا السبب فإن التنفس اليقظ يقدم فرصه للجمع بين الجسم والعقل، ويمكن القيام بالتنفس اليقظ في وضع الجلوس أو الوقوف أو الإستلقاء من خلال السماح للفرد بالتنفس شهيقا وزفيرا، كما يشاء مع ملاحظة تدفق الهواء شهيقا وزفيرا وارتفاع وانخفاض البطن وبداية التنفس ونقطة السكون قبل أن يبدأ في الزفير وطول مدة التوقف تماما قبل أن يبدأ الجسم مرة أخرى في الشهيق والتركيز على ما هو مهم من أحاديث تسهل عليه التركيز وغرس الإحساس بأن كل نفس ينعكس على كل خلية في الجسم، والتنفس اليقظ المدرك.

إدارة الضغوط:

ويعد التحكم في الضغوط وتعلم كيفية إدارتها عملية أساسية مهمة لتجنب كثير من الأمراض النفسية والجسمية وذلك من خلال برامج تتضمن فنيات واستراتيجيات للتعامل مع الضغوط.

فنية الوعي بالذات:

ومن خلالها يستطيع المتدرب قراءة انفعالاته وإدراكه لتأثير تلك الانفعالات في سلوكه، ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف ويشمل الوعي بالذات على جوانب مترابطة، ويتطلب تطويره اكتشاف رؤى وجوانب جديده في الذات لذلك لابد من التقييم الذاتي المنتظم، ويساعد الفرد على فهم القيم الخاصة به واحتياجه وميوله ونقاط القوة والضعف، لان معرفة نقاط القوة وفهم مشاعر يؤثر على السلوك ويعمل على تعزيز العلاقات مع الاخرين.

إدارة الانفعالات:

وتعني الوعي بالانفعالات وفهمها وتقبلها والقدرة على ضبطها أو التحكم في السلوك الاندفاعي والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الشعور بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفه بطريقة أكثر مرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية واهداف الفرد(حميدة، ٢٠١٩).

## مدته البرنامج:

يتكون البرنامج التدريبي من ( ١٨ ) جلسة بمعدل جلستان أسبوعيا بإجمالي شهرين ، وتروحت المدة الزمنية للجلسة بين ( ٦٠ ) إلى ( ٧٥ ) دقيقة. وتم تطبيق الجلسات بطريقة جماعية على أفراد المجموعة التجريبية.

## جدول (٥)

## جلسات البرنامج التدريبي

الجلسة	عنوان الجلسة	الاهداف العامة للجلسه	محتوى الجلسة	أساليب التدريب	التقويم	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	الافتتاحية والتعارف	التعارف بين المتدربين للتطبيق القبلي لأدوات البحث	توقعات المتدربين للاستفادة من البرنامج ، ادوات البحث	العصف الذهني - الحوار	مبدئي	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية	التعريف بالبرنامج التدريبي	تحديد اهداف البرنامج وخطة العمل	التعريف بالبرنامج - أهداف البرنامج- قواعد العمل	المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني	مبدئي	٦٠-٧٥ دقيقة
الجلسة الثالثة	اليقظة العقلية	التعرف على ماهية اليقظة العقلية	التعريف بمفهوم اليقظة العقلية وبعض مهاراتها وكيفية اكتسابها من خلال البرنامج	الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، التغذية الراجعة، العصف الذهني	تتبعي	٦٠-٧٥ دقيقة
الجلسة الرابعة	الوعي بالذات	التعرف على الوعي بالذات. واكتشاف نقاط القوة في الشخصية	التعريف بمفهوم الوعي الذاتي(نقاط القوة لدى الفرد)، وطرق زيادته في الحياة الأكاديمية من خلال المواقف، وتنمية ومهاراته	الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، التغذية الراجعة، التخيل	تتبعي	٦٠-٧٥ دقيقة
الجلسة الخامسة	الحديث الايجابي مع الذات	التعرف على مهارات الحديث الايجابي مع الذات ، وتوظيفها	التعريف بمهارات الحديث الايجابي مع الذات، تنمية العدالة	العصف الذهني، التخيل، تمثيل الأدوار	تتبعي	٦٠-٧٥ دقيقة

٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة		تعلم وممارسة التعايش الآني والفوري مع الأفكار والانفعالات	التأمل المفعم بالوعي اليقظ	الجلسة السادسة
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعريف بمفهوم الوعي بالمشاعر (ضبط المشاعر السلبية)، وأثره في الحياة الأكاديمية و المواقف المختلفة.	التعرف على الوعي بالمشاعر. والتعرف على كيفية ضبط المشاعر السلبية	الوعي بالمشاعر	الجلسة السابعة
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على الأفكار اللامنطقية، وطرق تعديلها، ومبادئ النظرة السليمة للأحداث.	أن يزداد الوعي بالأفكار والمعتقدات لدى أعضاء المجموعة.	مراقبة الأفكار	الجلسة الثامنة
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعريف بمفهوم الوعي بالجسد، والتدريب عليه ومواجهة الضغوط، وكيفية الاستفادة منه في الحياة الأكاديمية من خلال المواقف، وتنمية ومهاراته.	اكتساب مهارة الوعي بالجسد. واكتشاف نقاط القوة لدى الفرد	الوعي بالجسد	الجلسة التاسعة
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على أهمية تقبل الذات، وخطواته، ومهاراته، وأهميته في المواقف الحياتية والأكاديمية.	التقبل الآني للذات ولعطاء اللحظة الحاضرة	تقبل الذات	الجلسة العاشرة

٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على مفهوم تنظيم الذات، أهميته، خطواته، كيفية تطبيقه.	اكتساب مهارة تنظيم الذات.	تنظيم الذات	الجلسة الحادية عشر
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على مهارة ادارة الوقت، خطواتها، والتدرب عليها لاستخدامها	اكتساب مهارة ادارة الوقت	تنظيم الوقت	الجلسة الثانية عشر
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على مفهوم ادارة الأولويات ، خطواتها، ومهارة كتابة الأهداف.	اكتساب مهارة ادارة الأولويات	ترتيب الأولويات	الجلسة الثالثة عشر
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على المهارات الإجتماعية الأولية، خطواتها، والتدرب عليها.	تحسين المهارات الإجتماعية لأعضاء المجموعة التجريبية.	المهارات الإجتماعية	الجلسة الرابعة عشر
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	العصف الذهني، التخيل، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	التعرف على مفهوم الكفاءة الذاتية ، أبعادها، وطرق تحفيز الذات للمعمل بكفاءة.	التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة.	الكفاءة الذاتية	الجلسة الخامسة عشر
٦٠- ٧٥ دقيقة	تتبعي	الحوار والمناقشة، القصة، التخيل، تدريبات فردية وجماعية	مفهوم التدفق - طرق الوصول لحالة التدفق.	التعرف على مفهوم التدفق، توظيف مهارات الوصول لحالة التدفق النفسي.	التدفق	الجلسة السادسة عشر
	نهائي		تطبيق المقاييس بعديا	التطبيق البعدي لأدوات البحث	التطبيق البعدي للمقياس	الجلسة الختامية
	نهائي		التطبيق التتبعي للمقياس	التطبيق التتبعي للمقياس	التطبيق التتبعي للمقياس	جلسة المتابعة

## الوسائل التعليمية المستخدمة:

جهاز لاب توب، ورق، أقلام، ألوان، صور لمناظر طبيعية، مطويات.

## تقويم البرنامج:

يهدف التقويم الى التحقق من مدى نجاح البرنامج، والتقويم عملية تعاونية تشترك فيها الباحثة مع المجموعة التجريبية ولضمان فعالية التقويم لضمان استمراره من بداية الجلسات حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة، ويتمثل التقويم في ثلاثة أنواع هي التكويني والختامي والتتبعي.

## التقويم التكويني:

\* إجراء تقويم تكويني (بنائي) من خلال بطاقات التقييم لكل جلسة لمناقشه الاستفادة في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج للتعرف على مدى الإستفادة من الجلسات، ومناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، والتحقق من مدى الإلتزام بأداء المهام في بداية كل جلسة، ومستوى التقدم في البرنامج لتلافي أي أوجه نقص أثناء البرنامج.

\* القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة لمقياس التدفق النفسي و مقياس التجول العقلي للطلاب قبل تطبيق البرنامج.

\* يتمثل في توزيع أوراق عمل خاصة لكل جلسة، الاستماع شفهيًا للتقويم، الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدم للمجموعة التجريبية.

\* الملاحظات بشكل مباشر لأفراد المجموعة التجريبية ومدى التحسن الذي يظهر على سلوكهم أثناء جلسات البرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيقه.

\* التقارير الذاتية من أفراد المجموعة التجريبية.

## التقويم الختامي والتتبعي:

\* بعد الانتهاء من البرنامج يتم التقويم النهائي لجلسات البرنامج من خلال اجراء قياس

بعدي لمقياس التدفق النفسي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، والتطبيق

الثاني لمقياس التجول العقلي على طلاب المجموعة التجريبية.

\* أما القياس التتبعي فيطبق لمقياس التدفق النفسي على أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة

فعالية البرنامج واستمراريته.

**الفئة المستهدفة من البرنامج:**

تم تطبيق البرنامج الحالي على عينة مكونة من ستة من أعضاء الهيئة المعاونة بكلية التربية النوعية، جامعة دمياط كل منهن تنتمي لقسم من الاقسام التالية: ( التربية الفنية، الاقتصاد المنزلي، الاعلام التربوي، العلوم التربوية والنفسية ، الحاسب الألي).

**أهداف البرنامج:**

الهدف العام: تنمية التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية.  
الاهداف الإجرائية: تتحقق من خلال العمل الجاد والمنظم أثناء الجلسات التدريبية بكل ما تحتويه من أنشطة وتدريبات وواجبات منزلية، كما هي موضحة بملحق (١).

**نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:****نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:**

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي".

ولإختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" لحساب الفروق بين المجموعات المتجانسة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

## جدول (٦)

نتائج اختبار " ويلكوسون " لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده.

البعد	قياس	متوسط	انحراف معياري	توزيع الترتيب	العدد	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة Z	حجم الأثر $\eta^2$	
									المعنوية	القيمة
البعد الأول	قبلي	٢٣.١٦	١.١٦٩	سالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠٧	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٣٠.٦٦	٢.٤٢٢	موجبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠٧	٠.٠٥	مرتفع
البعد الثاني	قبلي	٢٢.٥٠	٠.٨٣٦	سالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٣٢.٠٠	١.٢٦٤	موجبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠٥	مرتفع
البعد الثالث	قبلي	٢٣.٠٠	١.٤١٤	سالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠٧	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٣٢.٣٣	١.٨٦١	موجبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠٧	٠.٠٥	مرتفع
البعد الرابع	قبلي	٢٤.١٦	٢.٧٨٦	سالبة	١	٣.٥٠	٣.٥٠	١.٤٧٢	غير دالة	—
	بعدي	٢٦.٨٣	٤.٠٧٠	موجبة	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠	١.٤٧٢	غير دالة	—
البعد الخامس	قبلي	٢١.١٦	٢.٢٢٨	سالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠١	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٢٧.٣٣	٣.٨٨١	موجبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠١	٠.٠٥	مرتفع
البعد السادس	قبلي	٢٤.٠٠	٢.٦٩٩	سالبة	١	٢.٥٠	٢.٥٠	١.٣٥٥	غير دالة	—
	بعدي	٢٦.١٦	٣.٧١٠	موجبة	٤	٣.١٣	١٢.٥٠	١.٣٥٥	غير دالة	—
البعد السابع	قبلي	٢٣.١٦	١.٧٢٢	سالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٩٩٢	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٢٨.٣٣	٤.٧١٨	موجبة	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠	١.٩٩٢	٠.٠٥	مرتفع
البعد الثامن	قبلي	٢٥.٥٠	١.٦٤٣	سالبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠	١.٧٨٧	غير دالة	—
	بعدي	٢٩.٦٦	٤.٦٣٣	موجبة	٥	٣.٨٠	١٩.٠٠	١.٧٨٧	غير دالة	—
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	١٨٨.٠٠	١١.١٨	سالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠١	٠.٠٥	مرتفع
	بعدي	٢٣٣.٣٣	٢١.٢٣	موجبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠١	٠.٠٥	مرتفع

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي مما يعني تحقق صحة الفرض الأول؛ حيث كانت جميع القيم دالة ما عدا البعد الرابع، والسادس، والثامن، حيث تراوحت قيم (Z) على مقياس التدفق النفسي وخمسة من أبعاده بين ( ١.٩٩٢ - ٢.٢١٤ ) وهي قيم دالة عند مستوى (٠.٠٥) وتراوحت قيم (حجم التأثير =  $\eta^2$ ) بين (٠.٦٦١ - ٠.٨١٦) وهي دلالة كبيرة وفقا لكوهين (Cohen,1988) وهي قيم تدل على أن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي وأبعاده كان كبيرا.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه كلا من **Scott-Hamilton & Schutte** (٢٠١٦) من أن اليقظة العقلية قد تكون حافزاً للتدفق. حيث إن اليقظة العقلية ضرورية للمعلمين لأنها تنمي لديهم الرفاهية الشخصية وتخفف الإجهاد وتجعلهم أكثر تركيزاً في التخطيط للتدريس وفي مراعاة احتياجات الطلاب، كما أنه من الضروري تضمين برامج إعداد المعلمين التدريب على اليقظة العقلية وذلك لتحسين المهارات الحياتية للطلاب وتنمية التوازن العاطفي والحد من التوتر وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية. (النجار، ٢٠١٩). وقد أظهرت نتائج بحث البكري & زغير (٢٠١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وهو ما يعزى إلى تمارين الإسترخاء والتي استطاعت أن تسهم في خفض مستوى القلق وأدت إلى زيادة الإسترخاء العقلي والبدني مما يجعل عينة البحث قادرة على أبعاد كافة الأفكار السلبية التي من شأنها أن تؤثر على مستوى عالي التدفق العقلي لديهم، وهو ما انطبق على عينة البحث الحالي.

نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياس والبعدي لصالح المجموعة التجريبية".

ولإختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "مان ويتني" لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

## جدول (٧)

نتائج اختبار " مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده.

البعـد	مجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى المعنوية	حجم الأثر $\eta^2$	
							القيمة	الدلالة
البعـد الأول	تجريبية	٦	٨.٥٠	٥١.٠٠	٢.٧٥١	٠.٠١	٠.٦٨٨	مرتفع
	ضابطة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠				
البعـد الثاني	تجريبية	٦	٨.٥٠	٥١.٠٠	٢.٧٦٤	٠.٠١	٠.٦٩٤	مرتفع
	ضابطة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠				
البعـد الثالث	تجريبية	٦	٨.٥٠	٥١.٠٠	٢.٧٩٠	٠.٠١	٠.٧٠٧	مرتفع
	ضابطة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠				
البعـد الرابع	تجريبية	٦	٧.٠٨	٤٢.٥٠	١.١٩٥	غير دالة	—	—
	ضابطة	٥	٤.٧٠	٢٣.٥٠				
البعـد الخامس	تجريبية	٦	٧.٥٨	٤٥.٥٠	١.٧٥٠	غير دالة	—	—
	ضابطة	٥	٤.١٠	٢٠.٠٠				
البعـد السادس	تجريبية	٦	٧.٥٠	٤٥.٠٠	١.٧٢٣	غير دالة	—	—
	ضابطة	٥	٤.٢٠	٢١.٠٠				
البعـد السابع	تجريبية	٦	٧.٧٥	٤٦.٥٠	١.٩٢٦	٠.٠٥	٠.٣٣٧	متوسط
	ضابطة	٥	٣.٩٠	١٩.٥٠				
البعـد الثامن	تجريبية	٦	٧.١٧	٤٣.٠٠	١.٢٨٤	غير دالة	—	—
	ضابطة	٥	٤.٦٠	٢٣.٠٠				
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٦	٨.٣٣	٥٠.٠٠	٢.٥٥٦	٠.٠١	٠.٥٩٣	مرتفع
	ضابطة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي الدرجة الكلية وأربعة أبعاد فقط من أبعاده في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي مما يعني تحقق صحة الفرض الأول جزئياً؛ حيث تراوحت قيم (Z) على مقياس التدفق النفسي وأبعاده الدالة بين ( ١.٩٢٦ - ٢.٧٩٠ ) وهي قيم دالة عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.٠١) وتراوحت قيم (حجم التأثير R) بين (٠.٣٣٧ - ٠.٧٠٧) وهي قيم تدل على أن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة

العقلية في تنمية التدفق النفسي وأبعاده تراوح بين متوسط ومرتفع، وذلك طبقاً لمعادلة كوهين (١٩٨٨).

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه شين من أنه كلما زادت سمات اليقظة، زادت درجة تصرفات التدفق في توازن التحدي - المهارات، والأهداف الواضحة، والتركيز، والشعور بالسيطرة، وفقدان الوعي بالذات، لذلك فإن تدريب اليقظة يمكن أن يحسن حالة التدفق (Chen, et al., 2019)، وكلما زاد الالتزام بالتدريب العقلي والمشاركة فيه، كلما زادت اليقظة والخصائص التي قد تتأثر باليقظة، مثل زيادة تجربة التدفق وانخفاض القلق والتشاؤم، وتشير نتائج بحث هيملتون وسكوت، جنباً إلى جنب مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، إلى أن تدريب اليقظة العقلية قد يزيد من خبرة تدفق الرياضيين، والتي ارتبطت في أبحاث أخرى بالأداء والرفاهية. وقد تكون التدريبات القائمة على اليقظة أكثر فائدة عندما يكون هناك تطابق بين مكونات محددة للتدريب على اليقظة مع النتيجة المستهدفة التي قد ترتبط طردياً باليقظة. فتدريب اليقظة الذي يركز على تعزيز التنظيم الذاتي للانتباه والعاطفة من خلال استخدام تمارين اليقظة الرسمية وغير الرسمية قد يزيد بشكل كبير من الميل لتجربة حدوث التدفق بشكل متكرر (Scott-Hamilton & Schutte, 2016)

وحيث يعد التدريب على اليقظة العقلية هو أحد أنواع التدريب المهاري الذي يستخدم في علاج الكثير من المشكلات النفسية والانفعالية وسوء التوافق، وتعد التداخلات التي تتم عن طريق اليقظة العقلية أحد الأساليب الحديثة نسبياً، والتي ظهرت خلال العقود الثلاثة الأخيرة؛ إذ يتضح أن ممارسة اليقظة العقلية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه وبالتالي تيسر وتزيد من حالة التدفق، فذوي السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة العقلية هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات و تنظيم السلوك ويظهرون الأداء الأفضل والامتثل وإعادة تنظيم الذات (حميدة، ٢٠١٩). فالبرامج المعتمدة أو القائمة على اليقظة العقلية تلعب دوراً مهماً في تسهيل وتيسير وزيادة قدرة الفرد على خبرة التدفق وأن الانتباه كمكون وعنصر أساسي لليقظة العقلية يلعب دوراً أساسياً في زيادة قدرة الفرد للوصول إلى حالة التدفق. فالتدريب على اليقظة العقلية يعد واحداً من أهم الطرق الرئيسية التي يمكن أن تحسن وتنمي التدفق لوجود علاقة سببية أو ارتباط بينهما وعلى هذا يصبح الفرد يقظاً ذهنياً وأكثر اندماجاً في الاستراتيجيات الجديدة التي تساعد على تنمية حالة التدفق، وهذا يتفق مع ما

ذكرته عيد (٢٠١٩) من ارتباط خبرة التدفق النفسي بحالة التعلم المثلى، لأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق في هذا الشعور الرائع بتمكك مقاليد الحاضر، والأداء الفردي في قمة قدراته، وفي حالة التعلم المثلى يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه ويكون الفهم في اقصى درجاته.

نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها: ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين في البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج التدريبي".  
ولإختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" لحساب الفروق بين المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

## جدول (٨)

نتائج اختبار " ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده.

البعدي	قياس	متوسط	انحراف معياري	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى المعنوية
البعدي الأول	بعدي	٣٠.٦٠	٢.٧٠	سالبة	٣	٢.٦٧	٨.٠٠	١.١٣٤	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٢٩.٦٠	٢.٦٠	متعادلة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
البعدي الثاني	بعدي	٣٢.٢٠	١.٣٠	سالبة	٢	٤.٠٠	٨.٠٠	٠.١٣٨	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٣٢.٢٠	١.٩٢	موجبة	٣	٢.٣٣	٧.٠٠		
البعدي الثالث	بعدي	٣٢.٨٠	١.٦٤	سالبة	٢	٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٧٧	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٣٢.٤٠	١.١٤	متعادلة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
البعدي الرابع	بعدي	٢٧.٤٠	٤.٢٧	سالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	٠.٧٣٠	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٢٨.٤٠	٢.٤٠	متعادلة	١	١.٥٠	٣.٥٠		
البعدي الخامس	بعدي	٢٨.٨٠	١.٦٤	سالبة	٢	٣.٥٠	٧.٠٠	٠.١٣٧	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٢٨.٨٠	١.٩٢	موجبة	٣	٢.٦٧	٨.٠٠		
البعدي السادس	بعدي	٢٦.٦٠	٣.٩٧	سالبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠	١.١٣٤	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٢٧.٢٠	٣.٥٦	متعادلة	٣	٢.٦٧	٨.٠٠		
البعدي السابع	بعدي	٢٩.٨٠	٣.٤٢	سالبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠	٠.١٨٤	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٣٠.٠٠	٢.٤٤	متعادلة	١	٢.٢٥	٥.٥٠		
البعدي الثامن	بعدي	٣١.٢٠	٣.٠٣	سالبة	٣	٢.١٧	٦.٥٠	٠.٥٥٧	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٣٠.٨٠	٢.٥٨٨	متعادلة	١	٢.١٧	٣.٥٠		
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	٢٣٩.٤٠	١٦.٩٦	سالبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠	٠.٤٠٦	غير دالة
التتبعي	تتبعي	٢٣٩.٤٠	١٠.٢٦	موجبة	٢	٣.٠٠	٦.٠٠		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي مما يعني تحقق صحة الفرض الثالث؛ حيث تراوحت قيم (Z) على مقياس التدفق النفسي وأبعاده بين (٠.٤٠٦-١.١٣٨) وجميعها قيم غير دالة إحصائية، مما يدل على استمرار تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.

بشكل عام ، دعمت أبحاث اليقظة العقلية على مدى العقدين الماضيين على نطاق واسع الادعاء بأن التأمل اليقظ، الذي يمارس على نطاق واسع للحد من التوتر وتعزيز الصحة، يؤدي إلى تأثيرات مفيدة على الصحة البدنية والعقلية والأداء المعرفي.

(Vorontsova-Wenger, et al., 2021)، ومن فوائد تدريب اليقظة على التدفق (على سبيل المثال ، التأمل القصير) يمكن أن تساعد الأفراد في الحفاظ على انتباههم الأني وتعزيز وعيهم الجسدي وتنظيم العاطفة، في حين أن الغرض من التدفق هو تطوير الوعي أو العاطفة لتنفيذ أدائهم الأمثل من خلال تكريس أنفسهم للمهمة. أما ما يتعلق بالأدلة التجريبية ، فقد ثبت أن تدريب اليقظة يمكن أن يتسبب في تغيير هيكل المادة الرمادية في الدماغ. وبالتالي ، قد يكون تدريب اليقظة مفيداً لزيادة التدفق بسبب آثاره العصبية المتعلقة بالتأثيرات النفسية، مثل الانتباه والتحكم في العاطفة، وكلاهما أساس التدفق (Liu, et al., 2021).

وتتفق مع نتائج حميدة (٢٠١٩) من أن ممارسة اليقظة العقلية والتدريب القائم عليها يرتبط بالعديد من المخرجات الإيجابية ومن بينها التدفق النفسي لأنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية التدفق النفسي. وتعرض الباحثة استمرار تأثير البرنامج التدريبي بعد مرور شهرين على انتهاء البرنامج التدريبي إلى أن هذه الفنيات ربما أصبحت عادة عند المتدربين واستفادتهم ليست مؤقتة على سبيل المثال إدارة الوقت، والوعي بالجسد، وتدريبات التنفس، وخلافه، لذلك لن ينتهي دورها بمجرد انتهاء فترة التدريب، حيث تشتمل فنيات اليقظة العقلية على الوعي بالذات وتنظيم الذات وتنظيم الوقت وخلافه مما له أثر بارز في شخصية الفرد وبالتالي لن يتخلى عن استخدام هذه الفنيات بعد أن استخدمها لفترة وثبت له أهمتها في حياته اليومية.

نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها: ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة

إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس التجول العقلي لصالح التطبيق البعدي".

ولإختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسط درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

## جدول (٩)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي.

وجه المقارنة	التطبيق	ن	متوسط	انحراف معياري	df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المقياس ككل	القبلي	٨٩	٥٦.٧٧	٦.٢٨	٨٨	١.٥٤	غير دالة
	البعدي	٨٩	٥٥.٨٥	٦.٧٠			
المرتبط بالموضوع	القبلي	٨٩	٣٠.٣٩	٤.٥١	٨٨	٩.٥١	٠.٠٠١
	البعدي	٨٩	٢٥.٤٦	٣.٠١			
غير المرتبط بالموضوع	القبلي	٨٩	٢٦.٨٨	٣.٤٦	٨٨	٦.١٢-	٠.٠٠١
	البعدي	٨٩	٣٠.٨٩	٥.٦٢			

يتضح من جدول (٩) أن الانخفاض في التجول العقلي لدى طلاب الجامعة في المقياس ككل كان قليل جدا ، وبالتالي لم تظهر له دلالة احصائية، بينما التجول العقلي المرتبط بالموضوع كان انخفاض واضح وبلغت قيمة "ت" (٩.٥١) وهي قيمة ذات دلالة احصائية، بينما زاد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع زيادة واضحة وهي دالة احصائيا، حيث بلغت قيمة "ت" (-٦.١٢) مما يدل على أن البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية لتنمية التدفق لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس قد ساهم بصورة جزئية في خفض التجول العقلي لدى الطلاب. وهذا ما يتماشى مع ما وقد أوصى به بحث محمد (٢٠٢٢) بضرورة الحرص والاستمرار على توفير بيئة تعليمية تمنح طلاب الدراسات العليا وغيرهم من الطلاب شعورا بالأمان والطمأنينة النفسية وتزيد من تدفقهم النفسي وجعل البيئة التعليمية ممتعة، وحرص أساتذة الجامعات على زيادة ثقتهم بأنفسهم يساعد على تهيئة الطلاب ليكونوا قادرين على إحداث التقدم والرفي لمجتمعاتهم.

إن اليقظة أكثر ارتباطاً بتخفيض التجول العقلي ، بالإضافة إلى عدد أقل من الأخطاء وتغير وقت استجابة أقل في مهام الانتباه المستمر (Mano,2022) و (Turkelson&). ومع انتشار وسائل التواصل التكنولوجي وثورة الاتصالات الهائلة وتزايد تدفق المعلومات بشكل لا نهائي؛ تزايدت المثيرات ومشتتات الإنتباه والضغط النفسية عبر

ذلك التطور التكنولوجي الهائل لا سيما على طلاب الجامعة الذين يتهافتون إلى كل ما هو عصري وسريع بشكل يفتقد الوعي . (دسوقي، ٢٠٢٠ )  
وتفسر الباحثة هذه النتيجة لعدة أسباب:

- تقوم أفراد المجموعة التجريبية بتدريس الجزء العملي الخاص بمادة واحدة فقط لكل فرقة دراسية ؛ أي أن التأثير لن يكون كبير جدا لدى الطلاب، ولكن إذا تم تدريب جميع أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة ربما سيكون تأثيره على الطلاب كبير وواضح.
  - ارتفاع التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع ربما يعود لتغير حالة المجموعة التجريبية أثناء الشرح مما جعل الطلاب يفكرون بذلك.
  - اقتراب مواعيد الاختبارات العملية أثناء القياس الثاني، قد أثر على الطلاب بالسلب.
- وصف عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأولي من عدد (٦) من أعضاء الهيئة المعاونة بكلية التربية النوعية بجامعة دمياط، (من أقسام الاعلام التربوي، الحاسب الآلي ، والتربية الفنية، والاقتصاد المنزلي، اثنتين من قسم العلوم التربوية والنفسية)، وفيما يلي وصف لكل حالة على حدة، وقد تم إعطائهن حروف (أ، ب، ج، د، هـ، و).

المتدربة (أ) رحبت بالالتحاق بالبرنامج التدريبي بمجرد ما عرضت عليها الدعوة، حيث كانت لديها محاولات سابقة في ممارسة اليوجا، والاسترخاء ولديها قرارات سابقة حول اليقظة العقلية، ولذلك كانت استجاباتها أسرع من زميلاتها وبالنسبة للواجبات المنزلية التي تتطلب ممارسة التأمل كانت لا تمثل لها أدنى مشكله بوصفها شئى قامت بممارسته سابقاً. وخلال جلسات البرنامج كانت الباحثة تلتقي المتدربات وتألهن عن مدى تقدمهن وما يشعرن به خلال تطبيق الجلسات وعمل الواجبات، فكانت تعطي انطبعا ايجابيا وتصف مدى شعورها بالخفة ( تشعر وكأنها أصبحت أخف وزنا وقادرة على التحليق بعيدا عن المنغصات والمشكلات أو الضغوط التي تواجهها)وكذلك قد ساعدتها تمرينات تنظيم التنفس والوعي بالجسد. وبالنسبة لملاحظة الباحثة؛ فلم يكن هناك اتصال وثيق قبل بدء البرنامج بالمتدربة (أ) ، ولكنها كونت علاقات وثيقة في وقت قياسي نتيجة للروح المرحة للمتدربة؛ حيث إنها كانت تشعر أنه يلبي حاجة داخلية لديها.

المتدربة (ب) رحبت بالالتحاق بالبرنامج التجريبي ولكنها لم تكن متحمسه كباقي أفراد المجموعة، نتيجة لطبيعتها الشخصية التصادية، وربما لشعورها بتدني تقدير الذات وذلك لإختلاف المعاملة بينها وبين أختها الأكبر سنا والأكثر حكمة وعقلانية ، لذلك تحاول تقليد أختها التي لم يتم دعوتها للمشاركة بالبرنامج نظروفها الأسرية. وقد تخلفت المتدربة (ب) عن الحضور أكثر من مرة بالاضافة إلى أنها لم تستجيب على القياس التتبعي ، لذلك تم حذف استجابتها في قياس الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي.

لذلك أصبح عدد العينة (٥) فقط بدلا من (٦) عند هذا القياس فقط، لأن الباحثة لم تجبر أحد من المتدربات على الالتحاق بالبرنامج التدريبي ولكن جاء الالتزام بحضور جلسات البرنامج واداء الواجبات نتيجة إحساس المتدربات أنفسهن بأهمية البرنامج لهن في حياتهن وشخصياتهن.

كانت المتدربة (ب) أقل المتدربات في حل الواجبات المنزلية ، ولم تستطع التكيف بسهولة مع ممارسة التأمل والوعي بالجسد وخلافه، ولم ترسل مقياس التجول العقلي لطلابها نظرا لتوتر العلاقة بينهم، حيث إنها سهلة الاستثارة ، لذلك من السهل على الطلاب إثارة غضبها واستثارتها مما يتطلب تدخل أستاذ المادة؛ وعلى الرغم من ذلك فقد تحسن أدائها بصورة مرضية، وبدأت في التحكم في انفعالاتها بشكل معقول وفقا لما قامت بتطبيقه من الاستراتيجيات. وقد كانت ادارة الوقت بالإضافة إلى التعامل بشكل تصادمي مع الطلاب من أبرز مشكلاتها، وقد استطاع البرنامج التدريبي مساعدتها في حل المشكلة الاولى بصورة كبيرة، أما المشكلة الثانية فلم يتم التخلص منها تماما ، ولكن بصورة جزئية، ولكن تتوقع الباحثة أنها بإمكانها تطبيق كامل الفنيات والاستمرار على ممارستها ربما يساعدها تماما.

المتدربة (ج) رحبت بصورة كبيرة بالالتحاق بالبرنامج، حيث شعرت أنه ربما يساعدها في أن تكون أكثر إجتماعية وأكثر قدرة على التعامل مع الطلاب. بدأت المتدربة (ج) البرنامج بحذر أثناء التعامل مع الباحثة أو باقي المتدربات ، ولكم مع الاستمرار في الجلسات، استطاعت تكوين علاقات وثيقة مع المجموعة والباحثة؛ من خلال مقابلاتهن المستمرة بالكلية والسؤال عن بعضهن البعض وعن أحوالهن، واكتسبت المزيد من الثقة بالنفس، حيث كانت الباحثة تشجعها باستمرار ، وأمام مناقشة الواجبات المنزلية السابقة في بداية كل جلسة، وحيث رأت الصعوبات التي تواجه أفراد المجموعة في التخلص من السلوكيات الخاطئة التي

تعوق اليقظة العقلية والتدفق العقلي ، شعرت بأنه لا مشكلة خاصة بها وأن هذه هي الطبيعة البشرية وكيف تتخلص من السلوكيات التي اكتسبتها على مدار سنوات عديدة، وقد ساعدها أيضا في التخلص من المشاعر السلبية

المتدربة (د) رحبت جدا بالالتحاق بالبرنامج التدريبي حيث كانت "تتمنى من فترة طويلة جدا ممارسة التأمل ومثل هذه التمرينات العقلية" ، وقد حاولت أكثر من مرة من خلال تطبيقات الموبايل ومشاهدة بعض الفيديوهات ولكنها انقطعت ولم تستمر لأنها لم تجد التشجيع وكانت "تشعر أنها تغرد خارج السرب". كانت المتدربة (د) تمارس تعدد المهام في وقت واحد وكانت تعتقد أن هذا نوع من المهارة، وقد صدمت عندما عرفت أن تعدد المهام مناقض لليقظة العقلية التي تتطلب أن يكون الفرد مندمجا اندماجا تاما وبأعلى درجات التركيز في المهمة حتى يصل لمرحلة التدفق وبهذا يصل لذروة الاداء وأعلى تجليات الصحة النفسية. جاهدت المتدربة لتتخلص من العادة السيئة (تعدد المهام) ، ولم تستطع بسهولة ممارسة التأمل والوعي بالجسد ، ولكن بعد عدة محاولات منها ومتابعة من الباحثة تحسن أدائها، وقد أقرت بأنها أصبحت أكثر هدوءا وأقل توترا، حيث إنها كانت تعاني لسنوات من مشكلة في الأعصاب تتفاقم كلما شعرت بالتوتر أو الضغط النفسي.

المتدربة (هـ) رحبت بصورة كبيرة جدا بالالتحاق بالبرنامج التدريبي ، حيث إنها من الشخصيات النشطة ولذلك يسند إليها العديد من المهام بالكلية، وتتطوع لخدمة الغير، لذلك تشعر دائما بالضغط الكبير وقلة الوقت في اليوم. وقد استفادت المتدربة (هـ) بصورة رائعة من البرنامج حيث أصبح جدول المهمات، والخطة اليومية ملازم لها، وكانت تشكو من تعدد المهام التي تؤديها في نفس الوقت، ولكنها أصبحت أكثر تركيزا على مهمة واحدة حتى تنتهي منها ثم تبدأ التي تليها. عندما طلب منها ممارسة التأمل أول مرة كانت تشعر وكأن رأسها يغلى من الداخل ولكن بعد عدة ممارسات أصبحت الحالة أكثر هدوءا وأكثر عقلانية.

المتدربة (و) رحبت بالانضمام للبرنامج التدريبي على الرغم من أنها أفصحت بعد ذلك أن الانضمام كان مجاملة للباحثة ولكنها بعد السير في جلسات البرنامج أكدت على أنها كانت ستندم ويفوتها الكثير إن لم تكن التحقت ولبت الدعوة للانضمام. جاهدت المتدربة لممارسة التأمل والتخيل والوعي بالجسد والمشاعر، حيث كان جديد بالنسبة لها. وقد استفادت من مهارات تنظيم الذات وإدارة الوقت. كانت تشكو نفس شكوى زميلتها من الشعور

بغليان في الرأس في أول محاولة لممارسة التأمل. وقد عبرت عن مدى استفادتها من البرنامج التدريبي وكيف أصبحت أكثر نضجا وتعرف ماذا تريد في اللحظة الراهنة، وتعرف بقدراتها وتتقبلها كما هي.

### تعليق عام على أداء المتدربات بعد الجلسات التدريبية :

لقد سعت الباحثة - من خلال هذا البرنامج التدريبي - لمساعدة المشاركات (عينة البحث) لما تراه الباحثة من ضيق الوقت وتعدد المهام التي يجب عليهن اتمامها، بخلاف الواجبات الاجتماعية، فكان هذا البرنامج والاستراتيجيات القائمة على اليقظة العقلية لمساعدة الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس. وقد عبرت المتدربات عن رضائهن التام من البرنامج التدريبي - أثناء الجلسات وبعد انتهاء البرنامج التدريبي - وكيف أثر في شخصياتهن بالإيجاب، وجعلهن أكثر قدرة على فهم ذواتهن وتقبل قدراتهن ، وأنهن لا يسعين لرسم صورة معينة عنهن عند الآخرين، بل يمارسن ما يلبي تطلعاتهن في حدود قدراتهن وفي ضوء المتاح بما لا يخالف قيم وعادات المجتمع. كذلك عبرت المتدربات عن حزنهن لإنهاء البرنامج التدريبي ، حيث كان يمثل جزء هام في يومهن، وكيف كانت الواجبات المنزلية تخفف الكثير من الضغوط، مع وعد بالاستمرار في ممارسة الاستراتيجيات وما استفدنه ليكون ملازم لهن ، بل بعد أن أصبح جزء لا يتجزأ من شخصياتهن. كما كان التواصل بالهاتف مع المجموعة التجريبية أو عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي دورا مهما خلال فترة المتابعة مما أدى إلى ثبات أثر واستمرارية البرنامج التدريبي. كما تعزى الباحثة ثبات أثر البرنامج إلى تنوع الأنشطة المهارية والتدريبية، اما بالنسبة لتدريبات الإسترخاء وتمارين التأمل والتنفس فكان دورهم مهما في التحرر من التوتر والقلق الزائد مما ساعد على زيادة التدفق النفسي، كما كان للواجب المنزلي أهمية كبيرة في أداء التدريبات، وهناك عدد من العوامل أدت إلى تحقيق البرنامج لأهداف ومنها شعور المتدربات الداخلي بمدى حاجتهن لمثل هذا البرنامج التدريبي.

الصعوبات والمعوقات التي واجهت الباحثة أثناء التطبيق للبرنامج وكيف تم التغلب عليها:

١- صعوبة تطبيق بعض الفنيات مثل فنية الوعي بالجسد، التأمل المفعم بالوعي اليقظ، الوعي بالمشاعر، مراقبة الأفكار.

٢- غياب إحدى المشاركات في أكثر من جلسة من جلسات البرنامج.

- ٣- ضيق الوقت لدى المشاركات.
  - ٤- قرب الامتحانات العملية بالنسبة للمشاركات ولطلابهن.
  - ٥- توتر العلاقة بين إحدى المشاركات وطلابها.
  - ٦- كثرة أسئلة المشاركات حول فنيات إدارة الذات وإدارة الوقت، والمهارات الاجتماعية وكيفية تحقيق الإفادة المثلى من هذه الفنيات.
- طرق التغلب على هذا الصعوبات:
- تكرار ممارسة الفنية أكثر من مرة ومتابعة المشاركات يوميا وسؤالهن عما وصلن إليه من إتقان وتمكن.
  - متابعة المشاركات وسؤالهن عن أحوالهن، وأسباب الغياب، ومحاولة التخفيف عنهن، وحثهن على المحافظة على الحضور لضمان الاستفادة القصوى من البرنامج.
  - الاعتماد على الجلسات عبر تطبيق الزووم مساء في الموات التي كان يصعب جمع جميع المشاركات لضيق الوقت لديهن.
  - إعطاء المشاركات نصائح حول التعامل مع الطلاب من خلال خبرة الباحثة، ومن خلال قصص ومواقف حقيقية، وكيفية الحفاظ على ضبط النفس، وتطبيق فنيات اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية والوعي بالذات ومراقبة الأفكار.
  - زيادة أعداد الطلاب المطبق عليهم مقياس التجول العقلي وحثهم على الاستجابة عليه.
  - حاولت الباحثة تقبل كثرة أسئلة المشاركات مما أدى إلى زيادة الوقت المخصص للجلسات.

### التوصيات والبحوث المقترحة:

- من خلال الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة ونتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات والبحوث المقترحة التالية:
- الاهتمام بالبرامج التدريبية والارشادية التي تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة.
- عقد ندوات وورش عمل مع طلاب الدراسات العليا والهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس للوقوف على مشكلاتهم ومساعدتهم في مواجهتها.
- اعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية متغيرات اليقظة العقلية والتدفق النفسي لكونهما متغيرات إيجابية لها انعكاسات مهمة على الأفراد.

- تدريب أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على توظيف المهارات المرتبطة باليقظة العقلية.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث النفسية حول اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي وربطها بالمتغيرات أخرى تمس تلك الفئة
- إعداد برامج علاجية إرشادية قائمة على اليقظة العقلية والتدفق النفسي للحد من الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- العمل على إقامة دورات تدريبية وورش عمل لأعضاء هيئة التدريس تعمل على تعزيز الشخصية اليقظة لدى أعضاء هيئة التدريس بهدف استمرار مستوى اليقظة العقلية مرتفع لديهم.
- الاهتمام بمشكلة التجول العقلي لدى الطلاب في جميع المراحل التعليمية. البحوث المقترحة:
- فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- الاسهام النسبي للتأمل والتدفق النفسي في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية للحد من الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- دور الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بنوعي التجول العقلي (التجول المرتبط، غير المرتبط بالمهمة).

## قائمة المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد ( ٢٠١٣ ). حاله التدفق: المفهوم، والأبعاد، والقياس. شبكة العلوم النفسية العربية. (٢٩). ١ - ٤٨.
- أحمد، عبد الملك أحمد ( ٢٠١٩ ). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*. ٦٦. ٥٢٧ - ٦٠٥.
- أحمد، محمد فتح الله ( ٢٠٢٠ ). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. ٥٩ (٢). ٢١ - ٥٠.
- الأسود، مهيبة والأسود، الزهرة (٢٠٢٠). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. ٦(١) ٥٥ - ٦٩.
- الربيعي، أحمد عبادي (٢٠٢٢). *التدريب على ممارسة اليقظة العقلية*.  
<https://www.researchgate.net/publication/359133709>
- النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها. ٣٠ (١٢٠) ٩٢ - ١٥٨. <https://dx.doi.org/10.21608/feb.2019.100869>
- باطة، أمال عبد السميع ( ٢٠١١ ). مقياس التدفق النفسي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية. بقعة، حميدة وقارني مونية ( ٢٠١٨ ). التدفق النفسي من منظور النفس الإيجابي: دراسة تحليلية. *مجلة الحكمه للدراسات التربوية والنفسية*. ١٦. ٢٢٧ - ٢٣٧.
- البكري، لؤي حسين وزغير، صبا عبد الكريم ( ٢٠١٧ ). تأثير تمارين الإسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة بأعمار ( ١٧ - ١٩ ) سنة. *مجلة كلية التربية الرياضية*، جامعة بغداد. ٢٩ (٣). ١٩١ - ٢١٠.
- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية*. جامعة سوهاج - كلية التربية. ٦٨ (٦٨). ٢٩٥٥ - ٣٠٠٩.
- بهنساوي، أحمد فكري ( ٢٠٢٠ ). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١. ٢٢٧ - ٢٦٧.

جريش، إيمان عطية حسين منصور (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ. ١٧. (٥). ١٩٩ - ٢٩٦.

الحري، فانتن هادي (٢٠٢١). مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عذينة بالمملكة العربية السعودية. مجلة الدراسات. 73-53/الاجتماعية. ٢٧ (٢).

الحسين، أسماء عبد العزيز (٢٠٢٠). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٨ (٦). ٦٤-٨٥.

حميدة، محمد إسماعيل سيد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية - تجريبية. مجلة الإرشاد النفسي. ٦٠. ٣٣٩ - ٢٤٧.

حيدر، معن إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. دار كلكامش للطباعة والتشتر، بغداد. العراق

داود، ظفر حاتم فضيل (٢٠١٧). الأسلوب المعرفي (الاستقلال - الاعتماد) وعلاقته بالشروع الذهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية. ١٢ (١). ٢٤٤ - ٢

دسوقي، حنان فوزي أبو العلا (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والإمتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية. ٧٨. ١٧٣٥ - ١٧٨٠.

دياب، هبة عبد العظيم (٢٠١٨). التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أبعاد الكمالية لدى الطلاب الفائزين دراسيا بالصف الأول الثانوي. مجلة تطوير الاداء. ٧ (١). ٣٥٧ - ٣٨٢.

سويد، جيهان علي وسعادة، مروة صلاح إبراهيم (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية في إطار التأهل والاعتماد الأكاديمي. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية. ٣٣. ١٣٦-١٨٢.

السيد، علياء رجب (٢٠١٨). نمذجة لبعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بحالة التدفق لدى عينة من طلاب كلية التربية بالسادات. مجلة كلية التربية جامعة السادات.

[https://jsep.journals.ekb.eg/article\\_84302\\_6319ab4bc321f46d9501170c3bd9](https://jsep.journals.ekb.eg/article_84302_6319ab4bc321f46d9501170c3bd9)

[ac0e.pdf](#)

السيد، وائل السيد حامد (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. ٣، ١. ٢٥-٤٨ الشريبي، عاطف والعطية، أسماء (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للتأقوا في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر): دراسة مقارنة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٥ (٣)، ٣٥٩-٣٧٦.

شعيب، علي محمود (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الاتفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. ٣ (٢) <http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ١٩، ١-٢٤.

الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضيبي بسلطنة عمان: دراسة ميدانية. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية و التربوية*. ٢١(٨). ١-٢٢. [WWW.mecsaj.com/ar](http://WWW.mecsaj.com/ar)

الطنطاوي، محمود محمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلثم وتحسين التنظيم الاتفعالي لدى عينة من الطلاب المتعلمين. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١ (١٥). ٢١٢-٢٧٤.

عبد الكريم، وليد فتحي وأبو الوفاء، نجلاء إبراهيم (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع الاتفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة في كلية التربية أسوان. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١. ٣٢٨-٣٥٩.

عبد اللطيف، محمد سيد (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. ٥(١٤). ١٥٤-١٨٦. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.S261120>

عبد المجيد، أشرف عبد التواب (٢٠١٧). مستويات ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة تبوك "دراسة ميدانية". *بحوث في مجال الإدارة التعليمية والتخطيط التربوي والدراسات المقارنة*. ٣٦(١٧٣). ٢، ١٣-٦٩.

عبد المطلب، السيد الفضالي وخريبة، إيناس محمد صفوت ( ٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم و الاختيار الاختبار التحليل المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية*. ٩. ١ - ٤٥.

عبدالمجيد، ماجدة عبدالسلام و لاشين، ثريا يوسف وعبدالباقي، سلوى محمد (٢٠١٦). التدفق النفسي للطالب المعلم لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية جامعة حلوان . ٢٢ (٤). ٩٩٧ - ١٠٢٢.

عطا، سالي نبيل ( ٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموجرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢٢ (٦). ٢٩٩ - ٣٧٢.

علي، فؤاد انور وجدي ( ٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١. ١٣٣ - ١٨٣.

عيد، أسماء محمد (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالثقل الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال . ١١ (٤٠). ٣٣٣ - ٣٩١.

الفيل، حلمي محمد ( ٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنوفية. ٣٣(٢). ٢ - ٦٦.

القبي، الطيب محمد ومحمد، فتحي أبو بكر (٢٠١٨). ضغوط العمل وأثرها على التوافق المهني لدى أعضاء التدريس بجامعة سرت. *مجلة العلوم البحثية والتطبيقية*. ١٧ (٢). ٩٤ - ١٠٨.

كفطان، منتظر سلمان ( ٢٠١٨). التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ذي قار*. ٨(٣). ١٢١ - ١٥٢.

محبوب، نعمات ( ٢٠٢١). القيمة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل في التدفق النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢٢. ٨٥ - ١٠٨.

محمد، زينب ماجد، العتابي، عبد المجيد ( ٢٠١٩). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة واسط. ٢٧ (٣). ٣٩٥ - ٤٢٠.

محمد، مروة سعيد عويس (٢٠٢٢). الطمأنينة النفسية في ضوء نظرية ماسلو طبقا لمستويات التدفق النفسي ومجموعة من المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الدراسات العليا. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج - كلية التربية . ٩٣(٩٣). ١٥١٩ - ١٥٨٧.

المرسومي، عبدالمنعم جابر حامد (٢٠١٩). الضغوط المهنية لدى اعضاء هيئة التدريس في كلية المعارف الجامعة . *مجلة كلية المعارف الجامعة* ٢٩. ٣٤٧ - ٣٧٦.

<https://Uoajournal.Com/Index.Php/Maarif/Article/View/54>

المرشود، جوهرة بنت صالح (٢٠٢١). فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية* ١(٢٩). ٢٥٩-٣١٤.

مطوع ، محمد مسعد (٢٠٢١). النمذجة البنائية للعلاقات بين اليقظة الذهنية والتمكين النفسي والمعنى /البحث عن المعنى في الحياة لدى الطالب ذوي الإعاقة الجسدية المكتسبة والخلقية. *مجلة البحث العلمي في التربية* ٢٢(١٢). ٢٨٩ - ٣٣٧.

معوض، دينا صلاح الدين (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية- جامعة المنصورة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي* ١٤(٢). ١٣٥-١٨٠.

النجاشي، سمية بنت عبد الله والموسى، نوال بنت محمد (٢٠٢٠). التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اللياقة الذهنية والشرد الذهني المتعمد والعفوي لدى طالبات الجامعة. *المجلة السعودية للعلوم النفسية* ٣. ٢٧ - ٤٥.

Abbassi, M. , Abbassi, W. , Fenouillet, F. and Naceur, A. (2021) Validation of the Flow Scale Related to Physical Education in Arabic Language. *Advances in Physical Education*, **11**, 246-260. doi: [10.4236/ape.2021.112020](https://doi.org/10.4236/ape.2021.112020).

Agnoli,S., Vanucci,M., Pelagatti,C. & Corazza,G. (2018) Exploring the Link Between Mind Wandering, Mindfulness, and Creativity: A Multidimensional Approach, *Creativity Research Journal*, 30:1, 41-53, <https://doi.org/10.1080/10400419.2018.1411423>

Aherne,C., Moran,A. , Lonsdale,C. (2011). The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189. doi:10.1123/tsp.25.2.177

Banks, J. B., Welhaf, M. S., & Srour, A. (2015). The protective effects of brief mindfulness meditation training. *Consciousness and Cognition*, 33, 277-285. doi:10.1016/j.concog.2015.01.016

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihaly, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Chen, J.-H., Tsai, P.-H., Lin, Y.-Ch., Chen, Ch.-K., Chen, Ch.-Y. (2019). (2018). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 12*(), 15–21. <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S188734>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2<sup>nd</sup> Edition. Routledge.

Feruglio, S., Matiz, A., Pagnoni, G., Fabbro, F., Crescentini, C. (2021). The Impact of Mindfulness Meditation on the Wandering Mind: a Systematic Review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 131, 313–330. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.032>.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Maglione, M. A. (2016). *Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. Annals of Behavioral Medicine, 51*(2), 199–213. doi:10.1007/s12160-016-9844-2

Izzalden, R. (2022). Psychological flow and its relationship to psychological flexibility among a sample of Al-Baath University students, "Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology": 19(4), 259-96. Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru\\_jep/vol19/iss4/2](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss4/2)

Jha, A. P., Denkova, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J., & Rogers, S. L. (2019). Does mindfulness training help working memory “work” better? *Current Opinion in Psychology*, 28, 273–278. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012>

Kee, Y. H., & John Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393–411. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.001>

Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2021). Examining the effects of brief mindfulness training on athletes’ flow: the mediating role of resilience. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021.

Robison, M. K., Miller, A. L., & Unsworth, N. (2020). A multi-faceted approach to understanding individual differences in mind-wandering. *Cognition*, 198, 104078. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104078>

Scott-Hamilton, J., Schutte, N.S. and Brown, R.F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S. (2016). The Role of Adherence in the Effects of a Mindfulness Intervention for Competitive Athletes: Changes in Mindfulness, Flow, Pessimism, and Anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 99–117. doi:10.1123/jcsp.2015-0020

Turkelson, L., Mano, Q. (2022). The Current State of Mind: A Systematic Review of the Relationship Between Mindfulness and Mind-Wandering. *J Cogn Enhanc* 6, 272–294 <https://doi.org/10.1007/s41465-021-00231-6>

Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., Bondolfi, G., & Barisnikov, K. (2021). Short mindfulness-based intervention for psychological and academic outcomes among university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–17. doi:10.1080/10615806.2021.1931143