

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية – تجريبية)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الراهنة إلى بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي ، بالإضافة إلى بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، تكونت عينة الدراسة من؛ عينة تقنين أدوات الدراسة وبلغت (١٦٠) طالب وطالبة من بين طلاب الصف الأول الثانوي العام، وعينة الدراسة الأساسية وبلغت (١٤٠) طالب وطالبة من بين طلاب الصف الأول الثانوي العام ، أشقت من بينهم عينة البرنامج والتي بلغت (٥٠) طالب وطالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٦ من الذكور، و٩ من الإناث) ، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٣ من الذكور، و١٢ من الإناث)، استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت: مقياس التدفق النفسي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية ، والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية ، واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية: تحليل الانحدار ، واختبار "ت" .

أسفرت نتائج الدراسة عن :

- ١- إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام.
- ٢- 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.

◆◆ فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي ◆◆

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريباً من انتهاء البرنامج.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، السعادة النفسية ، اليقظة الذهنية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية – تجريبية)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة :

يعد مفهوم التدفق النفسي Psychological flow من بين أهم المفاهيم في حركة علم النفس الإيجابي، نظراً لأهميته في حياة الفرد كمتغير من متغيرات الصحة النفسية، والذي يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد.

ويعتبر التدفق من المفاهيم النفسية ذات المضامين المرتبطة بعلم النفس الإيجابي (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٥)، إذ يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية مثل الهناء الذاتي Subjective wellbeing، والرضا عن الحياة Life satisfaction، والأمل أو الرجاء Hope، والتفاؤل Optimism، والتدفق Flow، والسعادة Happiness، والتسامح Forgiveness، والحكمة Wisdom، والإيثار Altruism (بديعة حبيب، ٢٠١٦، ص ٣١٣).

وقد بدأ حديثاً دراسة التدفق في كافة المجالات والميادين كالرياضة، والدراسة، والعمل، وأوقات الفراغ، والاستماع بالموسيقى، والرقص، والكتابة الإبداعية، وقيادة السيارات، والجوانب الأكاديمية، والإبداع، والدافعية، وممارسة البحث العلمي، والاندماج في الأنشطة المدرسية والمجتمعية، والتفاعل مع الآخرين (Chu, Lee, & Huang, 2013 , p. 33) ،

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

(Osin, Mayutina, & Kosheleva, 2015, p.1) ، (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٢) ، (Tavares & Freire, 2016, p.79).

وظهر مصطلح التدفق لأول مرة على يد عالم النفس المجري الأصل (تشكزينتهيمالي Csikszentmihalyi) في عام (١٩٧٥) م وهو أحد أهم رواد علم النفس الإيجابي، ومنذ ذلك الحين أصبح مفهوم التدفق من المفاهيم الشائعة في هذا المجال وأصبح فيما بعد حجر الزاوية النظري في مجال علم النفس الإيجابي (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٢). ومنذ الظهور الأول لمصطلح التدفق النفسي، بدأ العديد من العلماء والباحثين توجيه اهتمامهم نحوه محاولين الوصول إلى مفهوم دقيق وشامل يساعدهم في استغلاله مستقبلا في مجالات مختلفة (أسماء فتحي، حنان فوزي، ٢٠١٥، ص ٢٨٨).

ويعد التدفق النفسي ، كأحد المفاهيم النفسية في مجال علم النفس الإيجابي ، ظاهرة إيجابية باعتباره خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسي الفرد ذاته في أثناء عملية التفكير وإعمال العقل في حل بعض المشكلات، مقترنا بحالة من السرور والبهجة (إيناس محمود، ٢٠١٥، ص ٢٩٥)، إذا يتسع للعديد من المفاهيم والتي تركز على بعض الجوانب الانفعالية الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والسرور والمتعة، كما تركز على الجوانب المعرفية مثل الانغماس ، والانهماك الفكري ، والاستغراق ، والانتباه ، واليقظة ، والتركيز ، والاستيعاب (ناهد خالد، عفاف سعيد، ٢٠١٧، ص ٨٣٠).

والتدفق النفسي ثروة نفسية حقيقية يمكن من خلاله تحقيق الإنجازات المختلفة والوصول إلى قمة السعادة لدي الشخص الذي يعايش حالة التدفق، ومن هنا ظهرت أهمية تنمية الجوانب الإيجابية لدى الإنسان وبصفة خاصة تنمية التدفق النفسي لما له من آثارا إيجابية على الفرد مثل الوصول إلى السعادة (بديعة حبيب، ٢٠١٦، ص ٣١٧).

وأصبحت خبرة التدفق Flow experience واحدة من المفاهيم الأساسية خاصة فيما يتعلق بالنمو الإيجابي والأمثل للمراهقين، إذ تعد دراسة الخبرات الذاتية في أثناء المراهقة موضوعاً مهما لزيادة وتعميق المعارف حول الأنشطة اليومية للمراهقين، كما تساعد في معرفة وتعلم المزيد حول التفاعل بين المراهقين وسياقاتهم وحياتهم اليومية للوصول إلى

الأداء الأمثل خاصة الحالة النفسية المثلي للمراهقين (Tavares & Freire,2016,p.77-78).

ويعد مصطلح اليقظة الذهنية¹ Mindfulness أحد المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس والذي استخدم في مجال العلاج النفسي واعتبر ضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٧، ص ١٢)، والذي ارتبط بشكل قوى بالتدفق، فكلما كان الفرد يقظاً ذهنياً ، كان أكثر اندماجاً في خبرة التدفق (Hager,2015,p.4).

ويعد التدريب على اليقظة الذهنية Mindfulness training أحد أنواع التدريب المهاري الذي استخدم في علاج كثير من المشكلات النفسية والانفعالية وسوء التوافق (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٧، ص ٤) ، وتعد التداخلات التي تتم عن طريق اليقظة الذهنية أحد الأساليب الحديثة نسبياً والتي ظهرت خلال العقود الثلاثة الأخيرة، إذ يتضح فاعليتها في مرحلة المراهقة والبالغين (محمد أحمد عبدالخالق، ٢٠١٨، ص ٤٨-٤٩)، والتي ترجع أصولها إلى الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية والتي شغلت اهتمام الباحثين في مجال علم النفس كمفهوم نفسي في بداية التسعينات (فتحي عبدالرحمن، أحمد على، ٢٠١٣، ص ٤).

وتحظى ممارسات اليقظة الذهنية Mindfulness practices بالعديد من الفوائد الحركية والجسمية والذهنية (Rowe, Shepstone, Carnelley, Cavanagh, Millings, & , p.642, 2016) ، لذا فقد جذبت اهتمام العديد من الباحثين في مجال التربية وعلم النفس، وتشير الأدلة إلى فاعليتها في تحسين الأداء المعرفي والوعي الانفعالي (Higgins, Eden, & Moeed ,2016,p.59) ، وتضمنت الممارسات اليقظة الذهنية الرسمية: تمارين التنفس Breathing practices ، ومسح الجسم Body scan ،

¹ يتبنى الباحث الحالي ترجمة Mindfulness على أنها اليقظة الذهنية، في حين يترجمها بعض الباحثين اليقظة العقلية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

واليوجا Yoga ، والمشي اليقظ Mindful walking ، وهذه الممارسات استخدمتها واعتمدت عليها العديد من الدراسات في برامجها (Chen,2015,p.30). وقد أوضح (Kuhlkamp,2015,p.6-7) أن ممارسات اليقظة الذهنية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه ، وبالتالي تيسر وتزيد من حالة التدفق، فذوى السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة الذهنية، هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات ، وتنظيم السلوك، ويظهرون الأداء الأفضل والأفضل، ويعد تنظيم الذات للانتباه ، كأحد مكونات اليقظة الذهنية ، مكوناً مهماً للقدرة العقلية لدى الفرد والذي يزيد من خبرة التدفق لديه . وقد أشار العديد من الباحثين مثل (Brausch, 2011, p.9) ، (Keye & Pidgeon,2013,p.2) ، (Chen,2015,p.32) ، و (Ivtzan, Young, Martman, و Jeffrey, Lemas, Hart, & Eiroa-Orosa,2016,p.1-2) (Rowe et al.,2016, p.643) ، و(هالة خير، ٢٠١٧، ص ٢٨٩) إلى فاعلية ودور برامج التدريب المعتمدة أو القائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق، والضغط ، والاكتئاب، والأفكار والمشاعر السلبية، الاجترار Ruminaton ، وتحسين الانتباه، والتدفق، وزيادة تقدير الذات، وتحسين استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية، وزيادة الشفقة بالذات، وتحسين وتنمية تنظيم الانفعال Emotion regulation ، وتنمية الوعي، وزيادة الهناء الكلي، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتحسين التقبل والالتزام، وزيادة الانفعالات الإيجابية، وتحسين التركيز على أداء المهام، وإدارة الانفعالات، والمرونة، وزيادة الصمود، وزيادة التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة، تنمية العرفان بالجميل Gratitude ، وفاعلية الذات، والمعني والاستقلالية Autonomy ، وتحسين الوجدان الموجب Positive affect ، والأداء المعرفي، وزيادة التفاعل مع الآخرين.

وتعد السعادة Happiness من أهم مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الفرد للوصول إليها ، بل هي قمة مطالب الفرد، فهي تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في ميدان علم النفس الايجابي، وأحد الموضوعات المهمة التي يهتم علماء النفس بتناولها وبحثها باعتبارها أحد المتغيرات الايجابية ، لذا يربط الباحثون بين الصحة النفسية والسعادة

، فقد ارتبطت بالوجدان الموجب ، وجود الحياة، وتحقيق الذات، والتعاؤل ، والتدفق (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص٣ ، ٤٠).

وترتبط السعادة ارتباطاً قوياً بالتدفق ، فقد أشار (Bringsen, Ejlertsson, & Andersson, 2011,p.1) أن التدفق يوصف على أنه حالة نفسية من خلاله يخبر الفرد بمستوى مرتفع من السعادة والدافعية والكفاءة المعرفية ، وأشار (Collins, Sarkisian, & Winner,2008,p.4) إلى أن التدفق يزيد من الوجدان الموجب ، والرضا عن الحياة ، ويقلل من الوجدان السالب ، وتشير (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٣) إلى أن التدفق يرتبط بالسعادة، إذ يعد التدفق سبباً لبعض المتغيرات الأخرى أو النواتج ومن بينها السعادة والوجدان الموجب.

ويتضح مما سبق وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي هذا من جانب ، ومن الجانب الآخر يرتبط التدفق النفسي بالسعادة النفسية ، كما أن ممارسات اليقظة الذهنية والتدريب القائم عليها يرتبط بالعديد من المخرجات الإيجابية ومن بينها التدفق النفسي، فهي تلعب دوراً مهماً مؤثراً في تنمية التدفق النفسي ، لذا تسعى الدراسة الراهنة إلى بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي ، بالإضافة إلى بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام.

مشكلة الدراسة:

تتبع أهمية دراسة التدفق النفسي باعتباره حالة تسيطر على الفرد، وتمكنه من الإبداع، والوصول إلى الأداء المميز والأمثل، والتدفق كحالة نفسية داخلية تجعل الفرد يشعر بالتركيز على ما يقوم به، والاندماج بحيوية نحو الأنشطة مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، وتأثير هذه الحالة على الشخصية وسماتها (إبراهيم محمد، محمد محجوب، ٢٠١٦، ص٢٢٧).

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وعلى الرغم من أهمية التدفق النفسي إلا أنه لم يلق اهتماماً كبيراً من جانب الباحثين، حيث أظهر علم النفس حتى الآونة الأخيرة تركيزاً شبه تام على دراسة الأمراض النفسية مع اهتمام محدود بدراسة القضايا المتصلة بالسواء النفسي، دون الاهتمام بمؤشرات السواء والانتزان النفسي (إيناس محمود، ٢٠١٥، ص ٢٩٣).

وقد أشارت (عفرأ إبراهيم، ٢٠١٦، ص ١٩٨-١٩٩) إلى أن حالة التدفق يجب الاهتمام بها وتقديمها وتحليلها وتوضيح أبعادها وطرق قياسها خاصة في البيئة العربية وزيادة الاهتمام البحثي بها باعتبارها فرصة لتحسين الأداء والسلوك الإنساني.

وقد أشار (Tavares & Freire, 2016, p.77-79) إلى أهمية دراسة التدفق النفسي لدى المراهقين، وأن هناك العديد من العوامل التي تسهم في حدوث خبرة التدفق لديهم وهي: المتغيرات المعرفية، والانفعالية أو الوجدانية، والدافعية، والاجتماعية، بالإضافة إلى المتغيرات السياقية، وعلى الرغم من ذلك هناك محدودية في البحوث والدراسات في هذه المجالات.

وقد اهتم الباحثون في العقود الأخيرة بخبرة التدفق، وأشارت الدراسات إلى وجود علاقة بين التدفق والخبرات الايجابية (Vorkapic, 2016, p.26)، إذ أن مساعدة الطلاب للوصول إلى حالة من التوازن الصحيح بين التحديات والمهارات في أنشطتهم اليومية يعد أمراً ضرورياً، إذ أن نمو الجوانب المثلي في هذه المرحلة يعد أمراً مهماً (Hektner & Csikszentimihalyi, 1996, p.19).

وفي الآونة الأخيرة تصاعدت ضرورة وجود برامج قائمة على اليقظة الذهنية لتحسين وتنمية المهارات الحياتية خاصة لدى الطلاب، وتنمية التوازن الانفعالي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية (هالة خير، ٢٠١٧، ص ٢٩٢)، وأن اليقظة الذهنية كمهارة يمكن أن يتم تعلمها كعوامل عقلية لتيسير وتسهيل حالة الفرد وجعله يقظاً ذهنياً (Chen, 2015, p.30).

ويوضح (Rafeeqe & Sultana, 2016, p.4-5) أن اليقظة الذهنية تعد من بين العوامل النفسية التي تحسن وتنمي المهارات الذهنية وتيسر الأداء، وأشار إلى أن البحوث

التي أجريت على اليقظة الذهنية مازالت قليلة ومحدودة خاصة منذ أن أصبحت تركز على فاعلية برامج التدخل المعتمدة أو القائمة على اليقظة الذهنية.

وقد أوضح (Ivtzan, Niemiec, & Briscoe, 2016, p.1) أن العديد من الدراسات والبحوث أظهرت فاعلية وتأثير التدريب القائم على اليقظة الذهنية على العديد من الجوانب تأثيراً إيجابياً، فهي تعد من أكثر مصادر التأثير المهمة للوصول إلى تحقيق الأداء والسلوك الإنساني الأمثل.

وقد أشار (Langer, 2000) إلى وجود علاقة وارتباط قوي بين اليقظة الذهنية والتدفق، ومع ذلك فإن القليل من الدراسات حاولت اكتشاف وبحث هذه العلاقة بشكل مباشر وواضح (as cited in Pineau, Glass, & Kaufman, 2012, p.14).

وقد أوضح (Kuhlkamp, 2015, p.3-5) أن البرامج المعتمدة أو القائمة على اليقظة الذهنية تلعب دوراً مهماً في تسهيل وتيسير وزيادة قدرة الفرد على خبرة التدفق، وأن الانتباه كعنصر ومكون أساسي لليقظة الذهنية يعلب دوراً أساسياً في زيادة قدرة الفرد للوصول إلى حالة التدفق.

وأشار (Pineau et al., 2012, p.14-17) إلى أن التدريب على اليقظة الذهنية يعد واحداً من أهم الطرق الرئيسية التي يمكن أن تحسن وتنمي التدفق، وأوضحوا أن هناك ارتباطات وعلاقات سببية بينهما، وعلى هذا يصبح الفرد يقظاً ذهنياً أكثر اندماجاً في الاستراتيجيات الجديدة التي تساعد على تنمية حالة التدفق.

وفي نطاق العلاقة بين التدفق والسعادة ، أشارت نتائج دراسة (زهراء غنيم، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التدفق والسعادة ، وأن التدفق يسهم في الإحساس بالسعادة ، وترى (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٥) أن التدفق يحدث عندما يندمج الفرد في نشاط ما يشبع حاجاته للاستقلال ، والكفاءة، والاتصال ، وبالتالي يجعله أكثر سعادة وتقديراً لذاته ، فالسعادة تعد أحد نواتج خبرة التدفق ، فهي تعد بمثابة مكافأة تدعيمية.

وقد لاحظ الباحث الحالي أن منذ ظهور التدخلات أو البرامج القائمة على اليقظة الذهنية ، تناولته كثير من الدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال ، في حدود علم

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

الباحث الحالي ، كمدخل علاجي في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، والاجتماعية، والسلوكية، والأكاديمية، فقد تناولته دراسة (فتحي عبدالرحمن، أحمد على، ٢٠١٣) في خفض الاكتئاب ، ودراسة (معتز فؤاد، ٢٠١٦) في علاج الفصام ، ودراسة (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٧) في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي ، ودراسة (محمد أحمد عبدالخالق، ٢٠١٨) في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه ، ودراسة (السيد يس، رضا إبراهيم، ٢٠١٨) في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية ، وقلة ومحدودية الدراسات التي اهتمت بتناول دور التدخلات أو البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تنمية مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة التدفق النفسي، باستثناء بعض الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل دراسة (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011) ، ودراسة (Kuhkamp, 2015) ، ودراسة (Scott-Hamilton, & Schutte, 2016) .

وبالنظر إلى محدودية الدراسات التي استخدمت التدخلات أو البرامج القائمة على اليقظة الذهنية - خاصة في البيئة العربية في حدود علم الباحث - في تنمية التدفق النفسي، كانت الحاجة ماسة إلى إجراء مزيد من الدراسات تستهدف دور التدريب القائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية.

وتسعى الدراسة الراهنة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- ما نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام .
- ٢- ما فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام ؟ ، ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية :

أ- هل تختلف مستويات كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية عن مستوياتهم قبل تطبيق البرنامج ؟

ب- هل يختلف مستوى كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية ؟

ج- هل يختلف مستوى كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية في التطبيق البعدي الأول عن التطبيق البعدي الثاني (التتبعي) لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج القائم على اليقظة الذهنية بشهر تقريبا ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الراهنة إلى :

- ١- بحث نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام.
- ٢- بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام .

أهمية الدراسة :

تتحد أهمية الدراسة الراهنة في :

أ- الأهمية النظرية:

- ١- تركز الدراسة الراهنة على فئة مهمة وهم طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام ، وهم في مرحلة المراهقة ، نظراً لما تلعبه هذه الفئة من دور فعال في العملية التعليمية والمجتمع.
- ٢- اهتمام الدراسة الراهنة بتنمية التدفق النفسي ، وهو يعد من موضوعات علم النفس الايجابي المهمة والذي أصبح مطلباً مهماً وضرورياً في العصر الحالي.
- ٣- أهمية مجال اليقظة الذهنية كمفهوم نفسي أو كمدخل تدريبي ، وهو يعد من المفاهيم والأساليب الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

٤- توفير المزيد من المعلومات والحقائق حول مصطلح اليقظة الذهنية الأمر الذي يساعد الباحثين في إعداد وتصميم المزيد من البرامج القائمة على اليقظة الذهنية لتنمية المفاهيم النفسية التي تهم وترتبط بالمعلمين والوالدين والطلاب.

٥- إعداد برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية .
ب- الأهمية التطبيقية:

١- قد تسهم نتائج الدراسة الراهنة في زيادة النواتج والمخرجات الإيجابية ذات الصلة بالتدفق النفسي والتي تشمل الاندماج، والدافعية، والفاعلية.

٢- تتعكس نتائج الدراسة الراهنة من خلال تنمية التدفق النفسي إيجابياً على كافة أنشطة وسلوك وعمليات التعلم لدى الطلاب وتؤدي إلى تعزيز وزيادة الدافعية والتحصيل والإنجاز الأكاديمي و الصحة النفسية لديهم .

٣- قد تسهم نتائج الدراسة الراهنة في تقديم توصيات ومقترحات للمختصين والمسؤولين عن إعداد المناهج والمقررات الدراسية للمراحل التعليمية المختلفة في حثهم على تضمين بعض ممارسات وأنشطة اليقظة الذهنية ضمن المقررات والأنشطة المدرسية مما يسهم في تحسين جوانب النمو المختلفة بشكل عام للطلاب في مراحل التعليم المختلفة .

مصطلحات الدراسة:

١- التدفق النفسي:

تتبنى الدراسة الراهنة تعريف (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٩-١٠) للتدفق النفسي والذي تعرفه على أنه خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي بالنسبة له، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية، ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز الشديد والتوحد مع النشاط، والشعور بالسعادة، والسرور، والبهجة، والقدرة على التحكم، ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة، ويتضمن أربعة أبعاد هي:

أ- البعد الأول: الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية: أي الشعور بالاستمتاع الشديد وأداء النشاط لذاته دون النظر لمكافئة خارجية، فالنشاط في حد ذاته ممتع، وهذا ما يجعل هناك دافعية داخل الفرد تدفعه للاستمرار في الأداء دوماً حتى الانتهاء منه دون الشعور بالملل.

ب- البعد الثاني: التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط: ويعني قدرة الفرد المتدفق على التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط لأنه واثق من قدراته، ولديه تفكير إيجابي يجعل الأداء أوتوماتيكي تلقائي، كأن الذات أصبحت جزء من النشاط مع القدرة على معرفة المطلوب أدائه في كل خطوة.

ج - البعد الثالث: فقدان الإحساس بالزمن: وهو الشعور بأن الوقت أصبح مختلفاً عن المعتاد، وذلك نتيجة لشدة الاستمتاع بالنشاط، فالوقت يمر بسرعة جداً، حيث تكون الساعات كالدقائق، والدقائق كالنوان.

د- البعد الرابع: التوازن بين التحديات والمهارات : أي أن تتناظر قدرات (مهارات) الفرد مع متطلبات (صعوبات وتحديات) النشاط أو المهمة.

ويعرف الباحث الحالي التدفق النفسي إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الراهنة بأبعاده الأربعة.
٢- السعادة النفسية :

هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وحددتها Ryff في ستة عوامل رئيسية هي :

١- الاستقلالية Autonomy

وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية .

٢- التمكن البيئي Environmental mastery

وهو قدرة الفرد على التمكن في تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة ، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة في التعامل معها .

٣- التطور (النمو) الشخصي Personal growth

وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة ، والشعور بالتغاؤل .

٤- العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive relations with others

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والمحبة والألفة والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم ، والتفهم ، والتأثير والدفء .

٥- الحياة الهادفة Purpose in life

وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه .

٦- تقبل الذات Self- acceptance

وتشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية (في :سمية أحمد الجمال ، ٢٠١٣ ، ص ١٨١-١٨٣) .

ويعرف الباحث الحالي السعادة النفسية إجرائيا على أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الراهنة .

٣- اليقظة الذهنية :

تتبنى الدراسة الراهنة تعريف (Baer et al., 2006) لليقظة الذهنية في ضوء التوجه

الحديث الذي ينظر لليقظة الذهنية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد - إجرائيا- على النحو التالي:

١- الملاحظة Observation، وتعني الملاحظة وتركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات ، والمعارف ، والانفعالات ، والمشاهد ، والأصوات ، والروائح...).

٢- الوصف Description ، ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣- التصرف بوعي Act with awareness، ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على أو تقييم الخبرات الداخلية Non-judgment، ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactive، ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو يشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الحاضرة (فى : عبد الرقيب أحمد البحيرى ، فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلب ، عائدة أحمد العوامل ، ٢٠١٤ ، ١٢٨) .

ويعرف الباحث الحالي اليقظة الذهنية إجرائيا على أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية المستخدم في الدراسة الراهنة .

٤- برنامج التدريب القائم على اليقظة الذهنية Mindful training :

يعرف الباحث الحالي برنامج التدريب القائم على اليقظة الذهنية على أنه برنامج مصمم ومخطط يتضمن مجموعة من الخطوات المنهجية المنظمة التي يتبعها الباحث الحالي لتنمية التدفق النفسي في ضوء التدريب على فنيات وتدريبات وممارسات وأنشطة اليقظة الذهنية والتي تشمل: فنية الاسترخاء ، وفنية التأمل ، والتدريب على مسح الجسم ، وتدريب اليوجا ، وتدريب التنفس ، وتدريب إدراك الحواس ، وإدارة الانفعالات ، وإدارة الضغوط ، والوعي بالذات والتي يتم تنفيذها من خلال مجموعة من الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج الحالي .

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتضمن الإطار النظري للدراسة الراهنة عرضاً تفصيلياً للمفاهيم التي تهتم بتناولها وهي: التدفق النفسي، والسعادة النفسية ، واليقظة الذهنية ، بالإضافة إلى الدراسات السابقة ذات الصلة على النحو التالي:

أولاً: التدفق النفسي Psychological flow

(١) تعريف التدفق النفسي

يعرف (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩، ص ٣١٥) التدفق النفسي على أنه خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، خاصة عندما يؤدي عند أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

ويرى (Sahoo & Sahu,2009,p.41) أن التدفق يعد حالة ذهنية تغمر الفرد كليتا فيما يقوم به من أداء، ويوصف من خلال الشعور بالتركيز، والاندماج الكامل، والنجاح في أداء الأنشطة.

ويعرفه (سيد أحمد البهاص، ٢٠١٠، ص ١٢١) على أنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر ، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء ، ويتجدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء تأدية العمل .

وتعرفه (آمال باظة، ٢٠١١، ص ٣) بأنه الاستغراق أو الانشغال بالأداء، مع السرعة فيه ، والوصول إلى مستوى عال من الشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناءه، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء .

ويرى (Chen & Chen,2011,p.984) التدفق النفسي على أنه مفهوم معقد يقاس من خلال أبعاد متعددة مثل : المتعة المدركة، والتركيز، والضبط أو التحكم المدرك، وحب الاستطلاع.

ويعرفه (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٨) على أنه حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناء تاماً ينسي به ذاته والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد.

وتعرفه (أسماء فتحي، ميرفت عزمي، ٢٠١٣، ص ٥٧) على أنه الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، وسرعة الأداء، والوصول إلى مستوى عال من الأداء، والشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء .

ويعرفه (Leibovich De Figueroa, Maglio, & Gimenez, 2013,p.3) على أنه توازن دينامي، فهو يعتمد على التوازن بين القدرات الشخصية والفرص المناسبة للفعل أو النشاط أو المهارة.

ويعرفه (Nicic, Norby, Johansen, & Willaing, 2014,p.567) على أنه القدرة الذهنية الذاتية التي من خلالها يندمج الفرد بشكل كامل وتركز على اللحظة الراهنة أو الحالية وينسى الوقت، والتعب، والإجهاد، وأي شيء آخر ولكن النشاط الحالي.

وتعرفه (إيناس محمود، ٢٠١٥، ص ٢٩٩) على أنه حالة نفسية تتسبب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط، يستطيع فيها الشخص أن يكتب مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والخوف والقلق والملل، للوصول إلى الخبرة المثلى والتي تشتمل على أعلي درجات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل.

ويعرفه (Hager,2015,p.1) على أنه حالة دافعية تحدث في حالة التوازن بين التحديات المدركة ومستوى المهارات لدى الفرد في أثناء النشاط والذي يظهر في حالة ذهنية مثلى وممتعة عالية.

ويعرفه (Osin et al.,2015,p.1) على أنه يشير إلى توازن التحديات والمهارات والذي يعد الأساس لإعادة البناء المعرفي للموقف بطريقة تخلق التوازن المدرك بين التحديات والمهارات.

وتعرفه (أسماء فتحي، حنان فوزي، ٢٠١٥، ص ٣٠١) على أنه خبرة انفعالية إيجابية مركبة تتضمن استغراق الفرد في العمل بحيث تزيد من قدرته على مواجهة التحديات في أدائه وذلك وفقاً لأربعة أبعاد هي: حب العمل، والاستمتاع، والتوازن بين المهارة والتحدي، والتركيز والاندماج في العمل.

وتعرفه (عفراء إبراهيم، ٢٠١٦، ص ٢٠٠) على أنه حالة تتمثل بالاستغراق والانغماس والسرعة والدقة في أداء عمل ما للوصول إلى أعلي مستوي من الأداء ترافقها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي وانخفاض الإحساس بالزمان والمكان ونسيان الذات عند القيام بالعمل.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وتعرفه (بديعة حبيب، ٢٠١٦، ص ٣٢٦) على أنه حالة من الخبرة المثالية التي تحدث عندما يقوم الفرد بالعمل ما أو مهارة ما وينسي ذاته والزمن مع الشعور بالمتعة والسعادة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني فردي.

ويعرف (Tavares & Freire, 2016, p.77) خبرة التدفق على أنها حالة نفسية مثالية توصف بالاندماج الكامل في النشاط، والتركيز الكلي، والمتعة، والدافعية الداخلية. ويعرفه (محمد رزق البحيري، هديل محمد سيد، هيام صابر صادق، ٢٠١٧، ص ٢٠٣) على أنه حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والانغماك الكامل في النشاط، مع الاهتمام بالنجاح في هذا النشاط، والتركيز مع نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي والزمان والمكان.

وتعرفه (ناهد خالد، عفاف سعيد، ٢٠١٧، ص ٨٣٤) على أنه 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 والاستمتاع الذاتي.

ويتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

- ١- يتحقق التدفق النفسي عندما يتوازن بين مهارات الفرد ومستوى المهام والتحديات المقدمة له.
- ٢- يتضمن التدفق النفسي خبرات سارة تبعث على السعادة والبهجة والمتعة والسرور.
- ٣- يوظف ويستخدم الفرد كل قدراته ومهاراته وامكانياته في حالة التدفق وينسي الزمان والمكان والشعور بالذات لتحقيق أهدافه وإنجازها.
- ٤- التدفق النفسي حالة عقلية يكون الفرد مغموراً بالتركيز والتركيز والانغماك التام في النشاط بهدف إنجازه بنجاح.
- ٥- يعد التدفق بمثابة مكافأة وتعزيز حقيقي للفرد.
- ٦- يترتب على الشعور بالتدفق آثاراً إيجابية تتضمن الفاعلية، والطموح، ودافع الإنجاز.
- ٧- التدفق هو حالة لكنه ليست حالة عابرة، وإنما حالة إيجابية.

٨- تشمل حالة التدفق أبعاداً عديدة، بعضها عقلي أو معرفي أو ذهني ، مثل التركيز والتفكير العميق، وبعضها وجداني وهو الشعور بالبهجة والسرور والسعادة، والبعض الآخر يتعلق بالأداء من حيث الإنجاز والإتقان.

ويعرف الباحث الحالي التدفق النفسي على أنه حالة ذهنية دافعية تنتج من التوازن بين التحديات والمهارات الشخصية والتي تجعل الفرد أكثر اندماجاً واستغراقاً وانهماكاً وسعادة ومتعة في أداء المهام والأنشطة مع فقدان الشعور والإحساس بالوعي الذاتي والزمان والمكان.

(٢) أهمية التدفق النفسي

أشار العديد من الباحثين مثل (سيد البهاص، ٢٠١٠) ، و(آمال باظة، ٢٠١١) ، و(محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣) ، و(Hager,2015) إلى أن التدفق النفسي يلعب دوراً مهماً في:

- ١- إتاحة الفرصة لضبط وتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور.
- ٢- إتاحة الفرصة للفرد للوصول إلى الخبرة المثالية.
- ٣- خفض الشعور بالخوف، والقلق، والملل، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، وتنمية التخيل العقلي، والتفكير الإبداعي ، ومستوي الطموح، والدافعية للإنجاز ، وتحمل المسؤولية.
- ٤- تحسين جودة الحياة Quality of life من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق والشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط.
- ٥- زيادة الدافعية نحو التعلم ، فهو يعد محفزاً داخلياً في التعلم.
- ٦- مقاومة الملل وزيادة الشعور بالتحدي.
- ٧- تعليم واكتساب المهارات المختلفة وزيادة المخرجات الإيجابية والهناء والتفاعل مع الآخرين.

(٣) خصائص الشخصية المتدفقة

يشير كل من (Csikszentmihalyi,1990,p.4) ، و(زهراء غنيم، ٢٠١٦، ٥ ، ص ٢٤-٢٥) إلى عدة خصائص يتصف بها الشخص المتدفق وهي:

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ١- الشعور بالسعادة نتيجة استغراقه في الأنشطة مما يجعله يصل إلى أقصى درجات السعادة .
 - ٢- وضوح الهدف.
 - ٣- القدرة على تقييم تقدمه نحو تحقيق الأهداف.
 - ٤- التركيز ووعيه بالأهداف والأنشطة المطلوبة.
 - ٥- فعالية الذات المرتفعة.
 - ٦- الالتزام بالأداء الإيجابي لتحقيق أهدافه.
 - ٧- التحدي والبحث المستمر عن التحديات والمهام الجديدة والصعبة.
 - ٨- تحقيق التوازن بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يمتلكها.
 - ٩- التحدي الذاتي الايجابي.
 - ١٠- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم في القلق Anxiety.
 - ١١- عدم الشعور بالوقت في أثناء الانهماك في النشاط أو العمل.
- (٤) أبعاد ومكونات التدفق النفسي
- يمكن عرض أبعاد ومكونات التدفق النفسي على النحو التالي :
- (١) أبعاد التدفق وفقا لكتابات ميهالي (١٩٧٥):
- تقترن حالة التدفق حسب تصور ميهالي بالمكونات التالية:
- أ- الأهداف الواضحة، وتشمل توقعات وقواعد واضحة وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد.
 - ب- التركيز، درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدود بالغ الوضوح.
 - ج- فقدان الإحساس بالوعي الذاتي واندماج الفعل في الوعي.
 - د- تشوه الإحساس بالوقت، تغير الإحساس الداخلي بالوقت.
 - هـ- التوازن بين القدرة والتحدي أو الصعوبة.
 - و- إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط.
 - ز- الإثابة الذاتية الداخلية للنشاط.

ح- اندماج الفرد في النشاط وتضييق بؤرة الوعي وحصره في النشاط الذي يقوم به الفرد.

(٢) أبعاد التدفق وفقا لكتابات ميهالي (١٩٩٠):

وتشمل تسعة أبعاد هي:

- أ- التوازن بين التحديات والمهارات Challenge-skill balance .
- ب- دمج الوعي بالفعل Action-awareness .
- ج- الأهداف الواضحة Clear goals .
- د- التغذية المرتدة الفورية Immediately feedback .
- هـ- التركيز على المهمة Concentration in the task .
- و- الإحساس بالتحكم (الضبط) Sense of control .
- ز- فقدان الوعي بالذات Loss of self-consciousness .
- ح- تغير الإحساس بالوقت Transformation of time .
- ط- الاستمتاع الذاتي Auto telic experience (الخبرة ذاتية الهدف).

(٣) أبعاد حالة التدفق حسب تصورات دانيال جولمان (٢٠٠٤):

- أ- ذوبان وعى الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل.
- ب- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة.
- ج- نسيان الذات مع وعى وإدراك شديد للنشاط .
- د- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.
- هـ- وضوح الهاديات الموقفية للاستجابة المناسبة لها.
- و- حالة النشوة والابتهاج والسرور الذاتي (في : محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٢٢-٢٥).

وقد حددت (آمال باظة، ٢٠١١) ثمانية أبعاد للتدفق هي:

- ١- إدارة الوقت بإيجابية.
- ٢- مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسئولية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ٣- وضوح الهدف من ممارسة النشاط .
 - ٤- الاندماج التام في النشاط.
 - ٥- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
 - ٦- الشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء .
 - ٧- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء القيام بالعمل.
 - ٨- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات.
- ويستخلص الباحث الحالي من العرض السابق أن أبعاد ومكونات التدفق النفسي تتمثل في : نسيان الذات والزمان والمكان مع وعى وإدراك شديد للنشاط ، وضوح الهدف من ممارسة النشاط ، التوازن بين التحديات والمهارات ، الشعور بالمتعة ، وحالة النشوة والابتهاج ، والاستمتاع الذاتي ، والدافعية في أثناء الأداء ، تركيز الانتباه والاندماج والاستغراق التام في النشاط مع الشعور بالمسؤولية، إدارة الوقت بإيجابية .
- (٥) العلاقة بين التدفق والسعادة

أشارت نتائج دراسة كل من (Kuhlkamp,2015) ، و(زهراء غنيم،٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين التدفق والسعادة، وأن التدفق يعد مصدراً مهماً من مصادر الهناء والسعادة ، كما أوضح (Shoo & Sahu,2009,p.46) أن هناك علاقة بين خبرة التدفق وجوانب القوة لدى الفرد، وأن من أهم الطرق لتحسين وزيادة وتعزيز السعادة هو تحديد وتنمية هذه الجوانب ويرى (Csikszentmihalyi,1990,p.1-2) أن الخبرة المثالية ، وهي الإحساس العميق بالمتعة، لا تأتي من فراغ ، وإنما تأتي عندما يندمج جسم وعقل الفرد معا في جهد حر ومقصود لإتمام شيئاً صعباً، وهذه الخبرة تكون مصدراً لسعادة و متعة الفرد.

ويوضح (Fink & Drake,2016,p.179) أن التدفق لا يرتبط فقط بمستوى المهارة، وإنما أيضا بالهناء والسعادة، فالأنشطة السهلة جدا تؤدي إلى الملل، كما تؤدي الأنشطة الصعبة جدا إلى القلق، ولكن عندما يكون هناك توازن بين التحديات والمهارة يحدث التدفق، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة في الانفعالات الإيجابية لدى الفرد.

ويشير (Vorkapic,2016,p.26) أنه كلما زاد التدفق عند الفرد، زادت جودة خبراته ، وازداد لديه الإحساس والشعور المرتفع بالتركيز والإبداع، وإظهار والإخبار بالانفعالات الايجابية.

وأوضح (Tavares & Freire,2016,p.81) أن المراهقين ممن يخبرون بمستوى مرتفع من التدفق لديهم رضا مرتفع عن الحياة، وتقدير ذاتي مرتفع، وهناء نفسي عال ، ومتعة اجتماعية عالية، وارتفاع الوجدان الموجب، وارتفاع وزيادة السعادة، والاندماج المرتفع في التعلم والتحصيل.

وفى إطار بحث العلاقة بين التدفق والسعادة، أجريت العديد من الدراسات للوقوف على ذلك، فقد استهدفت دراسة (Collins et al.,2008) العلاقة بين التدفق والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) شخصاً، تراوحت أعمارهم ما بين (٧٠-٨٦) عاماً، كشفت النتائج عن وجود تأثير لخبرة التدفق على الوجدان، فقد ارتبط التدفق إيجابياً بالمستويات العليا بالوجدان الموجب، بينما ارتبط سلبياً بالوجدان السالب، وارتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، وأشارت النتائج أن خبرة التدفق تعد منبئاً قويا بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة.

وسعت دراسة (Sahoo & Sahu,2009) بحث دور الخبرة في السعادة ، تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) راشداً من الهند (٦٤ من الذكور، و ٦٤ من الإناث)، استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت : مقياس التوجه نحو الحياة، واستبيان خبرة التدفق، كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين خبرة التدفق والسعادة ، كما كشفت النتائج على أن الأفراد ممن يشعرون بالسعادة لديهم مستوى مرتفع من التدفق.

وأجرى (محمد أبو حلاوة،٢٠١٣) دراسة تناولت حالة التدفق والمفهوم ، والأبعاد والقياس ، وهدفت إلى إلقاء الضوء على حالة التدفق من حيث أبعادها وقياسها ومفهومها والعلاقة بينها وبين مجموعة من مفاهيم علم النفس الايجابي مثل الإبداع ، ودافعية الإنجاز ، والحب، والمرونة النفسية ، والسعادة، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة بين حالة التدفق وكل من الإبداع ، ودافعية الإنجاز ، والحب والمرونة النفسية ، والسعادة.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وأجري (Alexander & Shilw,2014) دراسة حول علاقة خبرة التدفق النفسي وكل من الدافعية الذاتية، والإبداع، والسعادة الحياتية لدى عينة من (١٥٧٤) من البالغين الصينيين مستخدمي ألعاب الفيديو والكمبيوتر، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وكل من الدافعية، والإبداع، والسعادة الحياتية.

واستهدفت دراسة (زهراء غنيم، ٢٠١٦) بحث الإسهام النسبي لسمات الشخصية الخمس الكبرى (يقظة الضمير، العصابية، المقبولية، الانبساطية، التفتح على الخبرات) في التدفق، ومعرفة تأثير ذلك في السعادة، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، طبقت عليهم القائمة المختصرة للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس التدفق، ومقياس السعادة، مستخدمة الأسلوب الإحصائي تحليل المسار، وكان من بين النتائج الدراسة وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً للتدفق على السعادة.

يتبين من الدراسات السابقة وجود علاقة بين التدفق والسعادة، فقد كشفت النتائج عن وجود تأثير لخبرة التدفق على الوجدان، فقد ارتبط التدفق إيجابياً بالمستويات العليا بالوجدان الموجب، بينما ارتبط سلبياً بالوجدان السالب، وارتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، وأن خبرة التدفق تعد منبئاً قويا بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة وهما من المكونات الأساسية للسعادة.

(٦) العلاقة بين التدفق واليقظة الذهنية

أشار نتائج دراسة كل من (Pineau et al.,2012)، (Hager,2015)، (Kuhlkamp,2015) إلى وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والتدفق، وأن ممارسات اليقظة الذهنية تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في تنمية التدفق.

ويرى (Pineau et al.,2012,p.13) أن التدفق يحدث عندما يدرك الشخص التوازن بين التحديات المرتبطة بالموقف وقدرته على مواجهة والاستجابة لتلك التحديات، ففي حالة التدفق يندمج الفرد في المهمة التي يؤديها، ويجد النشاط أكثر متعة وجاذبية أكثر من أي شيء آخر، وهذه الحالة توصف على أنها حالة نفسية مثالية، حيث يصبح العقل والجسد في تناسق وانسجام، وغياب التفكير السلبي والشك الذاتي وتحسن الأداء.

وأوضح (Taylor,2016,p.34) أن هناك اتفاق عام على أن الأنشطة التي تؤدي إلى التدفق تتضمن جوانب ومكونات اليقظة الذهنية خاصة الانتباه والتركيز، ودمج الوعي بالفعل، وعلى هذا يحدث التدفق فقط عندما توجد اليقظة الذهنية .

ويشير (Gardner & Moore,2004) إلى أن هناك بعض أوجه التشابه المهمة بين التدفق واليقظة الذهنية ، موضحاً أن كلاهما يشتركا في التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة، مع غياب التركيز على الوعي الذاتي في أثناء أداء المهمة أو النشاط (as cited in Pineau et al.,2012,p.13).

ويرى (Mardon, Richards, & Martindale,2016,p.133) أن القدرة على المحافظة على التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة تعد استراتيجية فعالة لتحقيق وإنجاز الأداء والتدفق، وأن اليقظة الذهنية يمكن أن تنمي بعدى التقبل وعدم صدور الأحكام لخبرات التدفق.

وقد أوضح (Kee & Wang,2008) أن التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بالخصائص الأربعة لليقظة الذهنية المتمثلة في: البحث عن الحداثة، وإنتاج الحداثة، والمرونة، والاندماج ، ووجد أنه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد، يصبح أكثر قدرة على تبنى المهارات الذهنية مثل الضبط أو التحكم الانتباهي، والضببط أو التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق (as cited in Pineau et al.,2012, p.16).

وفي هذا السياق، أجريت العديد من الدراسات لبحث العلاقة بين التدفق واليقظة الذهنية ، فقد استهدفت دراسة (Kee & Wang,2008) العلاقات بين اليقظة الذهنية ، والتدفق، والمهارات الذهنية ، تكونت عينة الدراسة من (١٨٢) طالباً من طلاب الجامعة الرياضيين ، طبق عليهم عدة مقاييس شملت : مقياس اليقظة الذهنية ، ومقياس النزعة للتدفق، ومقياس استراتيجيات الأداء ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق والمهارات الذهنية، فقد اتضح أن ذوى اليقظة العقلية قد سجلوا درجات عالية في كل أبعاد التدفق

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

مقارنة بمنخفضي المهارات الذهنية والتي شملت أبعاد التوازن بين القوي والمهارة، ودمج الوعي بالفعل، والأهداف الواضحة، والتركيز، وغياب أو فقد الوعي الذاتي. واهتمت دراسة (Aherne,2011) ببحث العلاقة بين التدريب القائم على اليقظة الذهنية وخبرة التدفق لدى اللاعبين الرياضيين ، تكونت عينة الدراسة من (١٣) من بين طلاب الجامعة، قسمت لمجموعتين؛ مجموعة تجريبية (٦) طلاب ، ومجموعة وضابطة (٧) طلاب، استخدمت الدراسة برنامج اليقظة الذهنية، مقياس خبرة التدفق، وأشارت النتائج إلى أن زيادة التدفق بوجه عام لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة.

وتناولت دراسة (Moore,2012) دور المهارات المعرفية المرتبطة بالتدفق ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) من جامعة توسون (٦٤ من الإناث، و ٤١ من الذكور) بمتوسط عمر قدره (٢٠ عاماً) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٨ عاماً) ، طبق عليهم عدة مقاييس شملت: مقياس اليقظة الذهنية والمعرفية، ومقياس المرونة المعرفية، ومقياس النزعة للتدفق ، وقد كشفت نتائج تحليل الانحدار أن المرونة الموضحة واليقظة الذهنية يعدان منبئات جيدة للتدفق.

وسعت دراسة (Bervoets,2013) اكتشاف العلاقات بين التدفق ،واليقظة الذهنية، والتحدث الذاتي كدراسة ارتباطية ، تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) مشاركاً ممن لديهم الخبرة في الرياضات التنافسية ، طبق عليهم عدة أدوات شملت : مقياس النزعة للتدفق ، واستبيان اليقظة الذهنية ، واستبيان التحدث الذاتي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة وارتباط إيجابي بين اليقظة الذهنية والتدفق ، وأوضح تحليل الانحدار الحظي أن اليقظة الذهنية تتنبأ بشكل دال بالتدفق، وأن التحدث الذاتي يتوسط إيجابياً العلاقة بين التدفق واليقظة الذهنية .

وبحثت دراسة (Adins,2013) العلاقة بين اليقظة الذهنية ، والتدفق، والمتعة، وحاولت تحديد مدى توسط التدفق بين العلاقة بين اليقظة الذهنية والمتعة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٧) مشاركاً ممن يتحدثون اللغة الألمانية بمتوسط عمر قدره (٢٤.٤٧ عاماً) ، استخدمت الدراسة عدة مقاييس شملت: مقياس اليقظة الذهنية ، ومقياس التدفق، ومقياس المتعة، كشفت النتائج عن وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين التدفق واليقظة الذهنية،

وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والمتعة، ووجود علاقة بين التدفق والمتعة ، وقد كشف تحليل الانحدار عن توسط التدفق للعلاقة بين اليقظة الذهنية والمتعة، وأن الإخبار بالمستوى المرتفع من اليقظة الذهنية يؤدي إلى الإخبار بمستوى مرتفع من التدفق ، وهذا بدوره يؤدي إلى أن التدفق يزيد من المتعة.

واستهدفت دراسة (Kuhkamp,2015) بحث فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل ، تكونت عينة الدراسة من (٧٩) عاملا ، طبق عليهم أدوات وبرنامج الدراسة ، وقد كشفت النتائج تأثير اليقظة الذهنية على التدفق بشكل دال.

وتناولت دراسة (Scott-Hamilton, & Schutte, 2016) فاعلية التدريب على اليقظة الذهنية في زيادة اليقظة الذهنية وخبرة التدفق لدى اللاعبين الرياضيين وتقليل وخفض القلق و التشاؤم ، تكونت عينة الدراسة من (٢٧) رياضيا كمجموعة تجريبية، في مقابل (٢٠) متصارعا كمجموعة ضابطة ، استمر البرنامج لمدة ثمان أسابيع ، كشفت النتائج وجود تأثيرات موجبة دالة على اليقظة الذهنية ، والتدفق لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، فقد وجد أن التغيرات في اليقظة الذهنية التي أخبر بها الأفراد المشاركون في البرنامج ارتبطت إيجابياً بالتغيرات في التدفق ، وعلى هذا فإن البرامج المعتمدة على اليقظة الذهنية أكثر فاعلية من تيسير وتسهيل وزيادة خبرات التدفق.

يتبين من الدراسات السابقة وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق ، وأن اليقظة الذهنية تعد منبئا قويا بالتدفق ، وأن الإخبار بالمستوى المرتفع من اليقظة الذهنية يؤدي إلى الإخبار بمستوى مرتفع من التدفق ، وأن التدفق يزيد من المتعة والابتهاج والشعور بالسعادة ، كما وجد أن التغيرات في اليقظة الذهنية التي أخبر بها الأفراد المشاركون في البرنامج ارتبطت إيجابياً بالتغيرات في التدفق ، وعلى هذا فإن البرامج المعتمدة أو القائمة على اليقظة الذهنية أكثر فاعلية من تيسير وتسهيل وزيادة خبرات التدفق.

ثانيا : السعادة النفسية Psychological happiness

(١) تعريف السعادة

يعرف (سيد أحمد البهاص ، ٢٠٠٩ ، ص ٣٣١) السعادة على أنها انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصفة العقل ، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني- الصحة الجسمية والعقلية- والرضا عن الحياة.

ويرى (Sahoo & Sahu,2009,p.40) السعادة على أنها الوجدان أو الانفعال الذي من خلاله يخبر الفرد بمشاعره والتي تتمثل في الرضا والاطمئنان من أجل المتعة. ويرى أن السعادة تفهم من خلال إخبار الفرد بحياته التي يعيشها، والدرجة التي من خلالها يستطيع أن يقيم حياته على أنها إيجابية كلياً.

وترى (جوهرة صالح، ٢٠١١، ص ٨٠٥) السعادة على أنها مفهوم مركب من العديد من الانفعالات الوجدانية والايجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والانشراح والرضا، وهي تركز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي يستخدمها الفرد منذ الصغر، وبعض العوامل الفطرية، وأنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً تبعاً لتحقيق الأهداف.

ويعرفها (Dubner,2013,p.92) على أنها حالة انفعالية أو وجدانية والتي تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد، وهي مفهوم معقد يتضمن عناصر ومكونات ذاتية من المعرفة والوجدان والتي تسهم في الهناء أو السعادة.

ويعرف (مجدي الدسوقي، ٢٠١٣ ، ١٢) السعادة على أنه حالة انفعالية وعقلية ايجابية ذاتية وتشمل: الشعور بالرضا، والإشباع ، والقناعة ، وتقبل الذات، والايجابية ، والتحرر من القلق، والمشقة، والاستمتاع .

ويعرفها (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٩) على أنها حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة، وهي أكثر ميلاً إلى الاستقرار في نفس الإنسان إجمالاً وتعد مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه .

وتعرفها (آمنة قاسم، سحر محمود، ٢٠١٨، ص ٨٩) على أنها الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين. ويرى (Csikszentmihalyi, 1990, p.1) أن السعادة لا تعتمد على الأحداث الخارجية، وإنما تعتمد على كيفية تفسيرها، فتعلم الفرد ضبط وتحكم خبراته الداخلية يزيد من حدوث السعادة عنده.

ويعرف الباحث الحالي السعادة على أنها حالة نفسية انفعالية عقلية تتمثل في إحساس الفرد وشعوره بالرضا والقناعة والطمأنينة والسكينة والانشراح، والايجابية، والاستمتاع والتي تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد.

(٢) مكونات السعادة

يرى (Carr, 2004, p.4-5) أن السعادة تشمل ثلاثة مكونات هي: مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، ومستوى مرتفع من الوجدان الموجب، ومستوى منخفض من الوجدان السالب.

ويرى (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩، ص ٣٢٨) أنه إذا كانت السعادة النفسية تعنى في بعدها الانفعالي الشعور بالاستمتاع والبهجة واللذة، وفي بعدها المعرفي تعني التأمل في الحياة والتعبير بالرضا عنها، فإن ثمة بعد ثالث للسعادة يتمثل في غياب المعاناة النفسية، فالسعادة النفسية تشمل تكرار المشاعر الإيجابية وغياب المشاعر السلبية والرضا عن الحياة بصفة عامة.

ويرى (مجدي الدسوقي، ٢٠١٣، ١٨) أن السعادة لها أربعة أبعاد هي:

- ١- الرضا عن الحياة، أي الشعور بالبهجة والسرور، وأن الحياة مليئة بالأمل.
- ٢- تقبل الذات، وتعني ثقة الفرد في ذاته، والرضا عن ذاته بسلبياتها وإيجابياتها.
- ٣- الإيجابية، وتعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وسلوكه مع الآخرين، والشعور بتقدير واحترام الآخرين له.
- ٤- القناعة، وهي رضا الفرد عما توصل إليه وأنجزه، ومستوى حياته، والحياة التي يعيشها.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ويرى (حامد زهران، ٢٠٠٥، ص ١١) أن السعادة النفسية تتضمن بعدين أساسيين هما ؛
- ١- الشعور بالسعادة مع النفس، ودلائل هذا الشعور هو الراحة النفسية، ويأتي من خلال الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الحاجات النفسية الأساسية ، والشعور بالطمأنينة والثقة ، والتسامح مع الذات ، واحترام النفس ، وتقدير الذات، ونمو مفهوم الذات الموجب.
 - ٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين، ودلائل ذلك ينعكس من خلال حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والتسامح مع الآخرين، والقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية السليمة الدائمة ، والتفاعل الاجتماعي، والتضحية والتعاون وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية.
- ويرى (مايكل أرجابيل، ١٩٩٦، ص ٢٤٧) أن للسعادة أربعة عناصر ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار هي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة، والاستماع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة كعامل مهم يرتبط بالعناصر الثلاثة السابقة.
- وحددت (Ryff & Singer, 2008) ستة عوامل رئيسية للسعادة هي:
- ١- الاستقلالية *Autonomy* ، وتعني استطاعة الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية.
 - ٢- التمكن النفسي *Psychological mastery*، ويعني قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة.
 - ٣- التطور الشخصي *Personal growth* ، ويعني قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة.
 - ٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين *Positive relations with others* ، وتعني قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف.
 - ٥- الحياة الهادفة *Purpose in life* ، وتعني قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي.

٦- تقبل الذات Self-acceptance ، ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية (في: السيد محمد أبوهاشم، ٢٠١٠، ص ٢٧٩) ، (في سمية أحمد الجمال ، ٢٠١٣ ، ص ١٨١ - ١٨٣) .

ويرى (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ص ٤٠) أن السعادة تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة لا يمكن الفصل بينها وهي :

- ١- جانب معرفي، ويظهر فيما يدركه الفرد السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعاونة.
- ٢- جانب وجداني، ويظهر فيما يشعر به الفرد السعيد من متعة وفرح وسرور .
- ٣- جانب نزوعي أو نفس حركي، ويظهر في تعبيرات الفرد السعيد والتي تمثل في كلامه، وحركاته، وتعبيرات وجهه.

وأضافت (جوهرة صالح، ٢٠١١، ص ٨١٠) بعداً رابعاً للسعادة وهو البعد الروحي، وهو ما يضيف على الشخص السعيد الإحساس بالأمن والطمأنينة والسكينة النابع من الرضا والإيمان بالقدر خيره وشره.

وقد أشار سيلجمان إلى ثلاثة مستويات للسعادة هي :

- ١- الحياة السارة أو المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة.
- ٢- الانغماس أو الاندماج في الحياة والتي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- ٣- الحياة ذات المعنى أو الدلالة أو القيمة(في : أسماء فتحي ، حنان فوزي، ٢٠١٥ ، ص ٢٩٠).

(٣) العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة

تتعدد العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة وهي (مايكل أرجايل، ١٩٩٦)، (أحمد محمد عبدالخالق، صلاح أحمد مراد، ٢٠٠١)، (Continuing psychology education,2005) ، (جوهرة صالح، ٢٠١١)، (زهراء غنيم، ٢٠١٦) :

- ١- الصحة النفسية والجسمية، إذ ترتبط السعادة بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فالصحة تعد أحد أهم العناصر التي تجلب السعادة للفرد وتجعله يشعر بها.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ٢- الجنس، أشارت الأدبيات إلى تناقص نتائج الدراسات حول الفروق بين الجنسين في السعادة، فتشير بعضها إلى أن النساء لديهن شعور بالسعادة بدرجة أقل من الرجال، بينما يشير البعض الآخر إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة.
- ٣- السن، يرى الباحثون أن الشعور بالسعادة لا يختلف كثيراً مع السن، وأن العلاقة بين السن والسعادة هي علاقة مركبة تتداخل فيها عوامل كثيرة، فقد وجد أن الرجال تزداد سعادتهم مع تقدمهم في العمر على عكس الإناث.
- ٤- المستوى الاجتماعي والاقتصادي، فقد كشفت الأدبيات عن وجود علاقة وثيقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي والسعادة، فكلما زاد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، كان أكثر سعادة مقارنة بغيره.
- ٥- العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، إذ تعد العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين من أهم المصادر والمنبئات بالشعور بالسعادة، فمن خلالها تزداد البهجة والمتعة وتقل من إحساس الفرد بالوحدة وتزداد عنده الثقة بالنفس.
- ٦- العمل، إذ يعد العمل ونوعيته أحد مصادر الرضا الداخلي وسعادة الفرد.
- ٧- أنشطة وقت الفراغ، إذ يعد نشاط وقت الفراغ أحد العناصر المهمة للشعور بالسعادة، وتتضمن أنشطة وقت الفراغ في مشاهدة التلفزيون، والأنشطة المنزلية والأسرية، والحياة الاجتماعية، وقضاء الأجازات.
- ٨- المتغيرات النفسية والشخصية وتتمثل في :
 - أ- التدفق النفسي، إذ تقترض نظرية النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، وتعد نظرية التدفق Theory of flow والتي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية ينتج الملل، وإذا كان شديداً الصعوبة ينتج القلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة.

- ب- التدين، إذ يعد الدين مصدراً من مصادر الشعور بالرضا، إذ يعد الدين نموذجاً نفسياً مؤثراً وموجهاً للسلوك بشكل إيجابي، حيث يخفف من التأثير السلبي لأحداث الحياة الضاغطة، ويجعل الفرد يشعر بالرضا النفسي والسعادة والصحة النفسية.
- ج- سمات الشخصية، ترتبط السعادة بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، فقد وجد ارتباط قوى بين الانبساط والسعادة، وتعد الانبساطية من أكثر سمات الشخصية ارتباطاً بها.
- د- التفاؤل، يعد التفاؤل من المتغيرات النفسية المرتبطة بالسعادة، فقد وجد أن التفكير التفاؤلي يجعل الفرد أكثر سعادة وهناءً.

ثالثاً : اليقظة الذهنية Mindfulness

(١) تعريف اليقظة الذهنية

عرفت اليقظة الذهنية ضمن ما يسمى بعلاجات الموجة الثالثة التي ظهرت داخل الإطار المعرفي السلوكي القائم على العقل، والجدل السلوكي، والتقبل والالتزام، وركزت هذه الموجة على ما وراء المعرفة والانتباه بشكل مختلط، واهتمت بعمليات التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات كسياق، وإعادة البناء المعرفي للاعتقادات التي تتوسط الانفعالات، والتدريب على اليقظة الذهنية، والتأمل، وقبول الخبرات المؤلفة الكامنة وراء السلوك غير المرغوب فيه، والالتزام بالسلوك الذي يساعد على التخلص من التوتر والصراع (فتحي عبدالرحمن محمد، أحمد على طلب، ٢٠١٣، ص ١٨).

واستخدمت كثير من برامج الصحة النفسية اليقظة الذهنية بعيداً عن كونها بدأت من الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية، وقامت على أساس افتراضين هما؛ الأول: أنها ترتبط بعلم النفس الإيجابي، يتم دراستها بعلاقتها بالمتغيرات الأخرى سواء الدراسات الارتباطية أو التنبؤية؛ والثاني ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها مجموعة من المهارات والممارسات التي يمكن التدريب عليها لتنمية ظاهرة ما أو خفضها (آمال إبراهيم، ٢٠١٨، ص ١١).

وتعددت تعاريف الباحثين لليقظة الذهنية، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

يعرف (Brausch,2011,p.23) اليقظة الذهنية على أنها تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة، وتجنب الأحكام، وخلق الإحساس داخل الفرد بالاتزان.

ويصف (Pineau et al.,2012,p.3-4) اليقظة الذهنية على أنها حالة مرنة للعقل والتي من خلالها يندمج الفرد بنشاط في الوقت الحاضر، وملاحظة الأشياء الجديدة، والحساسية للسياق.

ويعرف (فتحي عبدالرحمن، أحمد على، ٢٠١٣، ص ٤) اليقظة الذهنية على أنها مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، وقبولها دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها.

ويرى (Keye & Pidgeon,2013,p.2) أن اليقظة الذهنية مهارة تعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة.

ويعرفها (Stankovic,2015,p.46) على أنها القدرة على أن يصبح الفرد أكثر وعياً في كل لحظة، وأن يلاحظ كل فكرة تأتي إلى عقله ، مع عدم إعطاء فكرة ما قيمة أكثر من فكرة أخرى.

ويراها (Chen,2015,p.1) على أنها حالة ذهنية تيسر وتسهل الخبرات الإيجابية، وتلعب دوراً مهماً في إنتاج المخرجات الإيجابية من الخبرات المختلفة.

ويراها كل من (Rafeeqe & Sultana,2016,p.4) ، (Taylor,2016,p.28) على أنها تشير إلى الوعي الذي يظهر من إعطاء المزيد من الانتباه بطريقة مقصودة إلى الخبرات الحالية دون إصدار الأحكام.

ويعرفها (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٧، ص ٨) على أنها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها سواء من الشخص ذاته أو من الآخرين.

ويذكر (السيد يس، رضا إبراهيم، ٢٠١٨، ص ١١) أن تعريفات اليقظة الذهنية قد اختلفت باختلاف التخصصات، فعلى سبيل المثال يهتم المجال الاجتماعي بدور اليقظة الذهنية في تعزيز وتحسين وتنمية الذات المهنية والعمل الاجتماعي، ويهتم المختصين في

مجال علم النفس بدعم وتعزيز اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية، بينما يهتم المجال التعليمي بدور اليقظة الذهنية في تدعيم وتعزيز مناخ مناسب وملائم للطلاب للتعبير عن تجاربهم وخبراتهم.

ويرى الباحث الحالي اليقظة الذهنية على أنها حالة ذهنية من خلالها يحدث الوعي وتركيز الانتباه بطريقة مقصودة على الخبرات الحالية أو الراهنة دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها.

(٢) أهمية اليقظة الذهنية

أشار (فتحي عبدالرحمن، أحمد على، ٢٠١٣، ص ١٤) ، و (Lisciandro, Jones, & Strenhow, 2015,p.3) ، و(وردة عثمان، ٢٠١٦، ص ٦٣٢) ، و(شادية إبراهيم، ٢٠١٧، ص ١٣) إلى عدد من فوائد لليقظة الذهنية وهي:

- ١- رفع مستوى الوعي لدى الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.
- ٢- تجعل الفرد يتسم بالمرونة.
- ٣- تزيد الفرصة لتعلم الجديد.
- ٤- زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات.
- ٥- زيادة القدرة على التأمل في الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد.
- ٦- زيادة القدرة على التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة.
- ٧- تجعل الفرد أكثر توافقاً اجتماعياً.
- ٨- تعديل السلوك السلبي.
- ٩- خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
- ١٠- زيادة الشعور بالتماسك، والانفتاح على الخبرات.
- ١١- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
- ١٢- تنمية الوعي بما وراء المعرفة.
- ١٣- تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه ، والشفقة بالذات، والتسامح.
- ١٤- التعامل بحساسية مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ١٥- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.
- ١٦- زيادة التحصيل الأكاديمي للأهداف التعليمية.
- ١٧- تدعيم الصحة الذهنية للطلاب في مواقف الضغط الأكاديمي.
- ١٨- تنمية القدرة على الإبداع والذكاء الوجداني Emotional intelligence.
- ١٩- تحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة.
- ٢٠- تعزيز السلوكيات المتكيفة مثل صورة الجسم.

(٣) أهداف اليقظة الذهنية

تهدف اليقظة الذهنية إلى (هالة خير، ٢٠١٧، ص ٢٩٨):

- ١- مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً.
- ٢- تمكين الطلاب من فهم أنفسهم.
- ٣- التمتع بحياة أكثر بهجة.

(٤) خصائص اليقظة الذهنية

أشارت (أماني عبدالله، ٢٠١٧، ص ١٦-١٧) إلى مجموعة من خصائص اليقظة الذهنية هي:

- ١- الموافقة: وتعني تقبُّح الفرد لرؤية الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
- ٢- التعاطف: وتعني أن يتصف الفرد بمشاعر من خلالها يمكنه تفهم مواقف ومشاعر الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
- ٣- النفتح: وتعني أن يرى الفرد الأشياء من حوله لو أنه رآها لأول مرة فيتولد لديه احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الأخيرة.

(٥) خصائص الشخصية اليقظة ذهنياً

أشار (Lisciandro et al., 2015, p.3) إلى عدة صفات وخصائص للشخص اليقظ ذهنياً هي:

- ١- إدراك الموقف بشكل مباشر أو ضماني من وجهات ونواحي عديدة.
- ٢- يرى المعلومات المقدمة أو المعروضة في الموقف على أنها معلومات جديدة.

- ٣- يخلق وينتج فئات وأنواع جديدة يمكن من خلالها فهم المعلومات.
(٦) خصائص ذوى اليقظة الذهنية المرتفعة
تذكر (وردة عثمان، ٢٠١٦، ص ٦٢٧-٦٢٩)، و(هالة خير، ٢٠١٧، ص ٢٩٩) عدة صفات
وخصائص للشخص ذو اليقظة الذهنية المرتفعة هي:
١- التمتع بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي.
٢- ارتفاع مستوى الوعي.
٣- القدرة على مواجهة المواقف المتنوعة.
٤- أكثر انتباهاً في أدائه في المواقف المختلفة.
٥- ارتفاع الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي.
٦- انخفاض القلق وارتفاع الشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة.
٧- زيادة القدرة على تحمل الضغوط وإدارة المواقف الضاغطة وإدارة الغضب،
وانخفاض الاكتئاب.
٨- التمتع بصحة نفسية ورضا داخلي مرتفع.
٩- يظهر العديد من الصفات الايجابية مثل الرحمة، والتعاطف، والتسامح.
(٧) مقومات اليقظة الذهنية، وتشمل:
١- وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل
والاتصال المباشر مع الواقع.
٢- المرونة في الوعي والانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف،
وعدم الجمود على المألوف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
٤- الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار، وهي صفات للوعي والانتباه، وهي
غير معهودة عند معظم الناس (رانية موفق، ٢٠١٨، ص ١٨).
(٨) مكونات اليقظة الذهنية
وضع (Kabat-Zinn, 1996) نموذجاً لليقظة الذهنية يتضمن ثلاث حقائق مهمة تعد
مكونات اليقظة العقلية وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة هي:

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

١- الهدف أو النية Intention : ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، ويذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى استكشاف الذات والتحرر الذاتي.

٢- الانتباه Attention : ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية الداخلية.

٣- الاتجاه Attitude : ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من القبول والفضول.

وقد حدد (Langr,1989) أربع مكونات لليقظة الذهنية وهي: البحث عن جديد Novelty seeking ، والارتباط Engagement ، وتقديم الجديد Novelty producing ، والمرونة Flexibility ، ويتضمن المكونين الأول والثاني (البحث عن جديد، والارتباط) إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها، كما تضمن البحث عن جديد أيضا الميل نحو الانفتاح واستطلاع البيئة ، بينما المكونين الثالث والرابع (تقديم الجديد، والمرونة) فيشيران إلى عمليتي التأمل والتعاون اللتين يقوم بها الفرد في احتكاكه بالبيئة ، كما أضاف (Hasker,2010) أن مكونين لليقظة الذهنية هما؛ التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والثاني يتمثل في الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (في : نائل محمد، ٢٠١٦، ص ٣٩١) ، (في : أماني عبدالله، ٢٠١٧، ص ١٨-١٩).

وأضاف (Shapiro et al.,2006) أربعة ميكانيزمات إضافية للنموذج، حيث افترض أن إعادة الاستقبال وتغير المنظور قد تؤدي إلى ميكانيزمات إضافية تؤدي بدورها إلى النواتج الايجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة الذهنية وهي:

١- التنظيم الذاتي وإدارة الذات.

٢- المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية.

٣- توضيح القيم.

٤- العرض / التعريض (في: على محمد على، ٢٠١٧، ص ٤٧).

ويرى (Pineau et al.,2015,p.15) أن اليقظة الذهنية تتضمن أربع خصائص هي:

١- البحث عن الحداثة (التفتح تجاه الخبرات الجديدة).

٢- إنتاج الحداثة (تجهيز المثبرات البيئية لخلق وتوليد معلومات جديدة مفيدة).

٣- المرونة (رؤية الأحداث من أكثر من جانب أو وجهة نظر).

٤- الاندماج (ملاحظة التفاصيل في البيئة).

(٩) التدريب القائم على اليقظة الذهنية

تعد البرامج القائمة على اليقظة الذهنية استراتيجية بديلة تعمل على الوصول إلى الأداء الأفضل والأفضل، ويؤكد التدريب على اليقظة الذهنية التأملية Mindfulness meditation أن الاستعداد لتقبل أفكار الفرد وخبراته ومشاعره في اللحظة الحالية وذن إصدار الأحكام يساعد على تحسين الأداء (Stankovic,2015,p.4-33).

وأشارت (شادية إبراهيم، ٢٠١٧، ص ٢١-٢٢) إلى عدة مزايا للتدريب على اليقظة الذهنية هي:

١- الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات Self-observation extinction .

٢- التغيير المعرفي الإيجابي Positive cognitive change .

٣- تفعيل عمليات إدارة الذات Self - management .

٤- التقبل Acceptance .

وتلعب البرامج القائمة على اليقظة الذهنية دوراً مهماً في تحسين وتنمية التدفق، والثقة بالنفس، والشعور بالضبط والتحكم ، والأداء الأفضل (Rafeeque & Sultana,2016,p.6)، بالإضافة إلى فاعليتها الإكلينيكية والنفسية مثل تنظيم الانفعال (Rowe et al.,2016 ,p.1)، وفي الحصول على النواتج الإيجابية من الخبرات الشخصية، وتساعد على زيادة الشفقة بالذات، وزيادة الصمود ، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الصحة النفسية ، وتحسين القدرة على وضوح القيم والأهداف، وتوجيه الحياة (Keye & Pidgeon,2013,p.2).

وأشار (Stankovic,2015,p.46) أن الهدف من التدريب على اليقظة الذهنية هو زيادة قدرة الفرد على إعطاء المزيد من الانتباه بطريقة مقصودة إلى الخبرات الحالية دون

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

إصدار الأحكام حول أفكاره، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد بناء عقل قوي من خلال تنمية القدرة على أن يصبح أكثر وعياً باللحظة الراهنة أو الحالية .

(١٠) ممارسات اليقظة الذهنية

تعد ممارسات اليقظة الذهنية Mindfulness practices جزءاً مكملًا أو متمماً للحياة اليومية (Taylor,2016,p.27) ، فاليقظة العقلية تتضمن عدة أشكال من الممارسات مثل: التنفس Breathing ، والتأمل Mediation ، والاستجابة للضغوط النفسية، وزيادة التمتع بالمزاج الايجابي، وتنظيم العواطف (هالة خير، ٢٠١٧، ص ٢٩٩) ، ولكي يحقق الفرد اليقظة الذهنية بنجاح لابد أن يمر بممارسات عدة أهمها : التأمل ، واليقظة الذهنية بالجسد Mindfulness body (ويشمل: التفكير بالجسد، والتنفس، وفهم الأحاسيس، وفهم وضعية الجسم)، واليقظة الذهنية بالمشاعر Mindfulness of feeling (ويشمل: الوعي بالهجة الفعالة من الخبرة وليست المشاعر)، واليقظة الذهنية بالعقل Mindfulness of Mind (ويشمل: المشاعر ، وأنماط التفكير) (نائل محمد، ٢٠١٦، ص ٣٩١-٣٩٢) ، (فتحي عبدالرحمن، أحمد علي، ٢٠١٣، ص ٢١-٢٢).

وأشار (Stankovic,2015,p.11-12) إلى أن ممارسات اليقظة الذهنية تساعد على الوصول إلى الوعي الذاتي المرتفع، والتقبل ، والانتباه، وتؤثر بشكل قوي على مشكلات الصحة الذهنية عن طريق تحسين الأداء النفسي وتقليل الضغوط، وتحديد أنماط الاستجابة المنظمة الواعية.

ويرى (Brausch,2011,p.23) أن الممارسات وفنيات اليقظة الذهنية تستخدم في العديد من المواقف لمساعدة الفرد على تنمية تنظيم الانفعال، والسلوك المنظم ذاتياً، وتعد مكوناً أساسياً للهناء الكلي.

وتعد اليقظة الذهنية شكل من أشكال الممارسة التأملية ، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي، وتساعد تقنيات التأمل على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر (شادية إبراهيم، ٢٠١٧، ص ٢٠).

ويرى (Brausch,2011,p.23) اليقظة الذهنية القائمة على التأمل على أنها أسلوب فعال لتهدئة العقل عن طريق تركيز انتباه الفرد على التنفس بمصاحبة الحالات النفسية

والحركية، فمن خلال ممارسة اللحظة الراهنة أو الحالية يصبح الفرد أقل رد فعل تجاه الظروف الصعبة، والحفاظ على التوازن الفعال ، والفهم ، وأن اليقظة الذهنية التأملية Mindfulness meditation مازالت تدرك على أنها أساس لتنمية التوازن في حياة الفرد. وتشير الأدلة أن اليقظة الذهنية التأملية تؤدي إلى ظهور تغييرات مهمة مؤثرة ودالة انفعالياً ومعرفياً، ونيوروفسيولوجياً والتي تقلل وتخفف من الضغوط ، والقلق ، وتحسين وتنمية الانتباه، وتجهيز المعلومات، وتنمية الذكاء الوجداني أو الانفعالي (Lisciandro et al.,2015,p.3)، فقد اتضح أن ممارسات اليقظة الذهنية التأملية ذات تأثير قوي على الهناء النفسي، وتحسن وتبني العقل، وتنمي الأداء والسلوك المناسب للتعامل مع الضغوط والقلق، وهذا بدوره يؤدي إلى تنظيم الانفعالات ويحسن من الأداء المعرفي ويزيد من الوعي والانتباه (Stankovic,2015,p.50-51)، وزيادة الوعي والاستجابة للمحن والضغوط الانفعالية، والإبداع ، والهناء الحركي، وتحسين الصحة الذهنية، والاندماج الاجتماعي، والتنظيم السلوكي (Chen,2015,p.35).

وتلعب فنيات وممارسات اليقظة الذهنية التأملية دوراً مهماً في زيادة الوعي بالذات، وتقلل من تكرار الأفكار السلبية ، وتحسن من قدرة الفرد على التخلص من هذه الأفكار (Stankovic,2015,p.11) ، وتتمثل فنيات وممارسات اليقظة الذهنية فيما يلي (هالة خير، ٢٠١٧، ص ٣٠٠) :

- ١- التركيز وإعادة التركيز ، فهناك العديد من الخيارات المتاحة للفرد للتركيز وإعادة التركيز عندما يجول عقله للخارج، إذ يقوم بعدة مرات لمدة دقيقة واحدة في تنظيم الحالات.
- ٢- وضعية الجسم: وهي أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء على حافة مرسي أو وسادة.
- ٣- العيون: ويمكن غلق العين أو فتحها قليلاً مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام.
- ٤- التوقيت: وهو مفيد جداً ومحفز في ممارسة اليقظة العقلية من خلال استخدام جهاز توقيت.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

٥- البيئة: من الأفضل والأسهل في بداية التأمل أن تكون في مكان هادئ، ولكن ليس من الضروري.

ويشير (Macr,2008) إلى أن الفنيات المستخدمة في ممارسات اليقظة الذهنية تنقسم إلى :

أ- الممارسات الرسمية ، وتتضمن:

١- تأمل الجلوس (ويشمل: التنفس، الأحاسيس الجسمية، الأصوات، الأفكار...الخ).

٢- تأمل الحركة (ويشمل: المشي، ومجالات اليوجا).

٣- تبادل المجموعة (تأدية التمارين، ومناقشة موجهة للخبرة).

ب- الممارسات غير الرسمية، وتتضمن:

١- النشاط اليقظ (التأمل ، التنظيف ، القيادة...الخ).

٢- التمارين المنظمة (المراقبة الذاتية، حل المشكلات....الخ).

٣- القراءة اليقظة (خاصة الشعر).

٤- التأملات القصيرة Minimediation (على سبيل المثال ثلاث دقائق تنفس في الفراغ).

(في: فتحي عبد الرحمن، أحمد علي، ٢٠١٣، ص ٢٢).

ويشير (Coleman,2004,p.19-20) إلى أن هناك عدة أساليب شائعة الاستخدام

في التدريب على اليقظة الذهنية وتتضمن: استخدام بعض الممارسات مثل مسح الجسد

Body scan ، والتدريب على فنية الاسترخاء ، والتدريب على التنفس، وإدارة الضغوط ،

وتأمل التنفس (ويتضمن : الجلوس بشكل مريح على كرسي مع غلق العينين، والتركيز على

عمليات الشهيق والزفير)؛ بالإضافة إلى بعض الاستراتيجيات التي تستخدم في تنمية اليقظة

الذهنية غير القائمة على التأمل مثل مهارات إدارة الانفعال، والتسامح.

(١١) فنيات وتدريبات اليقظة الذهنية

تتعدد فنيات وتدريبات اليقظة الذهنية ، وفيما يلي عرض لبعض الفنيات والتدريبات

المستخدمة في التدخلات أو البرامج القائمة على اليقظة الذهنية :

(Mayer & Salovey,2001,p..433) ، (Coleman,2004,p.19-20)،

(Asadi, Asadi, Tohidifar, Isazadeh, ,Matinpour, Maghani, ... &

(Hashemzadeh, 2014,p.189) ، (رأفت عوض السعيد، ٢٠١٤ ، ١٠) ، (إبتسام

محمد عبدالستار، ٢٠١٤، ٢٥٩) ، (صفية عواريب ، ٢٠١٥ ، ١٠) ، (عايدة أحمد ، ٢٠١٥ ، ص ٤٨-٥٤) ، (سميرة أحمد حسن ، ٢٠١٧ ، ١٥٠) ، (هالة خير ، ٢٠١٧ ، ص ٢٩٩) ، (السيد يس ، رضا إبراهيم ، ٢٠١٨ ، ص ١٧-١٨) ، (Midkiff, Lindsey, & Meadows, 2018, p.6-7).

١- فنية الاسترخاء

يعد الاسترخاء طريقة فعالة لتخفيف الضغط في الجسم عبر بعض الأنظمة، وهو عبارة عن توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، وهو أكثر فائدة في علاج القلق، إذ يحتاج إجرائه إلى تدريب منظم، وهو فنية يربط بين الحركة الجسمية والحركة العقلية وتقييم التوازن بينهما.

٢- فنية التأمل

يعرف التأمل على أنه هو نوع من المعالجة الذهنية لتهدئة العقل وبث الاسترخاء في الجسم وهو ما ينعكس أثره بشكل إيجابي على كثير من المتاعب العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم ، وهناك أنواع عديدة للتأمل مثل التأمل التركيزي ، ويتكون من الإدراك الذي يركز على شيء معين مثل صورة أو صوت ، والتأمل الإدراكي أو الواعي، وينطوي على الاسترخاء وإدراك المشاعر والأفكار والأحاسيس عند ظهورها، دون التركيز على شيء معين، ويعد مثالا في إدارة الضغوط النفسية ، والتأمل التعبيري، ويعد من أقدم التأملات ويشمل تقنيات نشطة مثل الرقص، والاهتزاز، وسرعة التنفس.

ومن خلال فنية التأمل يتم التدريب على الجلوس الهادئ وملاحظة ورصد أي شيء يدخل في مجال إدراك الفرد مثل الأفكار والانفعالات والأحاسيس، مع الحرص على ممارسة الاسترخاء الهادئ ، إذ يجعل الجسم في حالة راحة عميقة، ويقلل من التوتر والقلق والاضطرابات العاطفية ، ويزيد من مقاومة الفرد للانفعالات النفسية والجسمية، ويؤدي إلى هدوء العقل، وتحسين قدرة الفرد على الإدراك الذاتي.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وهناك أنواع كثيرة من العلاج بالتأمل تشترك جميعها في الهدف وهو تهدئة وتركيز العقل، وتنظيفه من الأفكار المؤرقة والمسببة للقلق، ويساعد هذا النوع من العلاج في حالات الأمراض ذات العلاقة بالضغط والالام المزمنة كالصداع ، ومن أنواع التأمل :

(أ) تأمل الابتهاال

ابتهاال التأمل هو أسلوب آخر شائع للتأمل، وهو عبارة عن ترديد الابتهاالات (صوت أو كلمة أو عبارة) مرارا وتكرارا يهدف تهدئة عقل الفرد ، ويدخل في حالة من التأمل العميق، ويمكن أن يكون الابتهاال أي شيء من اختيارك علي شرط سهولة تذكره .

(ب) تأمل التخيل

التمرن علي التخيل هو أسلوب آخر من أساليب التأمل ، وهو عبارة عن خلق مكان هادئ داخل العقل والإبحار فيه حتى الوصول إلي حالة من الهدوء الكامل ، ويتضمن تخيل في أي مكان ، ويمكن أن يكون المكان الذي يتخيله الفرد شاطيء رملي دافيء، أو حديقة مليئة بالزهور، أو غابة هادئة، أو حتى غرفة مريحة بها موقد مشتعل ، وهناك أنواعا عديدة لهذا النوع من التخيل مثل :

أ- التخيل الصوري: أجمل صورة للفرد، ساعة حائط، شجرة.

ب- التخيل السمعي: لصوت المطر، وصوت الرياح.

ج- التخيل الحسي :ويشمل: اللمس مثل ملمس الفرو، وملمس الرخام، وملمس سطح ساخن والشم مثل رائحة العطر المفضل، والتذوق مثل تذوق طعم الشاي.

د- التخيل الصوري الحركي: تخيل شهاب يحترق في الهواء، وتخيل أنك تجري.

٣- التدريب على التنفس والحركة (التنفس اليقظ المدرك أو الوعي بالتنفس)

يعتبر التنفس من بين العناصر الطبيعية للتأمل، وهو عامل مهم في أحداث الاسترخاء، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالات العاطفية والمزاجية للفرد، ويساعد في تحسين الانتباه ، والإدراك الذاتي، وخفض حدة الضغوط ، وفيه يتم توجيه الفرد على تركيز الانتباه على عملية التنفس وملاحظة تدفق الهواء بشكل طبيعي داخل وخارج الجسم من خلال توجيه الجلوس بشكل مريح مع وضع اليدين على الساقين وغلق العينين، مع مراعاة القائم بالتدريب أن يكون صوته لطيفاً هادئاً عند توجيه تعليماته لممارسة التنفس.

٤ - فنية مسح الجسم

وهي مهارة من مهارات العقل واليدين وتستخدم في التركيز على أجزاء الجسم من خلال التعرف إلى آثارها وعلاقتها بالعقل من أجل الوعي بذاكرة الجسد ولمعرفة نقاط القوة داخل الفرد ، ويحفز التدريب على هذه الفنية الجسم على الحركة وتدريبه على ضبط سرعة التنفس ونبضات القلب حتى يزيد من التزامه 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 للتفكير في شئ آخر غير الخبرة التي يواجهها.

٥ - فنية إدراك الحواس

وتتضمن الانتباه لجميع الحواس، وإدراك وتقدير الفرد لما يراه، ويسمعه، ويتذوقه، ويستشقه، ويشعر به ، ويستخدم تدريب الأكل Mindful eating إدراك الحواس أيضاً، وهو يعد من تدريبات اليقظة الذهنية .

ويعد إدراك الحواس في الحياة اليومية أثناء المشي أحد فنيات اليقظة الذهنية ، والتي تتضمن خطوات هي : البدء بالمشي في مكان فسيح وجو رائع وجميل ، وأثناء المشي يتم تركيز الفرد على الإحساس وهو يمشى والأرض تحت قدميه ، والتنفس أثناء المشي ، ومحاول ملاحظة ما حول الفرد وهو يمشي، والبقاء في الوقت الحاضر ، وترك الأفكار المشتتة للفرد وعدم التفكير بها ، مع إلقاء نظرة على السماء ، واستشعار حركة الرياح ودرجة الحرارة على بشرته ، ومحاولة أن يستمتع باللحظة ، والانتباه للأحاسيس المختلفة مثل الإحساس بتحريك الرياح لشعره أو الإحساس بحرارة الشمس على وجهه ، ومحاولة أن يتنفس بهدوء في شهيق وزفير منتظم.

٦ - تدريبات اليوجا

تعتمد فكرة اليوجا على عنصرين أساسيين هما ؛ التنفس والاسترخاء ، إذ تعتمد اليوجا في الأساس على القيام بممارسة تمارين التنفس بشكل متكرر ومنتظم والعمل على استرخاء

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

البدن وقدرة الشخص على التأمل، بالإضافة إلى كيفية ممارسة التمارين بوضعية اليوجا المختلفة.

وتعتمد تمارين اليوجا بداية على تمرين التنفس الذي يقوم به الفرد عند ممارسة التمارين الأخرى كالشهيق والزفير، نظراً لأن هذه التمارين التي تعتمد على التنفس تعمل على إدخال الأكسجين للرئة، مما يساعد على منح الفرد القدرة على التركيز بشكل أكبر ومنح الجسم طاقة أفضل، ويساعد إغلاق العينين والتمدد بشكل مستوى على سطح مريح، بالإضافة إلى ارتداء ملابس تتسم بالراحة، بالإضافة إلى القيام بالاسترخاء التام، حيث أنه العنصر الأساسي في تمارين اليوجا التفكير في أمور تمنح الفرد الشعور بالراحة والهدوء النفسي.

وتتمثل المكونات الأساسية لليوجا بشكل عام في:

- أ- الوضعيات : وضعيات اليوجا، تُسمى أيضاً وضعيات الجسم، وهي سلسلة من الحركات المخصصة لزيادة القوة والمرونة، وتتراوح الوضعيات من الاستلقاء على الأرض مع الاسترخاء بشكل كامل إلى الوضعيات الصعبة التي قد تتطلب إطالة حدود الفرد الجسدية.
- ب- التنفس : يعد التحكم في التنفس جزءاً هاماً في اليوجا، حيث تعلم اليوجا الفرد أن التحكم في النفس ويساعد في التحكم في الجسد وتهدئة العقل.
- ج- التأمل أو الاسترخاء : يمكن أن يدمج التأمل أو الاسترخاء ضمن اليوجا، وقد يساعد التأمل في تعلم الفرد أن يكون أكثر يقظة ودراية باللحظة الراهنة دون إصدار أحكام.

٧- تدريبات التنفس

تعد تدريبات التنفس أحد فنيات اليقظة الذهنية، إذ تؤدي إلى تناسق بين النظام العصبي الإرادي واللاإرادي، ولهذا السبب فإن التنفس اليقظ يقدم فرصة للجمع بين الجسم والعقل، ويمكن القيام بالتنفس اليقظ في وضع الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء من خلال السماح للفرد بالتنفس شهيقاً وزفيراً كما يشاء مع ملاحظة تدفق الهواء شهيقاً وزفيراً، وارتفاع وانخفاض البطن، وبداية التنفس، ونقطة الانعطاف قبل أن تبدأ في الزفير وطول مدة التوقف تماماً قبل أن يبدأ الجسم دورة أخرى، والتركيز على ما هو مهم من أحاسيس تسهل عملية التركيز، وغرس الإحساس بأن كل نفس ينعكس كل خلية في الجسم، والتنفس اليقظ المدرك

أو الوعي بالتنفس يدعم التنفس الهادئ تكامل الدماغ ويساعد في تحسين الانتباه، والإدراك الذاتي، وتوفير الهدوء مما يسهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

٨- فنية الوعي بالذات

هو قدرة الفرد على قراءة انفعالاته وإدراكه لتأثير تلك الانفعالات في سلوكه ، ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف، ويشمل الوعي بالذات على جوانب مترابطة هي المشاعر والإدراك و السلوك، ومراقبة الذات، ويتطلب تطويره اكتشاف رؤى وجوانب جديدة في الذات، لذلك لابد من التقييم الذاتي المنتظم، ويساعد الفرد على فهم القيم الخاصة به واحتياجاته وميوله، ونقاط القوة والضعف؛ لأن معرفة نقاط القوة وفهم المشاعر يؤثر على السلوك، ويعمل على تعزيز العلاقات مع الآخرين.

٩- إدارة الانفعالات

تلعب الانفعالات دورا ووظيفة مهمة في تقديمها معلومات تتعلق بالأحداث الداخلية والخارجية، فهي تساعد على تنشيط الأفعال والأحداث ، وتواصل المعلومات مع الآخرين . وتعرف إدارة الانفعالات على أنها الوعي بالانفعالات وفهما وتقبلها ، والقدرة على ضبط أو التحكم في السلوك الاندفاعي، والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الإخبار بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة بطريقة أكثر مرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية وأهداف الفرد. وهي القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم هذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي .

١٠- 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 .

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وتعرف الضغوط النفسية على أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث تجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، للوصول إلى تحقيق التوازن .
وتعنى إدارة الضغوط تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغوط وتطبيق الفنيات والأساليب المختلفة للتعامل مع مصادر الضغوط ، واتخاذ القرارات المتعلقة بالتعامل مع الضغوط للتخفيف من آثارها النفسية والاجتماعية على الفرد .
وإدارة الضغوط هي قدرة الفرد على ضبط اندفاعاته ، ومشاعره ورغباته ، وتعديل المواقف الصعبة التي يمر بها من خلال توقعاته عن هذه المواقف، ومن خلال التدريب على التحكم في الضغوط .
وتجدر الإشارة إلى أن الباحث الحالي اعتمد على الفنيات والتدريبات السابقة في جلسات البرنامج المستخدم في الدراسة الراهنة .

فروض الدراسة :

- ١- تسهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا .

الطريقة والإجراءات :

أولاً : منهج الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في الإجابة عن أسئلتها واختبار فروضها ، تم إتباع المنهج الوصفي ، والمنهج شبه التجريبي ، باعتبارهما المنهجين المناسبين لتحقيق ذلك .

ثانياً : عينة الدراسة :

أ- عينة تقنين أدوات الدراسة :

تكونت عينة تقنين أدوات الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدرسة كفر عمار الثانوية المشتركة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م (٥٩ من الذكور، و ١٠١ من الإناث) امتدت أعمارهم ما بين ١٦- ١٧ عاماً بمتوسط عمر قدره (٣.١٦) عاماً، وانحراف معياري قدره (١.٢).

ب- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٤٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدرسة المتانيا الثانوية المشتركة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م (٥١ من الذكور، و ٨٩ من الإناث)، امتدت أعمارهم ما بين ١٦- ١٧ عاماً بمتوسط عمر قدره (٥.١٦) عاماً ، وانحراف معياري قدره (٩.١).

ثالثاً : أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس التدفق النفسي (إعداد : زهراء غنيم ، ٢٠١٦)

أ- الهدف من المقياس : يهدف إلى قياس خبرة التدفق النفسي في أثناء أداء الأنشطة المختلفة سواء كانت هذه الأنشطة (أنشطة رياضية، أو أنشطة دراسية، أو أنشطة أخرى).

ب- وصف المقياس :

يتألف المقياس من قسمين، القسم الأول يحوي سؤالين أحدهما يتم سؤال الطلاب فيه عن هل شعروا بخبرة التدفق من قبل؟ ويتم الإجابة عليه وفق مقياس ليكرت ثلاثي المتدرج بدءاً من نعم بدرجة كبيرة (٣)، إلى لا مطلقاً (درجة واحدة)، أما السؤال الآخر فيطلب منهم فيه

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

تحديد نوع النشاط المفضل الذي يشعرون فيه بمثل هذه الخبرة (رياضي، أو دراسي، أو آخر).

والقسم الثاني من المقياس عبارة عن (٥٣) مفردة يجيب عليهم الطلاب بناء على إجاباتهم في القسم الأول حيث يطلب من الطلاب وضع علامة (√) أسفل ما يعبر عنهم من خلال مقياس ليكرت خماسي (يحدث عادة، يحدث بشكل متكرر، يحدث أحياناً، يحدث نادراً، لا يحدث مطلقاً) ، تأخذ الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) .

يقيس المقياس أربعة أبعاد هي:

البعد الأول: الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية: أي "الشعور بالاستمتاع الشديد وأداء النشاط لذاته دون النظر لمكافآت خارجية، فالنشاط في حد ذاته ممتع، وهذا ما يجعل هناك دافعية داخل الفرد تدفعه للاستمرار في الأداء دوماً حتى الانتهاء من هذا النشاط دون الشعور بملل أو كلل".

البعد الثاني: التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط: ويعني "قدرة الفرد المتدفق على التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط لأنه واثق في قدراته، ولديه تفكير إيجابي يجعل الأداء أتوماتيكي تلقائي، كأن الذات أصبحت جزء من النشاط مع القدرة على معرفة المطلوب أدائه في كل خطوة".

البعد الثالث: فقدان الإحساس بالزمن: وهو "الشعور بأن الوقت أصبح مختلفاً عن المعتاد، وذلك نتيجة لشدة الاستمتاع بالنشاط، فالوقت يمر بسرعة جداً، حيث تكون الساعات كالدقائق، والدقائق كالثواني".

البعد الرابع: التوازن بين التحديات والمهارات: أي "أن تتناظر قدرات (مهارات) الفرد مع متطلبات (صعوبات وتحديات) النشاط".

ويوضح الجدول التالي أرقام عبارات أبعاد مقياس التدفق النفسي :

جدول (١) : أرقام العبارات لأبعاد مقياس التدفق النفسي

أرقام العبارات	البعد
٤٤ ، ١٠ ، ٧ ، ٢٤ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٢٥ ، ٢٣ ، ١٢ ، ٤٦ ، ٢٦ ، ٥٣ ، ١٦ ، ٣١ ، ٥ ، ٣٤ ، ١٧ ، ٤٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٩ ، ٧٨	الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية
١٨ ، ١ ، ١١ ، ٣٧ ، ٢ ، ٤٠ ، ٦ ، ٣٢ ، ٨ ، ٤ ، ١٣ ، ٤٥ ، ١٥ ، ٢٧	التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط
٢٩ ، ١٤ ، ٤٣ ، ٣٣ ، ٤٨ ، ٥٢ ، ١٩ ، ٥١ ، ٤٩ ، ٢٨ ، ٩ ،	فقدان الإحساس بالزمن
٣٦ ، ٣٥ ، ٥٠ ، ٣٠ ، ٣٨	التوازن بين التحديات والمهارات

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس : قامت الباحثة معده المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق :

أ- صدق المقياس : واستخدمت طريقتين للتحقق من صدق المقياس وهما؛ صدق المحكمين ، وصدق البنية العاملية .

ب- ثبات المقياس : واستخدمت طريقتي معامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية .

د- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة :

أولاً : الصدق:

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث الحالي من صدق البنية لمقياس التدفق النفسي وأنه يتكون من أربعة

أبعاد باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة

لبنية مقياس التدفق النفسي :

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

جدول (٢): مؤشرات حسن المطابقة لبنية التدفق النفسي

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٢٤٧.٠ غير دالة إحصائيًا	أن تكون غير دالة إحصائيًا
درجات الحرية	١	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها (دح= ١)	٢٤٧.٠	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) وجود مطابقة جيدة لبنية التدفق النفسي ، حيث أن مقياس التدفق النفسي يتكون من أربعة أبعاد، وكانت مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي :

جدول (٣) : الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية التدفق النفسي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	الأبعاد المقاسة
٠.٠١	١٩.٨٣	٠.٠٥٧	١.١٣٤	٠.٩٥١	التدفق النفسي ← البعد الأول
٠.٠١	١٨.٣٥٨	٠.٠٦٩	١.٢٦٥	٠.٩٠٥	التدفق النفسي ← البعد الثاني
٠.٠١	١٧.١٤٦	٠.٠٠٨	١.٣٧٦	٠.٨٧٤	التدفق النفسي ← البعد الثالث
-	-	-	١	٠.٨٥٦	التدفق النفسي ← البعد الرابع

يتضح من جدول (٣) تحقق صدق النموذج العاملي لبنية التدفق النفسي ، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٧١.٠ إلى ٥٨.٠، والبعد الثاني ما بين ٧٩.٠ إلى ٤٣.٠، والبعد الثالث ما بين ٧٤.٠ إلى ٦٩.٠، والبعد الرابع ما بين ٦٨.٠ إلى ٦١.٠، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس ٧١.٠، بينما بلغت قيمتها ٦٨.٠ للبعد الثاني، والبعد الثالث ٧٨.٠، والبعد الرابع ٧٦.٠، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٣- الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

جدول (٤) : قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس

المعامل ألفا كرونباك	البعد
٦٩.٠	الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية
٧١.٠	التركيز والتحكم في المهمة أو النشاط
٠.٦٨	فقدان الإحساس بالزمن
٠.٧٦	التوازن بين التحديات والمهارات
٠.٧٩	المقياس ككل

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل ألفا للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس التدفق النفسي.

ثانيا : مقياس السعادة النفسية (إعداد: Rosemary, A. Abbott, 2006 ، تعريب : سمية أحمد الجمال ، ٢٠١٣)
أ- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٤٢) عبارة لقياس السعادة النفسية وهي موزعة على ست أبعاد بواقع (٧) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي : (الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) ، وهذه الصورة من المقياس من عدة صور ظهرت لهذا المقياس حيث قامت (Ryff, 1989) بإعداد مقياس للسعادة النفسية يتكون من (١٢٠) عبارة موزعة على ست أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس منها الصورة الحالية، وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) ، وتعطي الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) : أرقام عبارات أبعاد مقياس السعادة النفسية

الأبعاد	العبارات
الاستقلال الذاتي	١، ٢، ٣، ٤، ٥-، ٦-، ٧-
التمكن البيئي	٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢-، ١٣-، ١٤-
التطور الشخصي	١٦، ١٥، ١٧-، ١٨-، ١٩-، ٢٠-، ٢١-
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥-، ٢٦-، ٢٧-، ٢٨
الحياة الهادفة	٢٩، ٣٠، ٣١-، ٣٢-، ٣٣-، ٣٤-، ٣٥-
تقبل الذات	٣٦، ٣٧-، ٣٨-، ٣٩-، ٤٠-، ٤١-، ٤٢

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس :

بعد أن تم تعريب مقياس السعادة النفسية ومراجعة الترجمة واللغة العربية مع تعديل بعض العبارات لتتفق الصياغة مع محتوى المقياس وطبيعة العينة وبيئة التطبيق ، تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.١.٠).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة :

١- الصدق :

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لمقياس السعادة النفسية وأنه يتكون من ستة أبعاد باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس السعادة النفسية :

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

جدول (٦) : مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس السعادة النفسية

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
ك ^٢	٨٦٥.٠ غير دالة إحصائياً	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	٢	
النسبة بين ك ^٢ ودرجات حريتها (دح = ٢)	٤٣٢.٠	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٦) وجود مطابقة جيدة لبنية السعادة النفسية ، حيث أن مقياس السعادة النفسية يتكون من ستة أبعاد وكانت مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي :
جدول (٧) : الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة

للمنموذج العاملي لبنية السعادة النفسية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
السعادة النفسية ← البعد الأول	٠.٧٢١	٠.٨٠٣	٠.٠٨٤	٩.٥٩١	٠.٠١
السعادة النفسية ← البعد الثاني	٠.٧٨٢	٠.٩٥٩	٠.٠٠٩	١٠.٦٤٨	٠.٠١
السعادة النفسية ← البعد الثالث	٠.٩٣١	١.١٦٢	٠.٠٠٩١	١٢.٧٢٤	٠.٠١
السعادة النفسية ← البعد الرابع	٠.٧٩٣	١	-	-	-
السعادة النفسية ← البعد الخامس	٠.٧١٣	٠.٠٩٦	٠.٠٠٨	١١.٢٦	٠.٠١
السعادة النفسية ← البعد السادس	٠.٥٨	٠.٥٦٩	٠.٠٧٧	٧.٤	٠.٠١

يتضح من جدول (٧) تحقق صدق النموذج العاملي لبنية السعادة النفسية، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٧٦.٠ إلى ٦١.٠، والبعد الثاني ما بين ٦٩.٠ إلى ٥٩.٠، والبعد الثالث ما بين ٧٨.٠ إلى ٤٤.٠، والبعد الرابع ما بين ٦٨.٠ إلى ٥٤.٠، والبعد الخامس ما بين ٧١.٠ إلى ٥٧.٠، والبعد السادس ما بين ٧٦.٠ إلى ٥٩.٠، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

٧٩.٠، بينما بلغت قيمتها ٦٧.٠ للبعد الثاني ، والبعد الثالث ٧٤.٠، والبعد الرابع ٧٣.٠ ، والبعد الخامس ٦٢.٠ ، والبعد السادس ٧٤.٠ ، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .
٣- الثبات :

قام الباحث الحالي بحساب الثبات لمقياس السعادة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨) : قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

المعامل ألفا كرونباك	البعد
٠.٧٢	الاستقلال الذاتي
٠.٧٧	التمكن البيئي
٠.٦٦	التطور الشخصي
٦٥.٠	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٧١.٠	الحياة الهادفة
٠.٧٧	تقبل الذات
٨٢.٠	المقياس ككل

يتضح من جدول (٨) أن قيم معامل ألفا كرونباك للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة ، وهذا يشير إلى ثبات مقياس السعادة النفسية .

ثالثاً : مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (إعداد: ٢٠٠٦ ، Bear et al . ، تعريب : عبد الرقيب أحمد البحيري ، فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلب ، عائدة أحمد العواملة ، ٢٠١٤)

أ- وصف المقياس :

أعد المقياس الحالي (Bear et al ., ٢٠٠٦) مستهدفاً تطوير مقياس العوامل الخمسة اليقظة الذهنية ، ولصياغة فقرات المقياس، قام الباحثون بجمع فقرات خمسة مقاييس من التراث الأجنبي تقيس اليقظة الذهنية ، واعتماداً على هذه الخطوة، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة، تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دارسي علم النفس، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٥)، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%)، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي،

حيث تراوحت قيم ألفا كرونباك بين (٠.٧٥ ، ٠.٩١)، كما تراوحت الارتباطات البيئية بين العوامل الخمسة بين (٠.١٥ ، ٠.٣٤).

ب- مفتاح تصحيح مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية :

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح من (تتطبق تماما - لا تتطبق تماما)، حيث تحصل الإجابة "تتطبق تماما" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تتطبق تماما" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويوضح الجدول التالي أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية :

جدول (٩) : أرقام عبارات لأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية

أرقام العبارات	البعد
١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦	الملاحظة
٢، ٧، ١٢، *١٦، *٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧	الوصف
*٥، *٨، *١٣، *١٨، *٢٣، *٢٨، *٣٤، *٣٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
*٣، *١٠، *١٤، *١٧، *٢٥، *٣٠، *٣٥، *٣٩	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٤، ٩، ١٩، ٢١، ٣٤، ٢٩، ٣٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

* العبارات سالبة الاتجاه.

ج- إجراءات تقنين المقياس في البيئة العربية :

قام الباحثون بتعريب جميع فقرات المقياس (٣٩) فقرة، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته، وأعيدت صياغة بعض العبارات، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملائمة للعبارات للهدف من المقياس.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وقد شملت عينة التقنين للمقياس (١٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعتي أسيوط وسوهاج بمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية، والجامعة الأردنية بالأردن.

وتم حساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، (٠.٠٠١)، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكان جميعها دال عند مستوى (٠.٠٠١)، ما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل.

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، فقد أشارت النتائج إلى نموذج خماسي المقياس، حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعا جوهريا على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير إلى أن مفهوم اليقظة الذهنية مفهوم متعدد الأبعاد، وهذا يتفق مع البناء العاملي للنسخة الأصلية التي قدمها (Bear et al., 2006).

تم حساب معاملات الثبات المقياس الحالي للأبعاد والمقياس ككل بطريقتي ألفا كرونباخ وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى ثبات عال للأبعاد وللمقياس ككل.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ- صدق المقياس:

قام مقننو المقياس بحساب صدق مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بعد ترتيب الأفراد ترتيباً تنازلياً حسب درجاتهم، وتم المقارنة بين متوسطات (٢٥% نوى الدرجات المرتفعة) وعددهم (٢١) طالبا، ومتوسطات (٢٥% نوى الدرجات المنخفضة) وعددهم (٢١)، ووجد أن قيمة "ت" المحسوبة (١١.٣٢٤) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢.٧٠٤) عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بشكل دال بين الأفراد منخفضي ومرتفعي اليقظة الذهنية، وهذا يدل على أن المقياس صادق فيما وضع لقياسه.

ب- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس العوامل الخمسة اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة التصفية على عينة قوامها (٨٤) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، وذلك لأبعاد المقياس الخمس والدرجة الكلية، وكانت معاملات الثبات ٠.٨٧ ، ٠.٨٨ ، ٠.٨٤ ، ٠.٨٩ ، ٠.٧٨ ، ٠.٨٢ ، وجميعها معاملات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).

هـ- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة :

١ - الصدق :

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لمقياس اليقظة الذهنية وأنه يتكون من خمسة أبعاد باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس اليقظة الذهنية :

جدول (١٠) : مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس اليقظة الذهنية

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٤٩٤.٠ غير دالة إحصائياً	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	٢	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها (دح = ٢)	٢٤٧.٠	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٩٩.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

يتضح من جدول (١٠) وجود مطابقة جيدة لبنية مقياس اليقظة الذهنية ، حيث أن المقياس يتكون من خمسة أبعاد وكانت مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي :

جدول (١١) : الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية مقياس اليقظة الذهنية

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	الأبعاد المقاسة
٠.٠١	٦.١٣	٠.٢١٥	١.٣٢	٠.٦١٨	اليقظة الذهنية ← البعد الأول
٠.٠١	٧.٢٥٨	٠.٢٠٩	١.٥١٩	٠.٧٠٥	اليقظة الذهنية ← البعد الثاني
٠.٠١	٧.٠٠٦	٠.٣٠٩	٢.١٦٧	٠.٩٧	اليقظة الذهنية ← البعد الثالث
-	-	-	١	٠.٥٩٤	اليقظة الذهنية ← البعد الرابع
٠.٠١	٦.٢٠٥	٠.١٦٦	١.٠٣٢	٠.٤٩٨	اليقظة الذهنية ← البعد الخامس

يتضح من جدول (١١) تحقق صدق النموذج العاملي لبنية اليقظة الذهنية، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للمهارات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٧٦.٠ إلى ٥٩.٠، والبعد الثاني ما بين ٦٨.٠ إلى ٥٨.٠، والبعد الثالث ما بين ٧٢.٠ إلى ٦١.٠، والبعد الرابع ما بين ٧٧.٠ إلى ٦٣.٠، والبعد الخامس ما بين ٧٠.٠ إلى ٦٦.٠، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس ٧٢.٠، بينما بلغت قيمتها ٦٩.٠ للبعد الثاني، والبعد الثالث ٧١.٠، والبعد الرابع ٦٧.٠، والبعد الخامس ٧١.٠، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١.

٣- الثبات :

قام الباحث الحالي بحساب الثبات لمقياس اليقظة الذهنية باستخدام معامل ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢) : قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباك
الملاحظة	٠.٧٦
الوصف	٧٣.٠
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٧٠.٠
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٧٣.٠
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.٧٥
المقياس ككل	٨٧.٠

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معامل ألفا كرونباك للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس اليقظة الذهنية .

رابعا : البرنامج القائم على اليقظة الذهنية (إعداد : الباحث) (ملحق : ٤)

(١) أهداف البرنامج :وتشمل :

(أ) الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية التدفق النفسي لدي عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي وأثره على تنمية السعادة النفسية لديهم من خلال التدريب على بعض فنيات وممارسات اليقظة الذهنية.

(ب) الأهداف الخاصة للبرنامج، وتشمل زيادة قدرة الطلاب على:

١- ممارسة فنيات اليقظة الذهنية والتي تشمل : الاسترخاء ، والتأمل ، والتنفس ، والمسح

الجسدي ، وتمارين اليوجا بطريقة صحيحة، وإدراك الحواس في الحياة اليومية.

٢- التحكم في الانفعالات والضغط .

٣- الوعي بالذات .

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

(٢) إعداد وبناء البرنامج :

١- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت برامج التدريب على اليقظة الذهنية.

٢- الرجوع إلى أسس ومبادئ اليقظة الذهنية وفتيات وأساليب التدريب عليها.

٣- تم الاعتماد في إعداد وبناء البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية على بعض فنيات اليقظة العقلية بهدف تحسين مستوى الانتباه وتنظيم الذات والانفعالات، والتركيز على اللحظة الحالية، وتعزيز الوعي بالذات ،والتحكم في الانفعالات والضغوط ، والوعي بالأحاسيس الجسدية.

وقد اعتمدت جلسات البرنامج الحالي على عدد من فنيات اليقظة الذهنية التالية :

١- فنية الاسترخاء .

٢- فنية التأمل: وتشتمل على : تأمل الابتهاال ، وتأمل التخيل .

٣- فنية المسح الجسدى .

٤- فنية اليوجا .

٥- فنية التنفس .

٦- فنية إدراك الحواس .

٧- الوعي بالذات .

٨- إدارة الانفعالات .

٩- إدارة الضغوط .

(وقد سبق للباحث عرض تلك الفنيات في موضع سابق بالإطار النظري)

٤- عرض البرنامج بعد إعداده على مجموعة من المحكمين^(٢) من تخصصات التربية وعلم النفس لإبداء الرأي في مناسبة جلسات ومحتوى البرنامج في ضوء الهدف منه ، واقتراح بعض المحكمين إجراء بعض التعديلات وقام الباحث بمراجعاتها وإجرائها ، وبهذا أصبح البرنامج صالحا وجاهزا للتطبيق.

^٢ (أ. د/ صفاء عفيفى ، أ.م.د/ أمينة عبد الفتاح ، أ.م.د/ محمد هيبه ، د/ هيام خليل ، د/ مجدى شعبان .

(٣) الأدوات المستخدمة في جلسات البرنامج : مشغل صوتي (موسيقى هادئة) ، البطاقات الورقية .

(٤) الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في جلسات البرنامج:

استخدم الباحث في جلسات البرنامج مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات شملت :

١- الحوار والمناقشة:

ويعتبر الحوار والمناقشة من أساليب الإرشاد الجماعي، ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً، حيث تعتمد على إلقاء المحاضرة، أو تقديم الإرشاد، أو التدريب في صورة محاضرة يتخللها أو يليها مناقشات بين الباحث وأفراد المجموعة بهدف إحداث تغيير في الاتجاهات لديهم ، وقد استفاد الباحث من هذا الأسلوب حيث استخدمه كمدخل في الجلسات، وعن طريقه كان يقدم المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسات، أو من أجل توضيح بعض المفاهيم المرتبطة بموضوع الجلسة ، وأيضاً التعقيب على ما تم استيعابه في الجلسة، وما تم تحقيقه فيها .

٢- النمذجة :

تعد النمذجة جزءاً أساسياً من برامج تعديل السلوك؛ حيث تتضمن تغيير سلوك الفرد عن طريق قدرته على التعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، كما أن النظرة للنموذج وتقليده يساعد في تغيير السلوكيات غير المرغوبة، لذا يجب على المعلم تشجيع الطلاب على الاختلاط مع غيرهم حتى يتمكنوا من تقليدهم ، ولذا تكمن الفكرة من وراء هذا الأسلوب (النمذجة) هو تشجيع الطالب ومساعدته في تغيير السلوكيات غير المرغوبة وضبط السلوكيات المرغوبة .

وتستخدم النمذجة كدعامة رئيسية في برامج التدريب من خلال:

أ- يقوم الباحث بالأداء الصحيح للنشاط أو التمرين أمام الطلاب موضحاً كيف يؤدي بالشكل الصحيح.

ب- يطلب الباحث من أحد الطلاب أن يقوم هو بالأداء أمام زملائه فيقول مثلاً انتبهوا إلى ما يقوم به زميلكم ولاحظوا.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

ج- يذكر الباحث الطريقة مرة أخرى بعد عمل النمذجة.
د- يستخدم الباحث عددا من المواد التي تتضمن الشرح والتفسير، ويتركها للتلاميذ كي يقوموا بالرجوع إليها عند قيامهم بالنشاط أو التمرين.

٣- الواجبات المنزلية :

تلعب الواجبات المنزلية دورا مهما في برنامج التدريب ، فهي ذو تأثير ايجابي من خلال إعطاء الطلاب الفرصة على ممارسة التمارين أو المهارات التي تم تدريبهم عليها بشكل مستقل .

(٥) تقويم البرنامج:

اعتمدت الدراسة الحالية في تقويم البرنامج على نوعين من التقويم هما ؛ التقويم القبلي وذلك عن طريق تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين ؛ التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج. والتقويم البعدي وذلك بتطبيق أدوات الدراسة بعد الانتهاء من البرنامج .

(٦) المدة الزمنية لتطبيق البرنامج:

احتوى البرنامج على (٣٠) جلسة ، تم تطبيقها خلال (١٠) أسابيع ، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد ، بحيث تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة (٩٠) دقيقة ، وبذلك تجاوزت المدة الكلية لتطبيق البرنامج شهرين تقريبا .
ويوضح الجدول التالي عرض مختصر للبرنامج التدريبي يشمل: جلساته ، وأهدافه، والفنيات والاستراتيجيات المستخدمة:

جدول (١٣)

ملخص للبرنامج التدريبي يشمل : جلساته ، وأهدافه ، والفنيات والاستراتيجيات المستخدمة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
الأولي	التعارف والتمهيد	١- إتاحة المجال للتعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية. ٢- تعريف الطلاب بأهمية البرنامج. ٣- تنمية التفاعل بين الطلاب وبناء علاقة إيجابية.	الحوار ، المناقشة	٩٠ دقيقة
الثانية	التدفق النفسي	١- أن يتعرف الطلاب على معنى وأهمية وأبعاد	الحوار ، والمناقشة	٩٠ دقيقة

		التدقيق النفسي ٢- أن يتعرف الطلاب على خصائص الشخصية المتدفقة نفسيا.		
٩٠ دقيقة	الحوار ، والمناقشة	١- أن يتعرف الطلاب على معنى وأهمية ومكونات وأبعاد السعادة النفسية . ٢- أن يتعرف الطلاب على العوامل المؤثرة في الشعور بالسعادة النفسية . ٣- أن يدرك الطلاب مستويات السعادة المختلفة	السعادة النفسية	الثالثة
٩٠ دقيقة	الحوار ، والمناقشة	١- أن يتعرف الطلاب على معنى وأهمية ومكونات اليقظة الذهنية . ٢- أن يتعرف الطلاب على أهداف اليقظة الذهنية وخصائص الشخص اليقظ عقليا.	اليقظة الذهنية	الرابعة
٩٠ دقيقة	الحوار ، والمناقشة ، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف الطلاب على أمثلة لبعض أنشطة اليقظة الذهنية في الحياة اليومية. ٢- أن يمارس الطلاب تدريبات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية.	أمثلة لبعض أنشطة اليقظة الذهنية في الحياة اليومية	الخامسة
٩٠ دقيقة	الحوار ، المناقشة	١- أن يتعرف الطلاب على معنى وأهمية التأمل. ٢- أن يتعرف الطلاب على فنية التأمل. ٣- أن يذكر الطلاب أهمية ممارسة التأمل.	فنية التأمل	السادسة
٩٠ دقيقة	النمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف الطلاب على خطوات فنية التأمل. ٢- أن يمارس الطلاب فنية التأمل بطريقة صحيحة .	ممارسة التأمل	السابعة
٩٠ دقيقة	النمذجة ، الحوار ، المناقشة الواجب المنزلي	١- أن يتعرف الطلاب على فنية تأمل التخيل. ٢- أن يمارس الطلاب فنية تأمل التخيل بطريقة صحيحة .	ممارسة تأمل التخيل	الثامنة
٩٠ دقيقة	النمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف الطلاب على فنية تأمل الإبتهال. ٢- أن يمارس الطلاب فنية تأمل الإبتهال بطريقة صحيحة .	ممارسة تأمل الإبتهال	التاسعة
٩٠ دقيقة	الحوار ، المناقشة	١- أن يتعرف الطلاب على معنى وأهمية	فنية الاسترخاء	العاشرة

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

		<p>وشروط والتوقيت المناسب وآثار الاسترخاء .</p> <p>٢- أن يتعرف الطلاب على طريقة وفنية الاسترخاء.</p> <p>٣- أن يذكر الطلاب أهمية ممارسة الاسترخاء</p>		
٩٠ دقيقة	التمذجة ، الحوار ، المناقشة، الواجب المنزلي	<p>١- أن يتعرف الطلاب على فنية الاسترخاء العضلي.</p> <p>٢- أن يمارس الطلاب فنية الاسترخاء العضلي بطريقة صحيحة.</p>	ممارسة الاسترخاء العضلي	الحادية عشرة
٩٠ دقيقة	التمذجة ، الحوار ، المناقشة، الواجب المنزلي	<p>١- أن يتعرف الطلاب على فنية الاسترخاء التخيلي.</p> <p>٢- أن يمارس الطلاب فنية الاسترخاء التخيلي بطريقة صحيحة.</p>	ممارسة الاسترخاء التخيلي	الثانية عشرة
٩٠ دقيقة	الحوار ، المناقشة	<p>١- أن يتعرف الطلاب على معني فنية التنفس.</p> <p>٢- أن يتعرف الطلاب على خطوات فنية التنفس.</p> <p>٣- أن يذكر الطلاب أهمية ممارسة فنية التنفس.</p>	فنية التنفس	الثالثة عشرة
٩٠ دقيقة	التمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	<p>١- أن يتعرف الطلاب على فنية تدريبات التنفس.</p> <p>٢- أن يمارس الطلاب فنية تدريبات التنفس بطريقة صحيحة .</p>	ممارسة تدريبات التنفس	الرابعة عشرة
٩٠ دقيقة	الحوار ، المناقشة	<p>١- أن يتعرف الطلاب على معني المسح الجسدي.</p> <p>٢- أن يتعرف الطلاب على فنية المسح الجسدي.</p> <p>٣- أن يذكر الطلاب أهمية المسح الجسدي.</p>	فنية المسح الجسدي	الخامسة عشرة
٩٠ دقيقة	التمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	<p>١- أن يتعرف الطلاب على خطوات فنية المسح الجسدي.</p> <p>٢- أن يمارس الطلاب فنية المسح الجسدي بطريقة صحيحة .</p>	ممارسة تدريبات المسح الجسدي	السادسة عشرة
٩٠ دقيقة	الحوار ، المناقشة	<p>١- أن يتعرف الطلاب على معني اليوجا.</p> <p>٢- أن يتعرف الطلاب على مكونات اليوجا.</p> <p>٣- أن يذكر الطلاب أهمية اليوجا.</p>	فنية اليوجا	السابعة عشرة
٩٠ دقيقة	التمذجة ، الحوار ، المناقشة	١- أن يتعرف الطلاب على خطوات فنية اليوجا.	ممارسة	الثامنة

د. محمد اسماعيل سيد حميده

عشرة	تمارين اليوجا	٢- أن يمارس الطلاب تمارين فنية اليوجا بطريقة صحيحة .	المناقشة، الواجب المنزلي
التاسعة عشرة	تابع ممارسة تمارين اليوجا	١- أن يتعرف الطلاب على فنية اليوجا. ٢- أن يمارس الطلاب تمارين اليوجا بطريقة صحيحة	التمنجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي
العشرون	تابع ممارسة تمارين اليوجا	١- أن يتعرف الطلاب على فنية اليوجا. ٢- أن يمارس الطلاب تمارين اليوجا بطريقة صحيحة	التمنجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي
الحادية والعشرون	فنية إدراك الحواس في الحياة اليومية	١- أن يتعرف الطلاب على معني إدراك الحواس في الحياة اليومية. ٢- أن يتعرف الطلاب على فنية إدراك الحواس في الحياة اليومية. ٣- أن يذكر الطلاب أهمية فنية إدراك الحواس في الحياة اليومية.	الحوار ، المناقشة
الثانية والعشرون	تدريبات إدراك الحواس في الحياة اليومية	١- أن يتعرف الطلاب على فنيات إدراك الحواس في الحياة اليومية. ٢- أن يمارس الطلاب فنية إدراك الحواس في الحياة اليومية بطريقة صحيحة.	التمنجة ، الحوار ، المناقشة، الواجب المنزلي
الثالثة والعشرون	إدارة الانفعالات	١- أن يتعرف الطلاب على معني إدارة الانفعالات. ٢- أن يتعرف الطلاب على مهارات إدارة الانفعالات. ٣- أن يذكر الطلاب أهمية إدارة الانفعالات وكيف يمكن إدارتها .	الحوار ، المناقشة
الرابعة والعشرون	تدريبات إدارة الانفعالات	١- أن يتعرف الطلاب على فنية إدارة الانفعالات. ٢- أن يمارس الطلاب فنية إدارة الانفعالات بطريقة صحيحة .	الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي
الخامسة والعشرون	إدارة الضغوط	١- أن يتعرف الطلاب على معني إدارة الضغوط. ٢- أن يتعرف الطلاب على فنية إدارة الضغوط. ٣- أن يذكر الطلاب أهمية إدارة الضغوط.	الحوار ، المناقشة

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

السادسة والعشرون	تدريبات إدارة الضغوط	١- أن يتعرف الطلاب على بعض فنيات إدارة الضغوط ٢- أن يمارس الطلاب فنيات إدارة الضغوط بطريقة صحيحة .	النمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
السابعة والعشرون	الوعي بالذات	١- أن يتعرف الطلاب على معني الوعي بالذات. ٢- أن يتعرف الطلاب على طرق ومهارات الوعي بالذات. ٣- أن يتعرف الطلاب على أهمية الوعي بالذات.	الحوار ، المناقشة	٩٠ دقيقة
الثامنة والعشرون	تدريبات الوعي بالذات	١- توجيه انتباه الطلاب نحو الذات والاستبصار بها. ٢- أن يتعرف الطلاب فنيات الوعي بالذات. ٣- أن يمارس الطلاب تدريبات الوعي بالذات بطريقة صحيحة .	النمذجة ، الحوار ، المناقشة ، الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
التاسعة والعشرون	اختتام البرنامج القائم على اليقظة الذهنية	١- اختتام البرنامج القائم على اليقظة الذهنية. ٢- معرفة مدى استفادة المشاركين من البرنامج وجلساته	الحوار ، المناقشة	٩٠ دقيقة
الثلاثون	تقييم البرنامج	١- تقييم جلسات البرنامج	الحوار ، المناقشة	٩٠ دقيقة

رابعا : إجراءات الدراسة :

بعد إطلاع الباحث على التراث السيكلوجي لمتغيرات الدراسة الراهنة وإعداد الإطار النظري للدراسة وما يتصل بها من دراسات ذات صلة ، قام الباحث بما يلي :

١- تطبيق أدوات الدراسة على عينة تقنين الأدوات والتي بلغت (١٦٠) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي العام للتحقق من خصائصها السيكلومترية.

٢- تطبيق مقياس التدفق النفسي ، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية ، ومقياس السعادة النفسية على عينة الدراسة الأساسية والتي بلغت (١٤٠) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي العام بهدف بحث نسبة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتدفق النفسي.

٣- تم اشتقاق عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة من بين طلاب العينة الأساسية والتي بلغت (١٤٠) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي العام كي تمثل عينة البرنامج المستخدم

في الدراسة الراهنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وبلغت (٢٥) طالب وطالبة (١٦ من الذكور، و٩ من الإناث) ، ومجموعة ضابطة وبلغت (٢٥) طالب وطالبة (١٣ من الذكور، و١٢ من الإناث) .

٤- تم التأكد من تجانس المجموعتين؛ التجريبية والضابطة قبل البدء في تطبيق البرنامج بهدف التأكد من تكافؤهما في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية ، لذا أجرى الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية، وكانت نتائجه كما بالجدول التالي :

جدول (١٤)

نتائج الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من التدفق النفسي

والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعة التجريبية (٢٥)		المجموعة الضابطة (٢٥)		اختبار "ت"	
	م	ع	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية
التدفق النفسي	٨٨.٢٢٦	٤٦.٢٨	٥٦.٢٢٧	٦٤.٥	١١٧.٠	٤٨
السعادة النفسية	٣٦.١٩١	٢٣.٧	٨٠.١٩٠	٥١.٥	٣٠٨.٠	٤٨
اليقظة الذهنية	٢٨.١٧٩	٧٢.٥	٩٢.١٧٨	١٩.٥	٢١٣.٠	٤٨

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً ، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل تطبيق البرنامج ، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل تطبيق البرنامج، أي أن المجموعتين ينطلقا من نقطة بداية واحدة ، ويتحقق بذلك شرط تجانس المجموعتين .

٥- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والذي استغرق (١٠) أسابيع تقريبا بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد.

٦- بعد الانتهاء من جلسات البرنامج، تم تطبيق مقاييس الدراسة مرة أخرى على طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة .

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- ٧- بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس السعادة النفسية على طلاب المجموعة التجريبية فقط للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج وفاعليته.
- ٨- أجريت المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة وتفسيرها في ضوء

الإطار النظري والدراسات السابقة .

خامساً: الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية : تحليل الانحدار، واختبار "ت".

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول:

وينص على أنه" تسهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام"، وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرى الباحث تحليل الانحدار، والجدول التالي يوضح نتائجه كما يلي:

جدول (١٥)

نتائج تحليل الانحدار بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي

المتغير المستقل	معامل الانحدار غير المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	دلالة المعامل	معامل التحديد	قيمة "ف"
اليقظة الذهنية	٩٩.٠	٧٣٧.٠	٠.٠٧٧	٨٢٥.١٢	٠.٠١	%٤.٥٤	٤٩.١٦٤**
الثابت	٠٧.٣٥	-	٩.٩	٥٤.٣			

يتضح من جدول (١٥) وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لليقظة الذهنية على التدفق النفسي، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

التدفق النفسي = ٩٩.٠ (اليقظة الذهنية) + ٠٧.٣٥ .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Adins,2013) ، (Moore,2012) ، (Kee & Wang,2008) ، (Bervoets,2013) والتي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة الذهنية تسهم بشكل قوى في التنبؤ بالتدفق ، فاليقظة الذهنية تعد منبئاً قوياً بالتدفق . كما أشار كل من (Pineau et al.,2012) ، (Hager,2015) ، (Kuhlkamp,2015) إلى وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والتدفق، وأنه كلما زادت اليقظة الذهنية ، زاد التدفق النفسي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن ممارسات وتدريبات وفنيات اليقظة الذهنية تعد من العوامل التي تعزز وتزيد من التدفق النفسي ، فالأفراد مرتفعي اليقظة الذهنية يمتلكون بعض الخصائص والصفات التي تسهم في التدفق النفسي مثل: القدرة على الانتباه والتركيز ، والإدراك المرتفع ، وارتفاع مستوى الوعي ، انخفاض القلق والتوتر والضغوط، والتمتع بالرضا الداخلي المرتفع ، ارتفاع الشعور بالذات ، وهذه الصفات والخصائص تعد مكونات مهمة للتدفق النفسي .

كما أن الفرد في حالة التدفق يندمج في المهمة التي يؤديها، ويجد النشاط أكثر متعة وجاذبية أكثر من أي شيء آخر، وهذه الحالة توصف على أنها حالة نفسية مثالية، حيث يصبح العقل والجسد في تناسق ، وغياب التفكير السلبي ويتحسن الأداء ، فاليقظة الذهنية والتدفق يشتركا في التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة، مع غياب التركيز على الوعي الذاتي في أثناء أداء المهمة أو النشاط .

وفى هذا السياق ، أوضح (Taylor,2016,p.34) أن هناك اتفاق عام على أن الأنشطة التي تؤدي إلى التدفق تتضمن جوانب ومكونات اليقظة الذهنية خاصة الانتباه والتركيز، ودمج الوعي بالفعل، وعلى هذا يحدث التدفق فقط عندما توجد اليقظة الذهنية. ويشير (Gardner & Moore,2004) إلى أوجه التشابه المهمة بين التدفق واليقظة الذهنية ، موضحاً أن كلاهما يشتركا في التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة، مع غياب التركيز على الوعي الذاتي في أثناء أداء المهمة أو النشاط (as cited in Pineau et al.,2012,p.13).

ويرى (Mardon et al.,2016,p.3) أن القدرة على المحافظة على التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة تعد استراتيجية فعالة لتحقيق وإنجاز الأداء والتدفق، وأن اليقظة الذهنية يمكن أن تنمي بعدى التقبل وعدم صدور الأحكام لخبرات التدفق.

وأوضح (Kee & Wang,2008) أن التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بالخصائص الأربع لليقظة الذهنية المتمثلة في: البحث عن الحادثة، وإنتاج الحادثة، والمرونة، والاندماج، ووجدا أنه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد، يصبح أكثر قدرة على تبنى

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

المهارات الذهنية مثل الضبط أو التحكم الانتباهي، وال ضبط أو التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق (as cited in Pineau et al.,2012,p.16)

الفرض الثاني:

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة، وتوضح نتائجه في الجدول التالي:

جدول (١٦)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=٢٥)

المتغيرات	قبل البرنامج		بعد البرنامج		اختبار "ت"	
	م	ع	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية
التدفق النفسي	٨٨.٢٢٦	٤٦.٤٨	٩٦.٢٣٨	٢٧.٢٥	٥٦.١	٢٤
السعادة النفسية	٣٦.١٩١	٢٣.٧	٥٨.١٩٥	٥١.٥	٧٤.٢	٢٤
اليقظة الذهنية	٢٨.١٧٩	٧٢.٥	٢٤.١٨٦	٣٧.٧	٧٩.٣	٢٤

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يعني 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.

بالنسبة للتدفق النفسي :

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في التدفق النفسي لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه نتائج دراسة كل من (Aherne,2011)، و (Kuhkamp,2015)، و (Scott-Hamilton, & Schutte, 2016). والتي أشارت إلى فاعلية التدريب على فنيات اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي . فقد أشار كل من (Pineau et al.,2012) ، و (Hager,2015) ، و (Kuhkamp,2015) إلى وجود علاقة قوية بين اليقظة الذهنية والتدفق، وأن ممارسات اليقظة الذهنية قد تلعب دوراً مهماً في تنمية التدفق. وأوضح (Kuhkamp,2015,p.6-7) أن ممارسات اليقظة الذهنية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه ، وبالتالي تيسر وتزيد من حالة التدفق، فذوى السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة الذهنية ، هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات لسلوكهم، ويظهرون الأداء الأفضل والأمثل، ويعد تنظيم الذات للانتباه ، كأحد مكونات اليقظة الذهنية ، مكوناً مهماً للقدرة الذهنية لدى الفرد والذي يزيد من خبرة التدفق. وأوضح (Taylor,2016,p.34) أن هناك اتفاق عام على أن الأنشطة التي تؤدي إلى التدفق تتضمن جوانب ومكونات اليقظة الذهنية خاصة الانتباه والتركيز، ودمج الوعي بالفعل، وعلى هذا يحدث التدفق فقط عندما توجد اليقظة الذهنية . ويشير (Gardner & Moore,2004) إلى أن هناك بعض أوجه التشابه المهمة بين التدفق واليقظة الذهنية ، موضحاً أن كلاهما يشتركا في التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة في أثناء أداء المهمة أو النشاط (as cited in Pineau et al.,2012,p.13). ويرى (Mardon et al.,2016,p.3) أن القدرة على المحافظة على التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة تعد استراتيجية فعالة لتحقيق وإنجاز الأداء والتدفق، وأن اليقظة الذهنية يمكن أن تنمي بعدى التقبل وعدم صدور الأحكام لخبرات التدفق.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

وقد أوضح (Kee & Wang,2008) أن التدفق النفسي يرتبط بشكل دال بخصائص اليقظة الذهنية , ووجدوا أنه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الفرد، يصبح أكثر قدرة على تبني المهارات الذهنية مثل الضبط أو التحكم الانتباهي، وال ضبط أو التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق (as cited in Pineau et al.,2012,p.16).

ويعزو الباحث الحالي فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الراهنة في تنمية التدفق النفسي من خلال جلساته والتي هدفت إلى :

- ١- زيادة معارف الطلاب بمفهوم التدفق النفسي .
- ٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم السعادة النفسية .
- ٣- زيادة معارف الطلاب بمفهوم اليقظة الذهنية .
- ٤- زيادة معارف الطلاب بمفهوم الوعي بالذات ومهاراته وكيف يمكن وعى الفرد بذاته .
- ٥- تنمية إدارة الانفعالات والضغوط والتحكم فيها.

٦- إضافة إلى هذا، فإن الفنيات التي استخدمت في أثناء جلسات البرنامج وتم تدريب طلاب المجموعة التجريبية عليها والقيام بأدائها بطريقة صحيحة لعبت دورا مهما واضحا في تنمية التدفق النفسي لديهم والتي شملت : الاسترخاء ، والتأمل ، والتنفس ، ومسح الجسم ، وإدراك الحواس ، وتدريبات اليوجا والتي أدت بدورها إلى جعل طلاب المجموعة التجريبية أكثر نشاطا ومشاركة وإيجابية في أثناء جلسات البرنامج وأسفرت عن زيادة الانتباه ، وزيادة قدرة الطلاب ووعيهم بذاتهم ، وجعلهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم وضغوطهم والتحكم فيها ،وأكثر قدرة على التخيل الايجابي والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة ، وزيادة التركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة وال ضبط ، والاندماج الكامل في أداء التدريبات أو الأنشطة ، ودمج العمل بالوعي ، وتنمية التخيل العقلي، وخفض الشعور بالقلق والتوتر ، زيادة الثقة بالنفس ، وكل ذلك انعكس بدوره ايجابيا على زيادة وتنمية التدفق النفسي لديهم .

كما ساهمت ممارسات التأمل في تفعيل الوعي بالمشاعر ، وزيادة الانتباه ،وتؤدي إلى هدوء العقل ، وتحسن من الإدراك الذاتي ، وتقلل من التوتر ، وزيادة القدرة على إدارة الضغوط النفسية ، ويتفق مع ذلك ما أشار إليه (السيد يس ، رضا إبراهيم ،٢٠١٨ ، ٦٣)

من أن ممارسة أنواع مختلفة من التأمل تؤدي إلى اكتساب وتنمية اليقظة الذهنية ، وزيادة الانتباه ، وتحسين مستوى التنظيم الذاتي ، وتوضيح القيم ، والمرونة المعرفية والسلوكية ، والتحكم الانتباهي.

ولعبت ممارسات الاسترخاء لكل أجزاء الجسم ، كأحد فنيات التدريب على اليقظة الذهنية ، دورا مهما في تحسين الحالة المزاجية ، وزيادة الاندماج ، وخفض الضغوط ، وزيادة القدرة على إدراك الأفكار الأحاسيس ، كما ساهمت فنية التدريب على التنفس في تحسين الانتباه ، والإدراك الذاتي ، وخفض حدة الضغوط .

كما ساهمت أيضا الواجبات المنزلية بصورة ايجابية في تنمية التدفق النفسي من خلال ممارسة الطلاب لمهارات الاسترخاء ، والتأمل ، والتنفس ، ومسح الجسم ، وإدراك الحواس ، وتدريبات اليوجا ، وإدارة الانفعالات والضغوط ، والوعي الذاتي التي تم تدريب الطلاب عليها أثناء الجلسات .

ويشير الباحث إلى أن التأمل والاسترخاء واليوجا قد لعبوا دورا مهما ، فقد ساعدوا طلاب المجموعة التجريبية في تعلم أن يكونوا أكثر انتباها ويقظة ودراية باللحظة الراهنة دون إصدار الأحكام مما انعكس ايجابيا على تنمية التدفق النفسي ، فالتدريب على فنيات اليقظة الذهنية يعمل على تحسين وزيادة قدرة الفرد على تنظيم الذات ، وزيادة الوعي بالذات ، وزيادة الانتباه والتركيز ، وإدارة الانفعالات والضغوط ، وهدوء العقل ، وتنمية التخيل العقلي، وخفض الشعور بالقلق والتوتر ، وزيادة الثقة بالنفس ، الأمر الذي يساهم في تنمية التدفق النفسي .

بالنسبة للسعادة النفسية :

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في السعادة النفسية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث الحالي هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة قوية بين التدفق النفسي والسعادة النفسية ، وأن زيادة مستوى السعادة النفسية قد يرجع إلى التحسن في مستوى التدفق

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

النفسي أي أن زيادة مستوى التدفق النفسي يصاحبها زيادة والوصول إلى مستوى عال من السعادة النفسية ، فالتدفق النفسي يعد من العوامل التي تعزز وتزيد الشعور بالسعادة (وتشمل: الشعور بالمتعة أو الاستمتاع ، والبهجة ، والسرور) ، ويتفق مع ذلك كل من (جولمان، ٢٠٠٠، ص ١٣٤)، و(آمال باظة، ٢٠١١، ص ٣)، و(إيناس محمود، ٢٠١٥، ص ٢٩٩)، و(أسماء فتحى، ميرفت عزمي، ٢٠١٣، ص ٥) ، و(عفرأ إبراهيم، ٢٠١٦، ص ٢٠٠)، و(بديعة حبيب، ٢٠١٦، ص ٣٢٦) .

ويتفق مع ذلك ما أشارت نتائج دراسة كل من (Collins et al.,2008) ، (Sahoo & Sahu,2009) ، (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣)، (Alexander & Shilw,2014) ، (زهراء غنيم، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي والسعادة النفسية.

وفى هذا الإطار، أشارت (زهراء غنيم، ٢٠١٦، ص ٣-٤٠) إلى ارتباط السعادة بكل من الوجدان الموجب، وجودة الحياة، وتحقيق الذات، والتفاوض ، والتدفق ، إذ يعد التدفق سبباً لبعض المتغيرات الأخرى أو النواتج ومن بينها السعادة والوجدان الموجب ، وأن من خصائص الشخصية المتدفقة هو الشعور بالسعادة نتيجة استغراقه في الأنشطة مما يجعله يصل إلى أقصى درجات السعادة .

ويوضح (Bringsen et al.,2011,p.1) أن التدفق يوصف على أنه حالة نفسية من خلالها يخبر الفرد بمستوى مرتفع من السعادة والدافعية، والكفاءة المعرفية ، وأشار (Collins et al.,2008,4) إلى أن التدفق يزيد من الوجدان الموجب ، والرضا عن الحياة ، ويقلل من الوجدان السالب .

وأشار (Kuhlkamp,2015,p.2) إلى وجود علاقة بين التدفق والسعادة، وأن التدفق يعد مصدراً مهماً من مصادر الهناء والسعادة.

وأوضح (Sahoo & Sahu,2009,p.46) أن هناك علاقة بين خبرة التدفق وجوانب القوة لدى الفرد، وأن من أهم الطرق لتحسين وزيادة وتعزيز السعادة هو تحديد وتنمية هذه الجوانب .

ويرى (Csikszentmihalyi,1990,p.1-2) أن الخبرة المثالية وهي إحساس عميق بالمتعة، لا تأتي من فراغ، وإنما تأتي عندما يتوسع جسم وعقل الفرد في جهد حر ومقصود لإتمام شيئاً صعباً، وهذه الخبرة تكون مصدراً للسعادة ومتعة الفرد.

ويرى (Fink & Drake,2016,p.179) أن التدفق لا يرتبط فقط بمستوى المهارة، وإنما أيضاً بالهناء والسعادة، فالأنشطة السهلة جدا تؤدي إلى الملل، بينما الأنشطة الصعبة جدا تؤدي إلى القلق، ولكن عندما يكون هناك توازن بين التحديات والمهارة يحدث التدفق، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة في الانفعالات الإيجابية لدى الفرد.

ويشير (Vorkapic,2016,p.26) أنه كلما زاد التدفق عند الفرد، زادت جودة خبراته، والإحساس والشعور المرتفع بالتركيز والإبداع، وإظهار والإخبار بالانفعالات الإيجابية.

وأوضح (Tavares & Freire,2016,p.81) أن المراهقين ممن يخبرون بمستوى مرتفع من التدفق لديهم رضا مرتفع عن الحياة، وتقدير ذاتي مرتفع، وهناء نفسي عال، ومتعة اجتماعية عالية، وارتفاع الوجدان الموجب، وارتفاع وزيادة السعادة، والاندماج المرتفع في التعلم والتحصيل.

بالنسبة لليقظة الذهنية:

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في اليقظة الذهنية لصالح القياس البعدي، ويتفق مع هذه النتيجة نتائج دراسة (السيد يس، رضا إبراهيم، ٢٠١٨)، والتي تشير إلى فاعلية التدريب على فنيات اليقظة الذهنية المختلفة في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المجموعة التجريبية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن جلسات البرنامج تضمنت التدريب على فنيات عديدة شملت: الاسترخاء، والتأمل، والتنفس، ومسح الجسم، واليوجا، والوعي بالحواس والتي إلى تنمية قدرتهم على التحكم في عمليات التفكير، وذلك في مناخ يسمح لهم بالتأمل الذهني، والتخيل الإيجابي، والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة، وتحسين مستويات التنظيم الذاتي .

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

كما تضمنت جلسات البرنامج العديد من الأنشطة والتدريبات التي أدت إلى تنمية اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال إكسابهم مهارات مواجهة وإدارة الضغوط ، ومهارات إدارة الانفعالات ، ومهارة الوعي بالذات .
الفرض الثالث:

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين بعد تطبيق البرنامج في التدفق النفسي والسعادة النفسية وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة ، كما نتضح نتائجه في الجدول التالي :

جدول (١٧)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعة التجريبية (٢٥)		المجموعة الضابطة (٢٥)		قيمة "ت"	اختبار "ت"	
	ع	م	ع	م		مستوى الدلالة	درجات الحرية
التدفق النفسي	٢٧.٢٥	٠٨.٢٢٨	٠٦.٢٩	٠٨.٢٢٨	٤١.١	٠.٠١	٤٨
السعادة النفسية	٥١.٥	٠٠.١٩١	١٢.٧	٠٠.١٩١	٢٦.٢	٠.٠١	٤٨
اليقظة الذهنية	٣٧.٧	١٦.١٨٠	٥٤.٥	١٦.١٨٠	٢٩.٣	٠.٠١	٤٨

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين المجموعتين؛ التجريبية والضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى تحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية ورفع مستوى التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طلاب المجموعة التجريبية ممن تعرضوا لجلسات البرنامج قد استفادوا من الجلسات المختلفة مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة التي لم يتأثر أداؤها ولم يتغير ، وذلك لأنها لم تتعرض لخبرات وأنشطة وفنيات وتدريبات البرنامج المختلفة والتي قد يكون من شأنها إحداث أي أثر بالنسبة لهم .

وعلى هذا ، يفسر الباحث هذه النتيجة من خلال محتوى البرنامج والذي اشتمل على مجموعة من الفنيات والتدريبات لليقظة الذهنية التي ساهمت في التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية والذي أدى بدوره إلى تنمية التدفق النفسي وانعكس ذلك على زيادة مستوى السعادة النفسية لديهم .

الفرض الرابع:

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية في القياس البعدي الأول بعد انتهاء البرنامج مباشرة والقياس البعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (١٨)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج (ن=٢٥)

المتغيرات	القياس البعدي الأول		القياس البعدي الثاني (التتبعي)		اختبار "ت"	
	ع	م	ع	م	قيمة "ت"	درجات الحرية
التدفق النفسي	٩٦.٢٣٨	٢٧.٢٥	٥٢.٢٣٩	٥٧.١٠	٣٠.١	٢٤
السعادة النفسية	٠٨.١٩٥	٥١.٥	٤٨.١٩٤	٦٦.٥	٧٠.٠	٢٤

يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية في القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا . وهذه النتيجة تعني وتدلل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الراهنة في تنمية التدفق النفسي والسعادة النفسية وبقاء أثرهما حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا .

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

ويرى الباحث أن استمرار فعالية وتأثير البرنامج قد يرجع إلى الدور المؤثر الذي لعبته جلسات وفنياته وتدريباته المختلفة في طلاب المجموعة التجريبية، ويرجع أيضا إلى استمرارهم في تطبيق التدريبات والفنيات التي تم تدريبهم عليها حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

البحوث المقترحة :

- ١- دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والمتغيرات الديموجرافية (مثل : الجنس، والسن، والمستوى التعليمي) على مراحل عمرية متباينة .
- ٢- بحث فعالية برنامج قائم على الذكاء الانفعالي في تنمية التدفق النفسي.
- ٣- دراسة العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الأخرى مثل: الشفقة بالذات، فاعلية الذات ، الحكمة ، الرجاء ، تقدير الذات، التعاطف، التسامح، جودة الحياة، التفاؤل، الرضا عن الحياة.
- ٤- بحث فعالية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التدفق النفسي وأثره على الرجاء .

المراجع:

- إيتسام محمد عبدالستار (٢٠١٤). الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وعلاقتها بالزواج الناجح لدى الأزواج والزوجات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ١٥ (٢) ، ٢٥٧-٢٨٦ .
- إبراهيم محمد سعد عبده، محمد محبوب أحمد (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ١ ، ٢٢٣-٢٧٧ .
- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥١ (١)، ٦٨-١ .
- أحمد محمد عبدالخالق، صلاح أحمد مراد (٢٠٠١). السعادة الشخصية : الارتباطات والمنبئات . *دراسات نفسية*، ١١ (٣) ، ٣٣٧-٣٤٩ .
- أسماء فتحي أحمد، ميرفت عزمي زكي (٢٠١٣). التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٨) ، ٥٧ - ٩٨ .
- أسماء فتحي، حنان فوزي (٢٠١٥). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدي عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٦٠ ، ٢٨٣-٣٢٣ .
- آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدي عينة من الزوجات. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٩ (١١٦) ، ١-٤٦ .
- آمال عبدالسميع باظة (٢٠١١). *اختبار التدفق النفسي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

أماني عبدالله عقله (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط.

أمينة قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج .
المجلة التربوية ، ٥٣ ، ٧٩-١٤٥.

إيناس محمود غريب (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر ، ١٦٥ (٣)،
٢٩٢-٣٥٤.

بديعة حبيب بنهان (٢٠١٦). فعالية الإرشاد بالمعني في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية ، ٢٦ (٥)، ٣١٣-٤٠٨.

جوهره صالح المرشود (٢٠١١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة .
مجلة العلوم التربوية والإنسانية، ٤ (٢)، ٧٩٧-٨٧٨ .

حامد زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٤ ، القاهرة : عالم الكتب .
دانيال جولمان (٢٠٠٠). النكاه العاطفي. ترجمة: ليلي الجبالي، الكويت : دار المعرفة.
رأفت عوض السعيد (٢٠١٤) . أثر إدارة الضغوط على جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم . مجلة الإرشاد النفسي ، ٣٩ ، ٧٢-١ .

رانية موفق الطوطو (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، ٤٠ (٤)، ١١-٤٥ .

زهراء محمد فريد غنيم (٢٠١٦) . نموذج بنائي للتدفق في علاقه بكل من سمات الشخصية والسعادة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

سامية عرعار، خديجة دعماش، خديجة مباركي (٢٠١٦). خبرة التدفق النفسي، المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الإبداع والسعادة نموذجاً. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، ١ (١٥)، ١٠١-١١٧.

سمية أحمد محمد الجمال (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، ٧٨، ١٧١ - ٢٣٠.

سميرة أحمد حسن (٢٠١٧). استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ١٨، ١٤٦ - ١٩١.

سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٢٣، ٣٢٧-٣٧٨.

سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية -إكلينيكية). المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، ١، ١١٧-١٦٩.

السيد محمد أبوهاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠ (٨١)، ٢٦٨-٣٥٠.

السيد يس التهامي، رضا إبراهيم محمد (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدي معلمي الأطفال ذوي الاضطرابات طيف التوحد. مجلة كلية التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ٢٤، ١-٨١.

شادية إبراهيم عزيز (٢٠١٧). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- صفية عواريب (٢٠١٥) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة .
- عايدة أحمد سليم (٢٠١٥). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدي طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة.
- عبد الرقيب أحمد البحيري ، فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد علي طلب ، عائدة أحمد العواملة (٢٠١٤) . الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي ، ٣٩ ، ١١٩ - ١٦١ .
- عفران إبراهيم خليل (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، ١٩٧-٢١٤.
- علي محمد علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨ ، ٤١-٦٨.
- فتحي عبدالرحمن محمد، أحمد علي طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤ ، ١-٧٥.
- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠١). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة : دار النشر للجامعات .
- مايكل أرجايل (١٩٩٦). سيكولوجية السعادة. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٤ (٣)، ٢٤٧-٢٥٠.
- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣). مقياس الشعور بالسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- محمد أحمد حماد عبدالخالق (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم . مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط، ٣٤ (٦)، ٤٣-١١٥ .
- محمد السيد السيد أبو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم ، الأبعاد، والقياس ، ٢٩ ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- محمد السيد صديق (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٢ (١٩)، ٣١٣-٣٥٧.
- محمد رزق البحيري، هديل محمد سيد، هيام صابر صادق (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. دراسات الطفولة، ٧٥ (٢٠) ، ٢٠١-٢١٣.
- معتز فؤاد أحمد (٢٠١٦) . فعالية مدخل اليقظة العقلية في خفض بعض أعراض الفصام لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ١٩ ، ٣٤٠-٣٨٤.
- ناهد خالد هنداوي، عفاف سعيد فرج (٢٠١٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتي والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٤ (٢)، ٨٢٧-٨٨٦.
- نائل محمد عبدالرحمن (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف . *International Journal of Research in psychology* , 4 (2) ,384-416.
- هالة خير سنارى إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) . مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠ (١)، ٢٨٧-٣٣٥.
- وردة عثمان عرفة (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته . مجلة البحث العلمي في التربية، ١٧ ، ٦٢٥-٦٤٩.
- Adins, B. (2013). Relationships between mindfulness, flow and enjoyment. *Thesis submitted as partial fulfillment of the*

- requirements for degree of European Master of sport and exercise psychology at the university of Thessaly.*
- Aherne, C., Moran, A., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes, flow: An initial investigation. *Sport Psychologist*, 25, 77-189.
- Alexander, V., & Shilw, W. (2014). Flow experience while computer gaming: Empirical study. *Open Journal of Learning*, 17 (8), 173-186.
- Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A., Isazadeh, S., Matinpour, A., Maghani, M., ... & Hashemzadeh, A. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DIER) with mental health in the first male high school students in Tabriz. *European Journal of Experimental Biology*, 4 (2), 188-197.
- Bervoets., J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self-talk: A correlational study. *Master's Thesis in sport and exercise psychology. University Jyvaskyla.*
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il.
- Bringsen, A., Ejlertsson, C., & Andersson, I. (2011). Flow situations during everyday practice in a medical hospital ward. Results from a study based on experiences sampling method. *BMC Nursing*, 10 (3), 1-9.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner – Routledge.
- Chen, C., & Chen, C. (2011). Speeding for fun? Exploring the speeding behavior of riders of heavy motorcycles using the theory of planned behavior and psychological flow theory. *Accident analysis and Prevention*, 43, 923-990.
- Chen, L. (2015). An exploration of mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese Backpackers in Australia. *A thesis*

- submitted for the degree of Doctor of philosophy at the University of Queensland.*
- Chu, L., Lee, C., & Huang, K. (2013). How personality traits mediate the relationship between flow experience and job performance. *The Journal of International Management Studies*, 8(1), 33-46.
- Coleman, R. (2004). Mindfulness –based, self –directed intervention as an adjunct method for couples therapy. *Unpublished Doctoral dissertation University of Denver.*
- Collins, A., Sarkisian, N., & Winner, E. (2008). Flow and happiness in later life : An investigation into the role of daily and weekly flow experience. *Journal of Happiness Studies*. DOI10.1007/s10902-008-9116-3.
- Continuing Psychology Education (2005). Subjective well-being (happiness). <https://www.texcpe.com/html/pdf/ca/ca-happiness.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper and Row publisher Inc.
- Dubner, D. (2013). The psychology and science of happiness: What does the research say? . *Counseling and Wellness . A professional Counseling Journal* , 3, 92-106.
- Fink, L., & Drake, J. (2016). Mood and flow : Comparing the benefits of narrative versus poetry writing. *Empirical Studies of The Arts*, 34 (2) 177-192.
- Hager, P. (2015). Flow and the five factor model (FFM) of personality characteristics. *A dissertation in counseling psychology, Doctor of psychology, University of Missouri-Kansas city.*
- Hektner, M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in a adolescents. *Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New York* , 1-31.

- Higgins, J., Eden, R., & Moeed, A. (2016). Mindfulness intervention in classroom learning environment. *Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life*, 59-72.
- Ivtzan, I., Niemiec, R., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of mindfulness-based strengths practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (2),1-13.
- Ivtzan. I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lemas. T., Hart, K., & Eiroa-Orosa, F. (2016). Integrating mindfulness into positive Psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness. DOIO. 1007/512671-016-6581-1*.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is? What it isn't? and its role in health care and medicine. In Y, Haruki, Y. Ishii & M. Suzuki (Eds.). *Comparative and psychological study on mediation*. Netherlands.
- Kee, Y., & Wang, J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption : a cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6),1-4.
- Kuhlkamp, N. (2015). How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness. *Master's thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University*.
- Leibovich De Figueroa, N., Maglio, A., & Gimenez, M. (2013). The experience of flow in adolescence: Its relationships with personality traits and age. *Orientacion y sociedad*,13. En Memoria Academica. Disponible en : <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/artrevistas/pr.5849/pr.5849.pdf>.
- Lisciandro, J., Jones, A., & Strenhow, K. (2015). Addressing social and emotional learning: Fostering resilience and academic self-efficacy in educationally disadvantaged learners transitioning to university. <https://www.ncsehe.edu.au/>

- Mardon, N., Richards, H., & Martindale, A. (2016). The effect of mindfulness training on attention and performance in national-level swimmers: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist, 30* (2),131-140.
- Midkiff, M., Lindsey, C., & Meadows, E. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*, DOI: <http://dx.doi.org/1501080/23311908.2018.1520437>.
- Moore, B. (2012). Personality for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *A thesis in portal fulfillment of the requirements for the degree of master of arts department of psychology, Towson University*.
- Nicic, S., Norby, K., Johansen, C., & Willaing, I. (2014). Pilot study of flow and meaning fullness as psychological learning concepts in patient education: A short Report . *Psychology, 15*,566-571.
- Osin, E., Mayutina. A., & Kosheleva, N. (2015). Self-transcendence facilitates meaning-making and flow experience: Evidence from a pilot experimental study. *Research project implemented at the national Research university ,Higher School Economics (HSE)*.
- Pineau, T., Glass, C., & Kaufman, K.(2012). *Mindfulness in Sport Performance*. In A. Ie, C. Ngnoumen, & E. Langer (Eds.), *Handbook of mindfulness*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Rafeeqe, A., & Sultana, D. (2016). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. *International Journal of Physical Education, Sports, and Heath,3*(2)4-7.
- Rowe, A., Shepstone, L., Carnelley, K., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security the like hood that first- time engagers in mindfulness mediation will continue with mindfulness training. *Mindfulness,7*(3),642-650.

فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي

- Sahoo, F., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 40-47.
- Scott-Hamilton, J., & Schutte, N. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sport – anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology : Health and Well-being*, 8(1), 85-103.
- Stankovic, D. (2015). Mindfulness mediation training for tennis players. *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education. Boston University.*
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation : Contributions for appositve development in a adolescents . *Revista Psicologia*, 30(2), 77-94.
- Taylor, E. (2016). Mindfulness and flow in transpersonal art therapy "an excavation of creativity". M., Powietr, Zynska & K. Tobin (Eds.), *Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life*, 27-46.
- Vorkapic, S. (2016). Relationship between flow and personality traits among preschool teachers. *Metodicki Obzori*, 11 (1), 24-40.

**The Effectiveness of program based on mindfulness in improving psychological flow and its influence in psychological happiness for secondary stage students
(A Predictive- Experimental Study)**

Dr. Mohammad Ismael Sayed Hameda
Assistant professor of Educational psychology
Faculty of Education - Ain Sham University

Abstract

The present study aimed the contribution of mindfulness in predicting with psychological flow. It also aimed to examine effectiveness of program based on mindfulness in improving psychological flow and its influence in psychological happiness for secondary stage students.

The sample consisted of (140) students from two gender among them the sample of the program which consisted of (50) students administrated to (25) students as experimental group and (25) students as control group.

The study used some tools: Psychological flow scale, psychological happiness scale, five factors of mindfulness, and the training program. The study used Regression analysis and T. Test .

The study revealed the following results:

- 1- There are contribution for mindfulness in predicting with psychological flow.
- 2- There are statistically significant differences of psychological flow, psychological happiness and mindfulness in pre and post application for experimental group in favor of the post one.
- 3- There are statistically significant differences of psychological flow, psychological happiness and mindfulness in post application between experimental and control groups in favor of experimental group.
- 4- There are no statistically significant differences of psychological flow and psychological happiness in post and follow up for experimental group.

Key words: Psychological flow, psychological happiness, mindfulness.