

اليقظه العقليه وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد بأبها

إعداد

د/ خزام سعيد دخيل الله

أستاذ علم نفس التعلم المساعد،

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك خالد

مجلة الدراسات التربوية والانسانية. كلية التربية. جامعة دمنهور

المجلد السادس عشر، العدد الأول (يناير)، لسنة 2024

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد بأبها

خزام سعيد دخيل الله

الملخص

هدف البحث إلى توضيح العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد بأبها. واعتمد البحث على المنهج الوصفي بهدف التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (209) من طالبات المرحلة الجامعية من كلية العلوم والتربية. وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة موجبة بين أبعاد اليقظة العقلية والتدفق المعرفي ككل لطالبات المرحلة الجامعية، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي في أبعاد التدفق المعرفي لصالح طالبات التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التدفق المعرفي، طالبات جامعه الملك خالد.

Mindfulness and its relationship the cognitive flow female students at King Khalid University in Abha

Khozam Saeed Dakhil Allah

Department of Psychology, College of Education, King Khalid University, KSA.

Email: Khozam.said@hotmail.com

Abstract:

The research aimed to clarify the relationship between Mindfulness and the cognitive flow among female students at King Khalid University in Abha. The research relied on the descriptive approach with the aim of identifying Mindfulness and its relationship to the cognitive flow among female university students. The basic study sample consisted of (209) female university students from sciences and education college. The results of the research showed that there is a positive correlation between the dimensions of Mindfulness and the cognitive flow as a whole for female university students, and the presence of a statistically significant difference between the average scores of female students in the theoretical major and female students in the scientific major in the dimensions of the cognitive flow in favor of female students in the scientific major.

Keywords:

Mindfulness, cognitive flow, female students at King Khalid University.

المقدمة:

يمثل طلاب المرحلة الجامعية شريحة ذات أهمية خاصة من شرائح أي مجتمع والتي يجب رعايتها وتوفير كافة الامكانيات لدعمها نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً، حيث يقع على عاتقهم دفع حركة التقدم العلمي والتكنولوجي لمجتمعهم وبناء مستقبلهم، ومن ثم يجب توجيه الاهتمام إلى دراسة المتغيرات النفسية التي توجه سلوكهم وتشكل شخصيتهم وتمنحهم الفاعلية وتساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات المستقبلية.

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس، وتزداد أهميته مع ازدياد ضغوطات وتحديات الحياة المستمرة والتي قد تؤثر في جوده التفكير، وقد تقلل من قدره على التركيز والإدراك مما يتطلب الحفاظ على التيقظ العقلي المستمر دون السماح لهذه التغيرات أن تؤثر في تفكيرهم وتركيزهم، الأمر الذي يدفع إلى التركيز على الاهتمام وتوجيه الطالبات على اكتساب استراتيجيات ومهارات تمكنهم من زيادة وعيهم ويقظتهم العقلية.

كما تساهم اليقظة العقلية في تحسين الجوانب الفسيولوجية، والنفسية، والمهارات اللازمة للتوافق مع الذات والآخرين، والتعامل مع المواقف المختلفة، واقامة علاقات شخصية ناجحة، والتخلص من العادات السيئة، والحد من القلق والاكتئاب، وتحقيق الرفاهة النفسية، وخفض الضغوط وتحسين نوعية الحياة. وتساعد أيضا في تنمية المهارات العقلية، وتحسين مستوى الأداء. (الضبع وطلب، 2013، 5)

ويعد التدفق من أهم متغيرات علم النفس الايجابي والتي شغلت مجموعة من الباحثين في الأونة الأخيرة، حيث تمثل حالة التدفق عاملاً حاسماً في تكوين معنى وهدف للحياة وإضفاء المغزى والقيمة لها، حيث تدفع الفرد على تعايش الخبرات والوصول إلى قمة التحدي والإبداع الإنساني، كما أنها تساهم في تكوين فرد يتمتع بالاستغراق التام والاندماج في الأنشطة بشكل تلقائي ومستمر مما ينتج عنه الإنجاز وتحقيق الأهداف. (باظة وآخرون، 2020، 285).

وبذلك ترتفع مستويات التدفق لدى الطلاب ذوي القدرة المرتفعة على ضبط الانتباه، كما تساهم المستويات المرتفعة من التدفق في تعزيز الأداء الأكاديمي، لذا يعد ضبط الانتباه متغير أساسي لدخول الطلاب واستمرارهم في حالة التدفق والذي يعد خبرة معرفية مرتفعة تتطلب التركيز والاندماج في المهمة. (Harris et al,2017,343)

كما إن التدفق يعد حالة من حالات الذكاء الانفعالي في أفضل حالاته، فهو يمثل الحد الأقصى من تسخير الانفعالات في خدمة كل من الأداء والتعلم، ففي حالة التدفق الانفعالات ليست انفعالات موجهه أو تسير بطريقة مناسبة بل هي انفعالات إيجابية وتنشط وتتماشى مع الموقف الراهن، فإذا تملك الفرد القلق والاكتئاب أو التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق الانفعالات وتدفق الانفعالات ما هو إلا خبرة يمر بها كل انسان من وقت لآخر، وهو حالة نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق، فإذا وصل الفرد إلى حالة التدفق فإنه يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، وبهذا الاحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم، ومن فوائد التدفق أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية. (Goleman, 2005, 112-113)

وأوضحت نتائج دراسة (Kuhlkamp, 2015) أن اليقظة العقلية تزيد من قدرة الفرد على الانتباه، وبالتالي تؤدي إلى زيادة حالة التدفق، فضلا عن تميزهم بالأداء الأمثل. وأشارت أيضا نتائج دراسة (اسماعيل، 2019) وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وأن اليقظة العقلية تنبأت بالتدفق النفسي؛ فالطلاب ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تساهم في التدفق النفسي كارتفاع مستوى الوعي، والقدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الضغوط والقلق والتوتر، فضلا عن التمتع بدرجة مرتفعة من الرضا، وارتفاع الشعور بالذات، وهذه الخصائص تعد مكونات مهمة للتدفق النفسي.

وبالتالي فان تمتع الطالبة الجامعية بطريقة تفكير سوية تجعلها تدرك الاحداث إدراكا صحيحا مما يجعلها تتمتع بقدر مناسب من البنية العقلية ذات الكفاءة وينعكس على حياتها داخل الجامعة وخارجها. ونظراً لأهمية متغيري البحث لذلك يحاول البحث الحالي التعرف على طبيعه العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق المعرفي لدى طالبات جامعه.

مشكلة البحث:

تكمن المشكلة في البحث والتحقق من العمليات العقلية التي تساعد الطالبات على أن يكونوا قادرين على التعامل السليم مع المهارات وزيادة البنية المعرفية لديهم، وبهدف رفع مستوى اليقظة العقلية ومعارفهم وفهمهم ومعرفة مدى وعيهم في فهم المهارات وزيادة فاعلية التدفق المعرفي لديهم.

وبمراجعة الباحثة للأطر النظرية والدراسات السابقة لاحظت أن اليقظة العقلية، تؤدي دورا مهما وفاعلاً للغاية في تنمية الكثير من الصفات الإيجابية، وخفض الكثير من الصفات السلبية، وفي هذا السياق يشير أحمد (٢٠١٨، ٥٢٥) إلى أن اليقظة العقلية بما تتضمنه من جوانب متعددة تسهم في فهم الفرد لذاته وإدراكه لانفعالاته، وقدراته، ومن ثم فإنها ستؤثر على كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات، وكفاءة التعلم لديهم.

كما أن لليقظة العقلية فوائد كثيرة حيث أنها توفر تحكما أفضل في العواطف والانفعالات، كما تقلل من إمعان الفكر في الأفكار السالبة واجترار أحداث الماضي المحزنة، وتقلل كذلك من القلق والاكتئاب والعواطف السلبية، كما تزيد الوعي بالذات، والمرونة في التفكير، والعواطف الإيجابية بالإضافة إلى أن لليقظة العقلية ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بالتغلب على المشاكل والمصاعب بأسلوب عقلائي، واليقظة العقلية ترتبط بالتقليل من تعارض الأدوار في مجال العمل، الذي يسبب الإحباط والآثار السلبية في نواتج العمل (الصديق ومحروس، 2020، 26).

ومن خلال مراجعة الباحثة للأطر النظرية التي تناولت التدفق المعرفي لطلاب الجامعة تبين أن التدفق يزيد من الحافز بحيث يمكن أن يزيد من اندماج الطلاب في النشاط الأكاديمي، وبالتالي يصبح استيعاب المواد التعليمية أكثر سهولة كما يمكن أن يحقق نتائج تعليمية أفضل من خلال تحسين التعلم جنباً إلى جنب مع ظروف التدفق، وأن التدفق المنخفض له تأثيرات سلبية كالافتقار إلى التركيز، وعدم التحفيز ولا الاستمتاع بالنشاط والمهام الأكاديمية (Yuwanto,2018,173).

وبناء على ما سبق تتضح الأهمية البالغة للدور الذي تلعبه اليقظة العقلية في زيادة فهم الطالب لحالتها الراهنة ووعيها بها مما ينعكس على قدرتها على تنظيم خبراتها في النشاط العقلي والمعرفي للفرد، فالتدفق المعرفي يزيد من الحافز كما يزيد من اندماج الطلاب في النشاط الأكاديمي كما يحقق نتائج تعليمية أفضل، ويعمل على إحداث التوازن بين المهارات الفرديه والقدرة على مواجهة الضغوط، فالطالبة التي تشعر بالتدفق تكون أكثر تركيزاً أو ابتكاراً أو إبداعاً. وتتصور الباحثة أن هناك علاقة تربط بين كل من اليقظة العقلية وبين التدفق المعرفي لدى طالبات الجامعة، وأن هذه العلاقة تتأثر بأساليب التفكير التي تستخدمها الطالبات وهو ما

يسعى البحث الحالي للتأكد منه، حيث تتحدد مشكلة البحث بمحاولة الإجابة عن الأسئلة التالية :

- 1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظه العقليه والتدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظه العقليه لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري)؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظه العقليه والتدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- 2- التعرف على الفروق في اليقظه العقليه لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري).
- 3- التعرف على الفروق في التدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري).

أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية:

1. تكمن أهمية البحث الحالي في كونه يجرى على فئة مهمه من فئات المجتمع ألا وهي طالبات المرحلة الجامعية وهي تقابل مرحلة المراهقة وما بها من صراعات وتوترات نفسية.
2. يمكن أن يسهم البحث الحالي في تقديم إرشادات لطلاب المرحلة الجامعية في كيفية استخدام رتبهم المعرفية في مواجهة التحديات وحل المشكلات التي تواجههم.

ب- الأهمية التطبيقية:

1. إثراء المكتبة بإطار نظري ودراسات سابقة عن متغيرات البحث الحالي الخاصة باليقظه العقليه التدفق المعرفي.
2. قد تسهم نتائج البحث الحالي في عمل دورات تدريبية لطلاب المرحلة الجامعية لمعرفة وتحديد نوع البنى المعرفية التي ينتمي لها الطلاب.

3. تسهم نتائج البحث الحالي في إعداد برامج إرشادية لزيادة الوعي بأنواع الأنشطة المعرفية التي يندمج فيها الطلاب.

4. يوفر هذا البحث مقياس للتدفق المعرفي لدى طالبات الجامعة يتناسب مع البيئة السعودية للاستفادة منه في البحث الحالي، وفي أبحاث أخرى مستقبلية قد يسهم في إثراء المكتبة النفسية السعودية.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية Mindfulness : عبارة عن تركيز الانتباه لدى الفرد على اللحظة الحالية مع قبول الخبرات المختلفة والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام عليها، أي الوعي بالأحداث الحالية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصلت عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

التدفق المعرفي cognitive flow : يعرف التدفق المعرفي بأنه حالة عقلية تكون فيه الطالبة منغمسة في حاله من التركيز والانهماك التام في المهمة والاستمتاع بها مع الاهتمام والسيطرة والتركيز على النجاح فيها. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصلت عليها الطالبة على مقياس التدفق المعرفي المُعد في الدراسة الحالية.

حدود البحث:

- 1- الحد الموضوعي: تناول البحث اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي.
- 2- الحد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1445هـ.
- 3- الحد المكاني: جامعة الملك خالد بأبها - المملكة العربية السعودية.
- 4- حدود التعميم: يعتمد تعميم نتائج هذا البحث على درجة تمثيل العينة والمقاييس المستخدمة في البحث.
- 5- الحد البشري: تقتصر هذا البحث على عينة من طالبات جامعة الملك خالد بأقسامها العلمية والنظرية.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية:

يعتبر مصطلح اليقظة العقلية حديثاً نسبياً من حيث الدراسة والبحث، وشهد تبايناً واختلافاً في الدراسات التي تناولته في الفترة الأخيرة، إلا أنّ جذوره التاريخية قديمة ومتشعبة،

واستطاع علماء النفس أن يطوّعوا هذا المفهوم ويدمجوه في مجال علم النفس في العصر الحديث، وأصبح معروفاً بأنه كفاءة الوعي بالخبرة الأنية سواء كانت داخلية أم خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشرٍ دون التقيد بالأحكام القبلية ودون الحكم على الأشياء، وتقبّل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والإحساس بمعايشة التجربة الحالية والخبرة التي تحدث الآن (خشبة، 2018، 517).

وهناك عدد من الباحثين انتجوا تعريفات مختلفة لليقظة العقلية، لذلك نجد تعريفات متنوعة لها.

حيث يعرف قاموس أكسفورد (2014) اليقظة العقلية بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والافكار، والأحاسيس الجسدية. كما تعرف اليقظة العقلية وفق قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية (APA) بأنها الوعي بالحالات الداخلية ومحيطه وذلك من خلال تعلم ملاحظة أفكارهم وعواطفهم وتجاربهم في الوقت الحاضر دون الحكم عليها أو الرد عليها (Vanden Boss, 2015,656).

كما تم تعريف اليقظة على أنها تشمل جذب الانتباه الكامل للفرد إلى التجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، في حالة عدم إصدار أحكام أو تقبلها. (et al., 2006, 27) (Baer

كما يشير (Cardaciotto et al,2008,2) إلى أن اليقظة العقلية تعني المراقبة المستمرة للخبرات المتلاحقة والموجودة في الوقت الحالي، والتركيز على اللحظة الحالية أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية في المستقبل، وتقبل الخبرات الجديدة والتسامح معها دون الحكم عليها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليه.

كما عرفتھا (Langer, 2009,279) بأنها " حالة مرنة للدماغ تتصف بالانفتاح على الجديد، والاحساس والشعور بما هو محيط حول الفرد، والاندماج أو الاستغراق في اللحظة الحالية دون غيرها ودون أن يقوم الفرد بإصدار أحكام.

كما عرفها (Hasker (2010,12 بأنها التنظيم الذاتي للانتباه والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الأنية.

وعرفها عبد اللاه(2019، 185) بأنها الخبرات التي يمكن أن تخفف المعاناة لدى الفرد، وتمهد الطريق للتحويل الشخصي الإيجابي، وهي عملية نفسية أساسية يتعلم منها الفرد كيف يستجيب لصعوبات الحياة التي لا يمكن تجنبها وكيف يواجه المشكلات النفسية الشديدة والحادة.

ومن خلال العرض السابق لتعريف اليقظة العقلية نجد أن الباحثين قد تباينوا فيما بينهم في تحديد المفهوم فمنهم من وصفها بأنها حالة ومنهم من وصفها بأنها قدرة ومنهم من اشار لها بأنها مهارة عملية نفسية وعلى الرغم من هذا التباين إلا انهم جميعا قد اتفقوا على عنصرى الوعي والانتباه المستمرين لدى الفرد والتركيز على الخبرات الحاضره وأن غياب اليقظة العقلية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية السابقة مع الانشغال الذهني بها أو بنتائج المستقبلية وما يترتب عليها من أحداث.

أبعاد اليقظة العقلية:

أشار (Shapiro et al., 2006, 377) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة مكونات وهي التنظيم الذاتي والإدارة الذاتية self-regulation and self-management ، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية emotional, cognitive and behavioral flexibility، وتوضيح القيم values clarification ،التعرض Exposure .

كما ذكر (Hasker, 2010, 12) أن لليقظة العقلية بعدين رئيسين هما :الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة، حيث أن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بعد الحكم على الخبرة يحدث من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة.

كما أشار (Baer et al,2006,30-37) إلى أن هناك خمس أبعاد لليقظة العقلية تتمثل في الآتي:

- 1.الملاحظة Observing وتعني المراقبة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية والاهتمام بالأحاسيس والتصورات والأفكار والمشاعر .
2. الوصف Describing ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3. التصرف بوعي Acting with awareness ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى يركز انتباهه على شيء آخر.
4. عدم الحكم على الخبرات Nonjudging of experience ويعني عدم إصدار أحكام تقييميه على الأفكار والمشاعر الداخلية.
5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity to Inner Experience ويعني الميل الى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها وتقده تركيزه في اللحظة الأنية.

النظريات والنماذج المفسره لليقظة العقلية:

1- نظرية (Langer et al(1992)

طورت Langer et al(1992) نظرية اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة، وتوصلت من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملائها إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف اليقظة العقلية عن مفاهيم أخرى والتميز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع Expectation والمسميات Labels والأدوار Roles بالإضافة إلى العادة Habit والتثبيت الوظيفي Function Fixedness والتلقائية Automatic فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية Mindfulness لكنه يختلف عنها في السلوك (Langer : 1992) فترى أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى، فإن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات جيدة.

وتفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة تقبل غير واع للإداعات المعرفية السابقة لأوانها، وأظهرت نتائج دراسة (Langer & Beck(1979) انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى بوساطة المتغيرات السياقية وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة العقلية تتغلغل كل جوانب

الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وان هؤلاء الأفراد يبدأون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم.

2- نظرية الوعي الذاتي التألمي: Reledctive self-awareness theory

ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم، كما أكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه لضم تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التألمي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين capaity والسيطرة control إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتمامتهم أو أهدافهم لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعه تحقيقه (Rosch, 1997,1986) . وفي إدراك الذات التألمي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة، على النقيض من نمط معالجه الوعي الذي يركز على الذات، بينما تركز langer على كيفية فهم الأفراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة. وتؤكد نظريه الوعي الذاتي التألمي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعده لردود الافعال المتشكلة حديثا (Brown & Ryan , 2003 , 822).

3- نظرية تقرير المصير (المعاملة الخاصة والتفضيلية)

يرى (Deci و Ryan (1985 أن نظرية تقرير المصير والتي بدأت بوادرها في الثمانينات حيث كانت هناك مقارنات بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي ومن خلال الفهم المتراكم لهذه المقارنات وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي بدأت تتشكل نظرية التحديد الذاتي في التسعينات وتحديداً في 1985 على يد الباحثان إدوارد ديسي وريتشارد راين Edward Deci و Richard Ryan ومن ثم بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جلياً من عام 2000، فاليقظة العقلية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن. كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع احتياجاته. وتعد نظرية تقرير المصير نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب كل اهتمامها على درجة اختيار الفرد

لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين. (عبد، وحيوي، 2018، 423)

نموذج (Kabat- Zinn(1994 لليقظة العقلية

يرى أن لليقظة العقلية ثلاثة مكونات متداخلة فيما بينها في محاولة لتقسيم الذهن إلى بنية بسيطة ومفهومة، تتمثل في المكونات الأساسية للممارسة، واللبنات الأساسية لليقظة، ويعرف اليقظة بأنها دفع الانتباه بطريقة معينة: عن قصد، في الوقت الحاضر، ودون إصدار أحكام" وحدد البديهيات الثلاث لليقظة على النحو التالي: أولها " القصد "وهو الذي يمهد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء كانت سلبية أو إيجابية؛ أما المرحلة الثانية وهي الانتباه وتشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبراته من لحظة لأخرى وأخيراً الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن النقبل أو الرفض، ويمكننا أن نستنتج كيف يمكن أن تعمل اليقظة. فالنية والاهتمام والمواقف ليست عمليات أو مراحل منفصلة - إنها جوانب متشابكة لعملية دورية واحدة وتحدث في وقت واحد، واليقظة هي عملية اللحظة الحالية.

نموذج (Vag & Silbersweig(2012

والذي يعد محاولة للتوفيق بين الاتجاهات القديمة والحديثة لليقظة العقلية حيث يفترض أن المدركات والمعارف والانفعالات التي ترتبط بالخبرات المألوفة يمكن أن تكون متحيزة بدرجة ما، وقد يكون هذا التحيز مرضي لدى الفرد، فيتم النظر إلى اليقظة العقلية على كونها تخفض هذا التحيز وذلك من خلال التدريب الذي يحسن مهارات ما وراء الوعي الذاتي ومهارات تنظيم الذات، ويزيد من قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، ومن ثم النمو بالذات، ويفترض هذا النموذج أن لليقظة العقلية عدة مكونات معرفية متكامل لتعديل منظومة التحيز الذاتي وهذه المكونات هي النية والدافعية، تنظيم الانتباه، تنظيم الانفعال، تحسين الإدراك الاجتماعي، عدم التعمق.

ومن الملاحظ من العرض السابق للنظريات والنماذج المفسره أنها تؤكد على كون اليقظة العقلية نوع من تفرد الذهن عن طريق معالجة المواقف والخبرات للوصول بالفرد إلى حالة من

الوعي المتميز والانفتاح حتى يتمكن الفرد من معالجة وتناول ما يمر به من مواقف بطريقة واعية تساعده في حل مشكلاته.

ثانياً: التدفق المعرفي:

يُعرف قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية (APA) التدفق بأنه يحدث عندما يتم استخدام مهارات الفرد بشكل كامل والتي تكون متساوية مع متطلبات المهمة، ويكون الدافع الداخلي في ذروته، ويفقد المرء وعيه الذاتي وإدراكه الزمني، ويكون لدى المرء إحساس بالسيطرة الكاملة، والجهد، والتركيز الكامل على الوقت الحالي أي الوضع (هنا والآن) (Vanden Boss, 2015,427)

وعرفه (Mustafa et al(2011, 93) بأنه حالة من الاستغراق تحدث عندما يهتم الطالب ويشارك ويستمتع بالمهام التعليمية.

فالتدفق يعد حالة نفسية إيجابية تحدد الظروف عندما يكون الفرد مندمجًا بالكامل في الأنشطة التي يتم القيام بها لدرجة نسيان الوقت والتعب وكل شيء آخر باستثناء النشاط نفسه (Csikszentmihalyi et al, 2014,230)

وعرفه اشتيه، وآخرون (2015، 4) بأنه قوة مهمه في نجاح الطالب في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي، والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية، ويمكنه من تطوير أدائه وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة.

يعد مفهوم التدفق خبرة سيكولوجية ممتعه تتحقق عندما يحدث توازن بين مهارات الفرد ومستوى المهام والتحديات المقدمة له، فخبرة التدفق تتضمن خبرات سارة تجلب السرور والانشرح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كثيرة، فيوظف الفرد في حالة التدفق كل مهاراته وقدراته وينسى الزمن والشعور بالذات لتحقيق أغراضه وأهدافه (أيوب، والبديوي، 2017، 842).

وعرفه زكي والنواب (2018، 983) بأنه طاقة دافعة مركزة بالكامل لتسخير كل أنشطة الطالب لخدمة الأداء النهائي، وتنظيم العمليات الاجرائية بشكل إيجابي مع المهمة قيد الإنجاز.

كما يشير التدفق المعرفي إلى انغماس المتعلم تماما في الموضوع أثناء التعلم، وعدم قدرته على إدراك ما يحيط به بحواسه، مع غياب الوعي الذاتي، والشعور بالمتعة والمرح بذلك (Kang et al., 2018,292)

وأشار Borovay et al (2019,74) بأنه تدفق الدافع الداخلي للإنجاز في المسار الأكاديمي (الدراسة) ويكون مرتبط بخبرات التدفق في إنجاز المهام. ويتضمن تدفق الإنجاز؛ استيعاب كامل وتركيز عالي دون جهد في نشاط ما، وتركيز التدفق على أداء الطلاب في التعليم والحياة، وخاصة تدفق يستدعي التحدي والمثابرة والتأثير الإيجابي العالي.

ويشير Jeong & Han (2019,394) الى أن التدفق المعرفي يشير إلى الاندماج في التعلم، وبذل الجهد من أجل تحقيق أهداف التعلم، حيث يواصل المتعلم عملية التعلم، ويعمل على إنهاء الأنشطة، ويشمل هذا الاندماج في أنشطة التعلم الاندماج السلوكي، والاندماج المعرفي، والاندماج الانفعالي، ويشمل الاندماج السلوكي الانخراط في أنشطة التعلم، والاستمرار في المهام، وطرح الأسئلة، بينما يشمل الاندماج المعرفي، إدراك المهام، والتركيز الشديد في أدائها، من أجل إنجاز المطلوب، في حين يعبر الاندماج الانفعالي عن الشعور بالانتماء والوحدة في الجامعة، والشعور بقيمة التعلم، والشغف بتعلم المفاهيم.

ويمكن تعريف مفهوم "التدفق" على أنه "التجربة المثلى" التي يمكن أن يحققها موضوع ما، ويحدث بشكل عام عندما ينخرط الفرد في نشاط محدد بأهداف واضحة والتزام كبير، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، ويحشد كفاءاته بشكل كامل، ويكرس كامل اهتمامه لها (Chalghaf et al,2019,2).

ويعرف التدفق المعرفي بأنه حالة نفسية ذاتية تأتي من داخل الطلاب ويمكن أن يزيد من اندماج الطالب في الدراسة، ويوفر إحساسًا بالإنجاز، ويحسن احترام الذات، وبالتالي يزيد من آثار التعلم لديهم (Oh,2021,639)

ويعرفه علي (2022، 190) انغماس المتعلم في أداء المهام التعليمية، والتركيز فيها لدرجة فقدانه للبيئة من حوله، والانفعالات الإيجابية أثناء أداء المهام الأكاديمية، والسيطرة على الموقف أو المهمة الأكاديمية.

وعرفه عبد العزيز وعبد الحليم (2022، 640) بأنه حالة من الكفاءة المعرفية والمتعة الجوهرية التي تحدث نتيجة التركيز والانتباه والاندماج في المهمة والاحساس بالتوحد مع النشاط ووضوح الأهداف المدركة، ومنها يشعر الفرد بالسيطرة الكاملة والانسجام بين المهارات والتحديات التي تجاوزت مستوى النشاط الاعتيادي ويترتب عليه آثار إيجابية وهو الشعور بالسعادة والاشباع المعرفي والاستمتاع أثناء أداء المهمة.

ومن خلال العرض السابق لمفهوم التدفق المعرفي يتضح بانه عملية عقلية يحدث فيها توحيد تام مع المهمة التي يقوم بها الفرد، كما تقتضي شعوره بالاستمتاع والسعادة و الشعور بالسيطرة الكاملة والانسجام بين المهارات والتحديات واستيعاب كامل وتركيز عالي دون جهد في نشاط ما، ويركز التدفق على أداء الطلاب في التعلم والحياة، وخاصة التدفق الذي يستدعي التحدي والمثابرة.

أبعاد التدفق المعرفي:

يعد التدفق المعرفي بناء متعدد الأبعاد، حيث قسم (Csikszentmihaly, 2013, 49) أبعاد التدفق إلى بعدين أساسيين هما:

1. أبعادا تعد شروطا لحدوث التدفق النفسي وهي: (الأهداف الواضحة، والتوازن بين التحديات، المهارات، التغذية الراجعة).
 2. أبعادا تتضمن وصفا للتدفق النفسي وهي: (فقدان الوعي بالذات، التركيز على المهمة، الاندماج في الأداء، تحول الزمن، الاستمتاع الذاتي في التجربة، الإحساس بالسيطرة).
- وذكر (Bakker et al, 2017, 149) بأن التدفق المعرفي تجربة او ذروة قصيرة المدى أثناء أنشطة التعلم تتميز بالتالي:

1. الاستغراق: ويشير إلى الاستيعاب و حالة من التركيز الكلي، حيث يغمس الطلاب تمامًا في عملهم الأكاديمي.
2. الاستمتاع: ويشير إلى المتعة والحكم الإيجابي على جودة الدراسة والالتزامات الأكاديمية.
3. دافع الدراسة الجوهري: ويشير إلى الرغبة في أداء نشاط معين متعلق بالدراسة بهدف تجربة المتعة والرضا الكامنين في النشاط.

وحدد علي (2022، 221) ثلاثة أبعاد للتدفق التعليمي كالتالي:

البعد الأول: الاستغراق في أداء المهام الأكاديمية: يعبر عن الاندماج في أداء المهام الأكاديمية بتركيز شديد، ونسيان أي شيء آخر، وعدم التفكير إلا في المذاكرة والدراسة، وعدم الانشغال بأي شيء آخر غيرها، ونسيان المشاكل الشخصية، ونسيان الوقت، والتغلب على الملل، والتدقيق في أداء المهام الأكاديمية.

البعد الثاني: الانفعالات الإيجابية أثناء أداء المهام الأكاديمية: ويعبر عن الشعور بالسعادة والمتعة أثناء أداء المهام الأكاديمية، والاستمتاع بالتعلم، وضبط النفس، والسيطرة على الانفعالات وضبطها، والشعور بالراحة والسعادة نحو أداء المهام.

البعد الثالث: السيطرة على الموقف أو المهمة الأكاديمية: ويعبر عن التخطيط المدروس للمذاكرة، والثقة في الإنجاز، وبذل الجهد، والتغلب على العقبات، والمثابرة، والإقدام على المهام الصعبة، والتعامل بكفاءة معها، والشعور بالنجاح، وأداء المهام في الوقت المحدد لها.

كما حدد عبد العزيز وعبد الحليم (2022، 669) أربعة أبعاد للتدفق المعرفي وهي وضوح الأهداف المدركة- الاندماج والتركيز - الاحساس بالضبط - الاستمتاع الذاتي).

وسوف تتنى الباحثة أبعاد النموذج الذي طوره Bakker et al(2017,149) لانه الأنسب لأهداف وعينة البحث الحالي.

خصائص الطلاب المتسمين بالتدفق المعرفي.

يتصف الشخص المتدفق بسمات شخصية تعد ميولا واستعدادا للتدفق النفسي سواء كانت فطرية أو مكتسبة تشكل استعدادات إيجابية مثل؛ المبادرة والمسارة لتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم. يميل دوما للتصرفات التلقائية غير المتكلفة، والتعامل بطيبة مستمرة وهنا تكمن القوة، والفضول وحب الاستطلاع، والرغبة الدائمة في الاستكشاف والانفتاح على ما هو جديد لتعزيز خبراتهم، ولديه مهارة مهمة لحل المشكلات تتسم بالارتجال لحل مشكلة غير متوقعة، مواجهة التحديات والبحث عنها، ويتميز الشخص المتدفق بالخصائص الآتية:

1.الوضوح: يضع الفرد أهدافا مرحلية خطوة بخطوة والتعامل معها بمرونة لأن الخطط قابلة للتغير لتحقيق الهدف النهائي.

2.القياس: يجد الفرد طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

3.التركيز: هو قدرة الفرد على التركيز على ما يقوم به، ويكون واعيا لما يؤديه والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

4.الاختيار: استطاعة الفرد التحكم في حياته ولديه اختيارات للسيطرة على بيئته.

5.الالتزام: وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، بأداء سلوكا إيجابي يرتبط بالأهداف المطلوبة.

6.التحدي: وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطورا، ويبحث عن التحديات الجديدة باستمرار.

- 7.التوفيق: هو توفيق الفرد بين التحديات ومستوى المهارات التي يملكها، ويركز عقله على اللحظة التي يؤدي فيها النشاط، وتجاوز النظر نظرة أسي إلى الفشل.
 - 8.التحدث الذاتي الإيجابي لما يقوله الفرد لنفسه مثل (بإمكاني القيام بما يطلب مني - هذه فرصة لإثبات وجودي - أنا قادر) وغيرها من العبارات الإيجابية.
 - 9.القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالة القلق.
 - 10.عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل
- (Csikszentmihalyi,2003,89؛ معمريه، 2012، 142-143).

النظريات والنماذج المفسرة للتدفق المعرفي:

- النظريات المفسرة للتدفق المعرفي:

حظي مفهوم التدفق بإهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس خاصة علم النفس الإيجابي، فقد تنوعت النظريات المفسرة للتدفق. وكان من أبرز هذه النظريات:

نظرية (1975) Csikszentmihalyi

يعتبر Csikszentmihalyi من أوائل الباحثين الذين فسرو حالة التدفق بعد قضاء عشرين عام من إجراء الأبحاث الميدانية التي هدفت الى تفسير ما يصل بالفرد للإحساس بالمتعة والسرور،حيث توصل إلى أن الافراد على إختلاف ثقافتهم الا أنهم يتشابهون في حالة الإنهماك والإنغماس في أداء اعمالهم ،وأن الأفراد يمرون في حالة التدفق عند الإنسجام التام في المهمة والإحساس بقيمة الذات، ويؤكد على أن التدفق يتيح فرصة إهمال المشاعر السلبية ومصادر التهديد، والسعي نحو بناء نظام مرن يدفع الفرد بإتجاه تنمية وتطوير ذاته، ومن خلال ملاحظته أثناء إجرائه للأبحاث تبين بأن حالة التدفق لا تسهم فيها التعزيز المادي، فبعض الاعمال يقوم بها الفرد دون إنتظار التعزيز المادي، بحيث يكون الغاية من القيام بالعمل هو الإحساس بالمتعة والبهجة (الولاني، 2015، 143-142؛ أبوحلاوة،2013، 15-18).

نظرية سليجمان (2002) :

يشير سليجمان الى مفهوم التدفق الذي أشار إليه ب قضية المعنى حيث يصنف السعادة وفقا لكتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاثة مستويات كما يلي:

1. الحياة المبهجة أو السارة :وهي الحياة التي يكتسب فيها الفرد الخبرات من أجل الحصول على السعادة والبهجة والإنفعالات الإيجابية العديدة.

2. الإنغماس: ويعني الإنهماك والاندماج التام في أنشطة الحياة التي تستغل وتتطلب طاقات الفرد.

3. الحياة ذات المعنى والقيمة.

تتوافق حالة الإنغماس والاندماج التي أشار إليها سليجمان مع حالة التدفق والخبرة المثالية عند Cskszentmihalyi، ويرى بأنه أقل درجة من البهجة التي يحصل عليها الفرد من تأديته للأنشطة الهادفة ذات معنى، ويتفق سليجمان مع Cskszentmihalyi على أن التدفق النفسي يعد مفهوم مجرد من القيمة حيث يكون الفرد في حالة من التدفق عند القيام بعمل أو نشاط يسيئ بالآخرين أو إرتكابه مهمة غير هادفة، وفرق سليجمان بين المتعة والإشباع الذي يعد التدفق النفسي مصدره، فيعد متعة عندما يمر الفرد بخبرات مبهجة وسارة بالمقابل تهدف إلى بناءه أو تطويره، بينما يعد قوة أو مصدر يمنحنا الإسترخاء والراحة الموقفية أي في الوقت ذاته فقط (الموسوي وشطب، 2016، 58) .

نظرية جولمان:

يرى أن المشاعر تتدفق، ويمر بها الناس من حين إلى آخر، وبخاصة عند وصول خبرة الفرد إلى ذروتها، ويعد التدفق نوع من الذكاء الوجداني، ويجسد درجة عالية من الانفعالات لصالح التعلم والأداء، ويتدخل في علاقات الفرد لتعزيز الأداء فهي في حالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، ويرى جولمان أنه من الضروري تركيز الانتباه الجاد على العمل باعتباره جوهر التدفق بالإضافة إلى التحفيز الداخلي المتمثل بالتدفق العاطفي والحالة الايجابية (أبو حلاوة، 2013، 15)

- النماذج المفسرة للتدفق المعرفي:

تحددت النماذج المفسرة للتدفق في اتجاهين هما: نماذج قنوات التدفق، والنماذج السببية. وتفسر نماذج قنوات التدفق حالة التدفق من خلال القنوات الخاصة بالمستوى المرتفع والمنخفض من التحديات والمهارات، وافترض أنه يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال مستوى تحديات النشاط ومهارات الطالب وتشمل هذه النماذج:

أ- نموذج الثلاث قنوات (Cskszentmihalyi , 1975): الذي افترض أن التدفق يحدث من خلال التناسق بين مهارات الطالب وتحديات النشاط، سواء كان كلاهما في مستوى مرتفع أو في مستوى منخفض، بينما يحدث القلق عندما تتناظر المستويات المرتفعة من التحديات مع

المستويات المنخفضة من المهارات، أما الملل فيحدث عندما يكافئ المستوى المنخفض من التحديات مع المستوى المرتفع من المهارات.

ب- نموذج الأربيع قنوات (sikszenmihalyi & Lefere, 1989) : الذي أضاف للحالات الثلاثة السابقة حالة التعاطف والتي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات مستوى منخفضا من التحديات.

ج- نموذج الثماني قنوات (Massimini & Carli, 1988) : ويفترض هذا النموذج أن الإثارة تحدث عندما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط، مستوى معتدلا من مهارات الطالب، بينما يحدث الاسترخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدلا من المهارات، أما الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدلا من التحديات مستوى منخفضا من المهارات، وتحدث السيطرة او التحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من التحديات مستوى مرتفعا من المهارت. (خزام وآخرون، 2016، 318)

أما الاتجاه الثاني مثلته النماذج السببية، والتي سعت الى دمج التحديات مع المهارات وصولا الى عدد من المفاهيم الإضافية المرتبطة بالتدفق، وافترضت هذه النماذج أنه من خلال تحديات النشاط ومدى قدرة الطالب على التحكم في هذه التحديات والسيطرة عليها يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال الاستمتاع المعرفي والتركيز، وحب الاستطلاع، فالتحديات تعد بمثابة متغير وسيط بين المهارات والتدفق، ويحدث التدفق عندما يناظر المستوى المرتفع من التحديات مستوى مرتفع من المهارات، فالمهارة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة قد تؤدي إلى التدفق، أي أن المهارة تؤثر بشكل مباشر على التدفق كالتحديات، كما يحدث التدفق من خلال المستويات المرتفعة من التحديات والمهارات في وجود تركيز على المهام (Novak et al 1998,7-8)

ومن خلال العرض السابق للتوجهات النظرية في تفسير التدفق يمكن الخروج بالنقاط التالية: الجميع يعتبر ان التدفق المعرفي خبرة ايجابية بالنسبة للمتدفق والأداء معًا لما تتركه من شعور لديه بالمتعة والرغبة في استعادة المشاعر، بالإضافة لذلك لم تتفق تلك التوجهات النظرية على المدى الذي يمكن أن تبلغه تلك الايجابية، وبذلك يمكن القول أن التدفق المعرفي يعني اندماج الطالب تماما في الموضوع أثناء التعلم، وعدم قدرته على إدراك ما يحيط به بجواسه، مع شعوره بالمتعة والسعادة ، حيث يمر الوقت في هذه الحالة دون شعور وبالتالي يشعر الطالب بالسيطرة الكاملة والاشباع المعرفي والاستمتاع أثناء أداء المهمة.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت اليقظة العقلية:

دراسة البصير (2019) التي فحصت الفروق في اليقظة العقلية واضطرابات الأكل (فقدان الشهية العصبي - الشره العصبي) بين طالبات الجامعة المتفوقات دراسيا والعاديات. واعتمدت الدراسة على المنهج المقارن. وتكونت عينة الدراسة من (123) طالبة من التخصصات العلمية التربوية (لغة إنجليزية) بكلية البنات -جامعة عين شمس، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في التخصصات التربوية العلمية لغة إنجليزية في اليقظة العقلية وأبعادها (الوصف -الملاحظة -التصرف بوعي -التصرف بدون حكم)، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في التخصصات التربوية العلمية لغة إنجليزية في اضطرابات الأكل (فقدان الشهية العصبي - الشره العصبي).

وهدف دراسة (Nekić & Mamić 2019) تحديد مدى مساهمة عدم التحمل وعدم اليقين واليقظة العقلية في تفسير أعراض الاكتئاب والقلق لدى عينة من طالبات الكليات (282). وأشارت النتائج إلى أن الطالبات لديهن مستويات معتدلة من القلق والاكتئاب. كما كشف تحليل الانحدار الهرمي أن عدم التحمل مع عدم اليقين واليقظة يتنبأ بشكل كبير بكل من القلق والاكتئاب لدى الطالبات، وأن اليقظة العقلية تتوسط جزئياً في العلاقة بين عدم التحمل وعدم اليقين والقلق/الاكتئاب.

أما دراسة الحربي (2023) هدفت إلى معرفة إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وتكونت عينة الدراسة من (451) طالبة بمرحلة البكالوريوس من جميع التخصصات، والذين جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، و أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى، كما أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالبات، وبينت أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعاً.

وهدف دراسة عبد الله (2023) إلى التعرف على الفروق بين طالبات جامعة القصيم مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (317) طالبة من جامعة القصيم، واستخدم البحث المنهج الوصفي المقارن، وتوصل البحث إلى أن طالبات جامعة القصيم يتمتعن بمستوى مرتفع في التفكير الإيجابي ومتوسط من اليقظة

العقلية ومستوى مرتفع من الطموح الأكاديمي، وكذلك توصل البحث إلى وجود فروق بين طالبات جامعة القصيم مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في كل من اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي.

دراسات تناولت التدفق المعرفي:

دراسة (2018) Ljubin-Golub et al التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق المعرفي والكمالية والاندماج لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (288) طالباً من جامعة زغرب بكروتيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة وذات دلالة احصائية بين الكمالية التكيفية والتدفق المعرفي، وعلاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين الكمالية اللاتكيفية والتدفق المعرفي، و يتوسط الاندماج العلاقة بين الكمالية والتدفق المعرفي.

وحددت دراسة أبوريح (2020) العلاقة بين درجات طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية في التعاطف مع الذات ودرجاتهم في كل من التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، و شملت عينة الدراسة (60) طالباً وطالبة من ذوي الإعاقة السمعية بجامعة الملك خالد، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعاطف مع الذات وكل من التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، ووجود فروق غير دالة إحصائياً بين الجنسين في متغيرات الدراسة، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية من خلال التعاطف مع الذات.

وأستهدفت دراسة جابر (2020) نمذجة العلاقة السببية بين كل من التدفق والقلق الأكاديمي وضبط الانتباه لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (1565) طالباً وطالبة بكلية التربية بشعبتي التعليم العام والتعليم الأساسي بجامعة بني سويف، وتوصلت إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين التدفق وضبط الانتباه، ووجود تأثير مباشر وغير مباشر دال وموجب لضبط الانتباه في التدفق.

وأوضحت دراسة (2020) Ljubin-Golub et al الدور الوسيط لكل من الدافع المستقل والتدفق المعرفي في العلاقة بين سلوك المعلمين المتصور (لدعم الاستقلالية) وإرهاق الطلاب في البيئة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (213) طالباً ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نتائج نمذجة المعادلة الهيكلية بين المتغيرات إلى أن الطلاب الذين تصوروا أن معلمهم يقدمون

المزيد من الدعم المستقل شهدوا حافزًا تعليميًا أكثر استقلالية مما أدى بدوره إلى المزيد من تجارب التدفق الأكاديمي المتكرر في التعلم وبالتالي تقليل الإرهاق.

في حين هدفت دراسة (Olcár et al (2021) إلى معرفة دور التدفق المعرفي في التحصيل المعرفي للطلاب ورفاهيتهم، وتكونت عينه الدراسة من (267) طالبًا جامعيًا من جامعة زغرب بكروتيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق المعرفي التحصيل الأكاديمي والرفاهية لدى طلاب الجامعة، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة ترجع لمتغير النوع (ذكور وإناث)، كما أشارت الدراسة إلى وجود أثر مباشر للتدفق المعرفي على الرفاهية من خلال التحصيل الأكاديمي.

ودراسة (Oh (2021) هدفت إلى معرفة الدور الوسيط لتنظيم الانفعالات في العلاقة المدركة بين المعلم والطالب والتدفق المعرفي لدى طلاب التربية البدنية. وتكونت عينة الدراسة من (374) من طلاب المرحلة الإعدادية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه هناك هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تنظيم الانفعالات و العلاقة المدركة بين الطالب والمعلم والتدفق المعرفي، كما أن لتنظيم الانفعالات دورًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين العلاقة بين المعلم والطالب والتدفق المعرفي.

وتقصت دراسة عبد العزيز وعبد الحليم (2022) العلاقة بين كل من التدفق المعرفي والازدهار النفسي والإبداع الانفعالي، وتكونت عينة البحث من (٢٨٨) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي في الدراسة، وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين متغيرات البحث. كما أسفرت عن إمكانية التنبؤ بالإبداع الانفعالي في ضوء أبعاد التدفق المعرفي (الإحساس بالضبط-الاستمتاع الذاتي-وضوح الأهداف المدركة)، كما أسفرت أيضًا عن إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي في ضوء أبعاد التدفق المعرفي (وضوح الأهداف المدركة-الاندماج والتركيز-الإحساس بالضبط).

وأستهدفت دراسة هباش (2022) الكشف عن النمذجة السببية لعلاقة سمات التدفق النفسي بالتدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي لدى طلاب جامعة بيشة، على عينة تكونت منهم (400) طالب، منهم (239) ذكرا و(161) أنثى، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى دال إحصائيا للمتغيرات الثلاثة سمات التدفق النفسي، وحالة التدفق الأكاديمي، والتوجه المستقبلي لدى طلبة جامعة بيشة، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرات الثلاثة عند مستوى (0.01).

واتضح أن العلاقة سببية لسمات التدفق النفسي وحالة التدفق الأكاديمي بمتنبئات دالة عند مستوى (0.01)، أما التوجه المستقبلي كانت المتنبئات دالة عند مستوى (0.05)، مما يعني أنه نموذج سببي لسمات التدفق النفسي والعلاقة بين حالة التدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي، وعلاقة سمات التدفق النفسي والتوجه المستقبلي هي علاقة ارتباطية متوازية.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:

1. اعتمدت الباحثة في دراستها لليقظه العقليه على الأبعاد الآتية: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، كما اعتمدت في دراستها التدفق المعرفي على الأبعاد الآتية: الاستغراق، الاستمتاع، دافع الدراسة الداخلي).
2. هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى لدى طالبات الجامعة مثل (البصير، 2019؛ Nekić & Mamić, 2019؛ الحربي، 2023؛ عبد الله؛ 2023) والتدفق المعرفي مثل دراسة كل من (Oh, 2021؛ عبد العزيز وعبد الحلیم، 2022؛ هباش، 2022) فلم تجد الباحثة -في حدود علمها- أي دراسة تناولت العلاقة بين اليقظه العقليه وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدي طالبات الجامعه.
3. تعددت خصائص العينات التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين المتغيرين، فقد كانت طلاب في مراحل تعليمية مختلفة أو طلاب جامعيين في السياق ذي الصلة بمتغيرات الدراسة الراهنة.
4. تعددت الوسائل والطرق المنهجية المستخدمة في قياس متغيرات اليقظه العقليه التدفق المعرفي، وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلي البحيري وآخرون (2014) الذي اشتمل على (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ومقياس التدفق المعرفي وأبعاده (الاستغراق، الاستمتاع، دافع الدراسة الداخلي) بما يتناسب مع طالبات الجامعة والهدف من الدراسة الحالية.
5. لم تهتم أي من الدراسات السابقة في حدود المسح المتاح بدراسة اليقظه العقليه وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات الجامعه، والدراسة الحالية تهتم بالتعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات.

أما من حيث الاستفادة: فقد تمت الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة في عدة جوانب من أهمها:

- الاعتبارات المنهجية التي عرضت سلفا وتم الاستدلال عليها من التوجهات النظرية والدراسات السابقة تعد بداية الإحساس بمشكلة البحث الراهنة.
- أسهم الاطلاع والقراءة في الأطر النظرية والدراسات السابقة لمتغيري البحث في تدعيم وإثراء فكرة البحث وأهميته.
- الاستفادة من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في بناء مقياس التدفق المعرفي واختيار المقياس المناسب (لليقظة العقلية)، بما يتناسب مع أهداف البحث والمرحلة العمرية والتعليمية.
- أسهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحثة لصياغة فروض البحث واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة وتحليل البيانات، وكذلك تفسير النتائج ومناقشتها.

فروض البحث:

من خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طالبات جامعه الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي - النظري).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي بهدف جمع المعلومات من خلال تطبيق المقاييس على عينة الدراسة، ثم تحليل النتائج إحصائيا ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ووضع التوصيات في ضوء هذه النتائج.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طالبات الكليات العلمية والنظرية بجامعة الملك خالد خلال العام الدراسي 1445هـ / 2023م

عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (83) طالبة بالمرحلة الجامعية بمتوسط عمري (20.57) عام وانحراف معياري (1.24).

عينة البحث الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (209) طالبة بالمرحلة الجامعية بأحد الكليات النظرية وهي (كلية التربية - تخصص علم نفس) والعلمية (تخصص رياضيات) بمتوسط عمري (21.13) عام وانحراف معياري (1.53)، بواقع (119) طالبة من تخصص علم النفس، (90) طالبة من تخصص الرياضيات.

أدوات البحث: لجمع البيانات والتوصل إلى النتائج، تم استخدام الأداتين التاليتين:

1/ مقياس اليقظة العقلية: إعداد (Baer et al., 2006) (ترجمة/البحيري وآخرون، 2014)

(1) الوصف العام: وضع (Baer et al. (2006) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وعرب المقياس البحيري وآخرون (2014)، ويتكون البناء العامي للمقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة عوامل وهي:

- الملاحظة: يتكون من (8) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

- الوصف: يتكون من (8) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

- التصرف بوعي: (8) فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

- عدم الحكم على خبرات الداخلية (8) فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: (7) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

* وتتم الاستجابة على المقياس وفق تقدير ليكرت الخماسي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، وتصحح وفق هذه الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وتعكس في حالة العبارات السلبية لتصبح (1، 2، 3، 4، 5).

(2) الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال التحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج مؤشرات حسن مطابقة جيدة للعبارات والأبعاد، كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فتراوحت بين (0.837-0.527) للعينة المصرية.

(3) الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

في البداية تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة، كما بجدول (1).

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة لمقياس اليقظة العقلية (ن=83)

1- الملاحظة		2- الوصف		3- التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		4- عدم الحكم على الخبرات الداخلية		5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.683	2	**0.647	5	**0.67	3	**0.594	4	**0.667
6	**0.703	7	**0.685	8	**0.804	10	**0.728	9	**0.696
11	**0.754	12	**0.725	13	**0.747	14	**0.784	19	**0.772
15	**0.786	16	**0.711	18	**0.74	17	**0.617	21	**0.842
20	**0.739	22	**0.768	23	**0.684	25	**0.818	24	**0.828
26	**0.676	27	**0.813	28	**0.791	30	**0.737	29	**0.671
31	**0.754	32	**0.614	34	**0.846	35	**0.785	33	**0.815
36	**0.686	37	**0.715	38	**0.704	39	**0.692		

** دالة عند مستوى (0.01)

كما هو واضح من جدول (1) أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه له العبارة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى مؤشرات اتساق داخلي مرتفعة لمقياس اليقظة العقلية.

وأيضًا من خلال حساب معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس من خلال الجدول التالي

جدول (2) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
1	الملاحظة	**0.966
2	الوصف	**0.963
3	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	**0.959
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**0.963
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**0.95

** دالة عند مستوى (0.01)

كما هو واضح من جدول (2) أن جميع معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

(4) ثبات اليقظة العقلية: تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، فكانت كما هو موضح بجدول (3)

جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الملاحظة	8	0.867
الوصف	8	0.859
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	8	0.887
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	8	0.863
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	7	0.872
اليقظة العقلية ككل	39	0.972

يتضح من جدول (3) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد تمتع مقياس اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

2/ مقياس التدفق المعرفي (إعداد الباحثة)

- مبررات إعداد مقياس التدفق المعرفي:

تم إعداده لقياس التدفق المعرفي لدى طالبات الجامعة، نظراً لوجود بعض المبررات منها: قلة وجود مقاييس مناسبة للدراسة الحالية - في حدود اطلاع الباحثة- قد تناولت التدفق المعرفي لدى طالبات الجامعة، حيث إن أغلب المقاييس التي تناولت التدفق تناولته من الاتجاه النفسي وليس المعرفي مثل: مقياس (Jackson & Marsh, 2006) ; باظة، 2011؛ إبراهيم وآخرون، (2023) وهو ما لا يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها. أما المقاييس الأجنبية مثل (Ljubin Golub, & Bakker et al,2017 ; Ulle´n et al. 2012،Kim,2008) Rijavec, 2017 هي مقاييس لا تتناسب مع الدراسة الحالية لاختلاف البيئة البحثية.

-خطوات إعداد مقياس التدفق المعرفي:

مر المقياس في إعداده بعدة خطوات تمثلت في:

- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت التدفق بصفة عامة، والتدفق المعرفي بصفة خاصة مثل:(Oh, 2021) ؛ عبد العزيز وعبد الحليم،2022؛ هباش، 2022، أبوريح،2020، Olcar et al, 2021، جابر،2020، الحربي،2021).

- وبناءً عليه تم تحديد بعض الأسس التي يمكن أن يقوم عليها المقياس، كتحديد المفاهيم الإجرائية وأبعاد التدفق المعرفي التي تتفق عليها جميع المقاييس السابقة.

- بناء على ما سبق تم وضع الصورة الأولية لمقياس التدفق المعرفي، وتتكون من (45) عبارة.

- تم عرض المقياس في صورته الأولية للتحكيم للتحقق من صدق المحتوى الظاهري، حيث عُرض على (8) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وحاولت الباحثة الأخذ بأراء المحكمين - قدر المستطاع وبما يتوافق وأهداف الدراسة- من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات المقياس، وفي ضوء ذلك أصبح المقياس يتكون من (44) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد الاستغراق (14) عبارة، وبعد الاستمتاع (15) عبارة، وبعد دافع الدراسة الجوهري (15) عبارة.

- وضعت خمسة بدائل للإجابة على كل عبارة (دائماً 5، غالباً 4، أحياناً 3، نادراً 2، أبداً 1).

- طُبِقَ المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية - المُشار إليها سابقاً- من طالبات المرحلة الجامعية، وعددهن (83) طالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.
- حساب مؤشرات الاتساق الداخلي: وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التدفق المعرفي ككل، كما هو موضح جدول (4) التالي:

جدول (4) مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس التدفق المعرفي، ن = (83)

3-دافع الدراسة الجوهري		2-الاستمتاع		1-الاستغراق	
معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة
**0.398	30	**0.808	15	**0.824	1
**0.297	31	**0.759	16	**0.765	2
**0.792	32	**0.777	17	**0.75	3
**0.824	33	**0.864	18	**0.761	4
**0.856	34	**0.791	19	**0.753	5
**0.781	35	**0.687	20	**0.397	6
**0.715	36	**0.866	21	**0.827	7
**0.852	37	**0.9	22	**0.881	8
**0.814	38	**0.823	23	**0.843	9
**0.891	39	**0.794	24	**0.857	10
**0.839	40	**0.691	25	**0.854	11
**0.805	41	**0.753	26	**0.853	12
**0.814	42	**0.82	27	**0.787	13
**0.829	43	**0.801	28	**0.861	14
**0.789	44	**0.74	29		

** دالة عند مستوى (0.01)

ومن الجدول السابق، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التدفق المعرفي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى معاملات اتساق داخلي مرتفعة.

وأيضًا من خلال حساب معاملات ارتباط أبعاد مقياس التدفق المعرفي بالدرجة الكلية للمقياس من خلال الجدول التالي

جدول (5) معاملات ارتباط أبعاد مقياس التدفق المعرفي بالدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
1	الاستغراق	**0.874
2	الاستمتاع	**0.904
3	دافع الدراسة الجوهري	**0.676

** دالة عند مستوى (0.01)

كما هو واضح من جدول (5) أن جميع معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق المعرفي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)

-صدق مقياس التدفق المعرفي:

صدق المحك لمقياس التدفق المعرفي: تم حساب صدق مقياس التدفق المعرفي من خلال صدق المحك، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات طالبات العينة الاستطلاعية على مقياس التدفق المعرفي للدراسة الحالية، ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي لجاكسون ترجمة عبد الكريم وأبو الوفا (2020)، فكان معامل الارتباط مساويًا (0.73) ويدل على صدق مرتفع للمقياس.

-ثبات مقياس التدفق المعرفي: تم حساب ثبات مقياس التدفق المعرفي بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (6).

جدول (6) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التدفق المعرفي والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (الاستغراق)	14	0.953
البعد الثاني (الاستمتاع)	15	0.956
البعد الثالث (دافع الدراسة الجوهري)	15	0.939
مقياس التدفق المعرفي ككل	44	0.964

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس التدفق المعرفي بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أ- نتائج الفرض الأول وتفسيرها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد"، وللتحقق من صحة الفرض، تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد العينة من طالبات المرحلة الجامعية على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ومقياس التدفق المعرفي ككل، كما هو موضح بجدول (7)

جدول (7) معاملات الارتباط الخطية لبيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ومقياس التدفق المعرفي ككل (ن=209)

المتغيرات	معاملات الارتباط مع التدفق المعرفي ككل	مستوى الدلالة
الملاحظة	**0.589	0.01
الوصف	**0.609	0.01
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	**0.58	0.01
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**0.557	0.01
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**0.591	0.01
اليقظة العقلية ككل	**0.679	0.01

** معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة عند مستوى (0.01) بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والتدفق المعرفي ككل لطالبات المرحلة الجامعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية ككل والتدفق المعرفي ككل لطالبات المرحلة الجامعية، وبهذه النتيجة نقبل صحة الفرض الأول.

وتفسر الباحثة العلاقة الارتباطية الموجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والتدفق المعرفي على أنه كلما كانت الطالبة الجامعية تتسم وتمارس أبعاد اليقظة العقلية كلما زاد مستوى التدفق المعرفي لديها، أي إنّ تمتع طالبة المرحلة الجامعية باليقظة العقلية وأبعادها التي تعتبر مكمّن من مكامن القوة الإنسانية التي تساعد على التفكير اليقظ والنشاط الذهني والجسدي والهدوء

النفسي والحضور الدائم والوعي والانتباه، وبناء الخبرات والاسترخاء، وتبعدها عن التوتر والقلق المستمر وبذلك يصل إلى قمة النجاح والراحة النفسية، ويكون لديها تدفق معرفي.

كما يمكن تفسير تلك النتيجة من خلال تصرف طالبات المرحلة الجامعية بوعي ويقظة يعني الانتباه لكل ما تقوم به من أعمال وحسن التصرف في أغلب المواقف التي تمر بها وبذلك تكون قادرة على تحديد أهدافها، والتخطيط السليم والإبداع في حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصائبة، وذلك يجعلها دائماً ما تبحث عن العديد من الحلول في إدارة الوقت والمواقف الصعبة والقدرة على الضبط والتحكم في انفعالاتها، أي أنه كلما زاد التصرف بوعي وملاحظة لكل ما تمر به الطالبة الجامعية في مختلف المواقف التعليمية يجعلها تشعر بالتدفق المعرفي.

فاليقظة العقلية بأبعاها تجعل طالبة المرحلة الجامعية تكتسب خبرات كثيرة وتكون مصدر تعلم لديها، وتجعلها تُقدم على العمل الجاد، التفكير الإيجابي وحلّ المشكلات التي تواجهها بدون الهروب منها بل مواجهتها، وتقبل الأمور السارة وغير السارة، وتكون قادره على وصف مشاعرها بمرونة، فكل ذلك يجعل هناك علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتدفق المعرفي.

حيث تقوم اليقظة العقلية على الوعي والانتباه الكامل بالخبرات الحاضرة في اللحظة الحالية التي يمكن ملاحظتها بما تحمله من اختلاف أفكار، وأحاسيس مختلفة، ومشاعر وهذا يجعلنا نقدم إلى هذا الشعور بشكل من الحذر لما يحدث في هذه اللحظة الحالية، وهذا ما يتسم غالباً بأن يكون حاضراً بشكلٍ متكاملٍ في هذه اللحظة فاكتماب هذه المهارة يجعلنا نحافظ بشكلٍ كاملٍ متكاملًا على الوعي والانتباه المستمر، وبالتالي فتطوير اليقظة العقلية يرتبط بتحسين الوعي والانتباه، ويساعد على عملية التدفق (Bishop et al , 2004 , 232)

وفي ضوء ذلك أكد lostianking et al, (2006) أن الأشخاص الممارسين لليقظة العقلية دون إصدار أحكاماً سابقه ساعدهم ذلك على فهم أنفسهم بشكل أفضل ومكنهم من التوافق بشكل أفضل مع أنفسهم وزملائهم وبذلك يتحقق التدفق المعرفي بشكل أفضل ومستوى أعلى.

ويمكن أن تُوصف اليقظة العقلية وأبعاها في حياة طلاب المرحلة الجامعية على أنها مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعلم، إذ تشمل تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتحصيل الأكاديمي، واتخاذ القرارات والتدفق (Hassed,2016).

ب- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعا للتخصص (العلمي – النظري)". وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي من طالبات المرحلة الجامعية على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده، ويوضح جدول (8) دلالة هذه الفروق.

جدول (8) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص النظري والعلمي على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الكليات العلمية ن = 90		الكليات النظرية ن = 119		العينة الأبعاد
		ع	م	ع	م	
0.01	2.66	4.21	31.95	5.06	30.24	الملاحظة
0.01	4.6	4.33	32.88	5.52	29.74	الوصف
0.01	3.9	4.03	33.25	5.31	30.61	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
0.05	1.98	4.66	30.03	5.45	28.64	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.01	4.38	4.41	27.57	5.16	24.6	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.01	4.18	17.87	155.71	23.1	143.85	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي في أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح طالبات التخصص العلمي، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي في بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية لصالح طالبات التخصص العلمي، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي في اليقظة العقلية ككل. وتتفق تلك النتيجة مع دراسة شمبولية (2019)، وتختلف مع دراسة المعموري وعبدالسلام (2018).

وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها لصالح طالبات التخصص العلمي، إلى أن طالبات التخصص العلمي يميلون أكثر إلى التصرف بوعي وعدم اندفاع وعدم تهور، ويفكرون جيداً ويخططون قبل اتخاذ القرارات، ويضعون أهدافاً دائماً من خلال التفكير في المستقبل أو الدراسة، كما أن طبيعة التخصص العلمي أيضاً تحتاج إلى درجة كبيرة من التصرف بوعي، وعدم الحكم أو إصدار الأحكام على أي شيء إلا بعد مرحلة التجربة، كل ذلك ساعد في ظهور الفروق لصالح طالبات التخصص العلمي في اليقظة العقلية.

ج- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق المعرفي لدى طالبات جامعه الملك خالد تبعاً للتخصص (العلمي - النظري)". وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي وطالبات التخصص النظري من طالبات المرحلة الجامعية على مقياس التدفق المعرفي وأبعاده، ويوضح جدول (9) دلالة هذه الفروق

جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات طالبات التخصص النظري والعلمي على مقياس التدفق المعرفي وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الكلية العلمية ن = 90		الكلية النظرية ن = 119		العينة الأبعاد
		ع	م	ع	م	
0.01	3.56	6.62	62.31	7.38	58.78	الاستغراق
0.01	3.11	8.02	60.04	9.07	56.28	الاستمتاع
0.01	4.3	8.05	61.4	9.44	56.06	دافع الدراسة الجوهري
0.01	4.1	20.14	183.75	23.32	171.13	التدفق المعرفي ككل ككل

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طالبات التخصص النظري وطالبات التخصص العلمي في أبعاد التدفق المعرفي (الاستغراق، الاستمتاع، دافع الدراسة الجوهري) لصالح طالبات التخصص العلمي، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طالبات التخصص

الأدبي وطالبات التخصص العلمي في التدفق المعرفي ككل لصالح طالبات التخصص العلمي. وتتفق تلك النتيجة مع دراسة العبيدي (2016) ودراسة منصور (2021) وتختلف مع دراسة عبدالعزيز وعبدالحليم (2022).

وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق المعرفي وأبعاده لصالح طالبات التخصص العلمي، بأن السبب قد يرجع إلى طبيعة المقررات التي يدرسونها طالبات التخصص العلمي واختلاف طريقة تدريسها عن الكليات النظرية، حيث تتطلب تلك المقررات نوع من التركيز والاندماج العالي عن نواتهن من طالبات التخصص النظري، فطبيعة المناهج في التخصصات العلمية تعمل على استثارة وتحدي قدرات وإمكانيات الطالبات، وبالتالي توفر البيئة الملائمة لحدوث التدفق المعرفي لديهن.

توصيات البحث:

- توظيف مهارات اليقظة العقلية باعتبارها من أهم المهارات الحياتية لدى الأفراد المتعلمين بمختلف مراحلهم التعليمية المختلفة.
- ضرورة وضع برامج تدريبية للمتعلمين لتنمية اليقظة العقلية من شأنها إتاحة الفرصة أمامهم للتدفق المعرفي.
- الاهتمام بالتدفق المعرفي كخبرة يمكن استغلالها في العملية التعليمية.
- التأكيد على دور التدفق المعرفي المهم في عملية التعلم وضرورة تشجيع الطلاب على الدخول في تجربة التدفق المعرفي أثناء عملية التعلم.

المقترحات البحثية:

- في ضوء ماتم تحليله من دراسات سابقة وملاحظته من واقع ميداني، وما انتهت إليه هذه الدراسة من نتائج، فإنه يمكن اقتراح بعض الدراسات على النحو التالي:
- اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طلاب المراحل التعليمية الأخرى.
 - اليقظة العقلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة.
 - اليقظة العقلية وعلاقتها بالاندماج لدى طالبات المرحلة الثانوية.
 - التدفق المعرفي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة.

المراجع:

المراجع العربية:

1. أبو العلا، حنان فوزي (2020). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والإمتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، عدد(78)، 1780-1736.
2. أبو رياح، محمد مسعد عبد الواحد (2020). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية*، جزء (80)، 1488-1429.
3. أبوحلاوة، محمد السعيد (2013). حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
4. أحمد، أحمد عبد المالك (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، جزء (66)، 527-604.
5. أحمد، طارق نور الدين (2018). الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتهما بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى مرتفعى ومنخفضى المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، 54، 570 - 523.
6. اشتية، عماد، اسحاق، ابو سامي، النواجحة، زهير (2015). المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الاساسي من مستخدمي الاجهزة الذكية، المؤتمر العلمي (تأثير الاجهزة الذكية على ذكاء الطفل).
7. أيوب، ناهد خالد الهنداوي، والبديوي، عفاف سعيد (2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات جامعة الأزهر. *مجلة التربية*، 174، (2)، 855-825.
8. باظة، أمال عبد السميع مليجي، واللواتي، أحمد رجب، ومعوذ، مروة نشأت (2020). التدفق النفسى وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية*، 20، (2)، 306-281.

9. البحيري، عبدالرقيب، والضبع، فتحي، أحمد طلب، و عائدة العوالمة (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، عدد (٣٩)، 119-166.
10. البصير، نشوة عبد المنعم (2019). اليقظة العقلية واضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة المتوفقات دراسيا والعاديات: دراسة مقارنة. العلوم التربوية، 27(2)، 2-49.
11. بلبل، يسرا شعبان ابراهيم (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، جزء (68)، 2463-2520.
12. جابر، مروة مختار البغدادي (2020). نمذجة العلاقة السببية بين كل من التدفق والقلق الأكاديمي وضبط الانتباه لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 17(99)، 1-34.
13. الحربي، جابر حمد جابر (2021). التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات كمنبئين بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، عدد (22)، 165-199.
14. الحربي، هتون ابراهيم (2023). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة ام القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(4)، 96-120.
15. خشبه، فاطمة السيد (2018).التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، 1(179)، 494-598.
16. زكي، القنائر، النواب، ناجي محمود (2018). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، 28(2)، 983-1024.
17. الصديق، فاطمة محمد، محروس، غادة كمال (2020). اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت. كلية التربية، جامعة حائل المملكة العربية السعودية، 4(22)، 21-46.
18. الضبع، فتحي عبدالرحمن، وطلب، أحمد علي (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 34، 1-75.

19. عبد العزيز، أمل أنور، عبد الحليم، رضا ربيع (2022). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التدفق المعرفي والازدهار النفسي والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. 33(130)، 627-720.
20. عبد اللاه، محمد الصافي (2019). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الارشاد النفسي، 1(60)، 180-245.
21. عبد الله، سهام رمضان (2023). الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية في ضوء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية. 29(2)، 603 - 636.
22. عبد، مها صدام عبد، حياوي، زينب (2018). اليقظة` العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية، 1 (43)، 418- 443.
23. علي، أحمد غانم (2022). الإسهام النسبي للسيطرة الانتباهية والرضا عن الكتاب الإلكتروني والإجهاد التعليمي في التدفق التعليمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 19(113)، 180 - 274.
24. معمريّة، بشير (2012). علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية 1(2)، 97 - 158.
25. مهدي، أحلام (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ. 2(2)، 343-366.
26. الموسوي، عبد العزيز حيدر، شطب، أنس أسود (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، 1(18)، 51- 92.
27. هباش، علي أحمد (2022). أنموذج سببي لعلاقة سمات التدفق النفسي بالتدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي لدى طلبة جامعة بيشة. مجلة كلية التربية، 33(130). 249-292.
28. الولائي، بثينة محمد (2015). التدفق النفسي للرياضيين، مجلة الأمن والحياة، 402(1)، 142 - 145.

المراجع الأجنبية:

1. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets Of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
2. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets Of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
3. Bakker, A., Ljubin Golub, T., & Rijavec, M. (2017). Validation Of The Study-Related Flow Inventory (Wolf-S). *Croatian Journal Of Education*, 19(1), 147-173.
4. Borovay, L. A., Shore, B. M., Caccese, C., Yang, E., & Hua, O. (2019). Flow, Achievement Level, And Inquiry-Based Learning. *Journal Of Advanced Academics*, 30(1), 74-106.
5. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822.
6. Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The Assessment Of Present- Moment Awareness And Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204- 223.
7. Chalghaf, N., Azaiez, C., Krakdiya, H., Guelmami, N., Re, T. S., Maldonado Briegas, J. J., ... & Azaiez, F. (2019). Trans-Cultural Validation Of The "Academic Flow Scale"(Flow 4d 16) In Arabic Language: Insights For Occupational And Educational Psychology From An Exploratory Study. *Frontiers In Psychology*, 2330.
8. C
sikszenmihalyi (2003), *Good Business: Leadership, Flow, And The Asking Of Meaning*, New York: Penguin Books, Isbn 0- 14-200409-X
Egbert, Joy, "A Study Of Flow Theory In The Foreign Language Classroom", *The Modern Language Journal*, 87, P.499-518.
9. C
sikszenmihalyi, M. (2013). *Flow: The Psychology Of Happiness*. Random House.
10. Csikszenmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow And The Foundations Of Positive Psychology* (Pp. 227-238). Springer, Dordrecht.
11. Goleman, D (2005)-*Emotional-Intelligence*. 10th Edition, A Division Of Random House, Inc, New York.
12. Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Flow And Quiet Eye: The Role Of Attentional Control In Flow Experience. *Cognitive Processing*, 18, 343-347.

- 13.Hasker, S. M. (2010). *Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance*. Indiana University Of Pennsylvania. [Http: //Www. Oxford Dictionaries.Com](http://Www.OxfordDictionaries.Com) .
- 14.Im, H. J., & Lee, Y. L. (2021). A Study Of The Relationship Between Learning Flow And Learning Burnout In College Online Classes. *Journal Of Digital Convergence*, 19(6), 39-46.
- 15.Jeong, S. E., & Han, J. H. (2019). The Influence Of Personality Characteristics, Self-Leadership And Positive Psychological Capital On Learning Flow Of Nursing Students. *The Journal Of Korean Academic Society Of Nursing Education*, 25(4), 393-404.
- 16.Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 17.Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 18.Kang, M., Park, Y. J., Choi, S., & Lee, S. J. (2018). The Effects Of Pbl (Problem-Based Learning) On Academic Resilience, Learning Flow, And Academic Motivation Of Nursing Students. *Journal Of The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(6), 291-298.
- 19.Kettler, K.M.(2013). Mindfulness And Cardiovascular Risk In College Neurobiological Mechanisms Of Mindfulness. *Frontiers In Human Neuroscience*, 6, 296- 326.
- 20.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
- 21.Langer, E. (2009) Mindfulness Versus Positive Evaluation, (Edited By Shane J. Lopez & C. R. Snyder, *The Oxford Handbook Of Positive Psychology*. 2nd Ed, New York: *Oxford University Press*, 279-293.
- 22.Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Jurčec, L. (2018). Flow In The Academic Domain: The Role Of Perfectionism And Engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 27(2), 99-107.
- 23.Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Olčar, D. (2020). Student Flow And Burnout: The Role Of Teacher Autonomy Support And Student Autonomous Motivation. *Psychological Studies*, 65(2), 145-156.
- 24.Mustafa, S., Elias, H., Roslan, S., & Noah, S. (2011). Can Mastery And Performance Goals Predict Learning Flow Among Secondary School Students. *International Journal Of Humanities And Social Science*, 1(11), 93-98.
- 25.Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. *Journal of affective disorders*, 226, 6-11.

- 26.Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance Of Uncertainty And Mindfulness As Determinants Of Anxiety And Depression In Female Students. *Behavioral Sciences*, 9(12), 135.
- 27.Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F. (1999). Measuring the flow construct in online environments: A structural modeling approach. *Wp, Vanderbilt University* <http://www2000.ogsm.vanderbilt.edu>, 1-48.
- 28.Oh, J. (2021). Teacher-Student Relationship And Class Flow In Physical Education Class: The Mediating Effect Of Emotion Regulation. *Nveo-Natural Volatiles & Essential Oils Journal| Nveo*, 636-648.
- 29.Olcar, D., Golub, T. L., & Rijavec, M. (2021). The Role Of Academic Flow In Students' Achievement And Well-Being. *Problems Of Education In The 21st Century*, 79(6), 912.
- 30.Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The Origins Of Individual Differences In Dispositional Mindfulness. *Personality And Individual Differences*, 93, 130-136.
- 31.Shapiro, S. Carlson, L. Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms Of Mindfulness, *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386
- 32.Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-Awareness, Self-Regulation, And Self-Transcendence (S-Art): A Framework For Understanding The Student, New York. *The Eagle Feather*, 10(5). 115-124.
- 33.Vanden Boss.G. (2015). *Apa Dictionary Of Psychology . Second Edition, Washington, Dc. Us: American Psychological Association.*
- 34.Yuwanto, L. (2018). Academic Flow And Cyberloafing. *Psychology Research*, 8(4), 173-177.