

2022

The Effectiveness of Counseling Program Based on Mental Attentiveness in Improving Psychological Flow among Educational Counselors at Jordan

Saleh Al Khawalda
SalehKhawalda@yahoo.com

Sumaya Abu Ras
Sumaya.AbuRas@yahoo.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jpu>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), and the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Al Khawalda, Saleh and Abu Ras, Sumaya (2022) "The Effectiveness of Counseling Program Based on Mental Attentiveness in Improving Psychological Flow among Educational Counselors at Jordan," *Jerash for Research and Studies Journal* *مجلة جرش للبحوث والدراسات*: Vol. 23: Iss. 1, Article 47.
Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jpu/vol23/iss1/47>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in *Jerash for Research and Studies Journal* *مجلة جرش للبحوث والدراسات* by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن

صالح سالم الخوالدة* وسمية يوسف محمد أبو راس**

تاريخ الاستلام 2021/1/6

تاريخ القبول 2021/3/28

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، تم اعتماد المنهج شبه التجريبي لتطبيق هذه الدراسة، وتم اختيار عينة متيسرة تضمنت (40) مشرف نفسي، وتم توزيعهم عشوائياً على المجموعة التجريبية بواقع (20) فرد، والمجموعة الضابطة بواقع (20) فرد. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين، كما قامت بتطوير مقياس التدفق النفسي المكون من (20) فقرة، كأدوات لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة، وبعد التحقق من صدق الأداة وثباتها توصلت الدراسة إلى أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) تعزى إلى المجموعة في القياس البعدي لمقياس التدفق وكانت لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين القبلي والتابعي، وبناء على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة أن تكون البرامج التدريبية على اليقظة العقلية للمرشدين التربويين جزء لا يتجزأ من العملية التربوية، على أن تتضمن التطبيقات والمبادئ التي تساعدهم على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم مثل الوعي والانتباه، والتفكير التأملي مما ينعكس على قدراتهم على التوافق والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، اليقظة العقلية، المرشدين التربويين، تحسين التدفق النفسي.

© جميع الحقوق محفوظة لجامعة جرش 2022.

* قسم الإرشاد النفسي والصحة النفسية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

**

The Effectiveness of Counseling Program Based on Mental Alertness in Improving Psychological Flow among Educational Counselors at Jordan

Saleh S. Al Khawalda, *Department of Psychological Counseling and Mental Health, International Islamic University of Science, Jordan.*

Sumaya Y. M. Abu Ras.

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on mental alertness in improving the psychological flow of educational counselors in Jordan. The quasi-experimental approach was adopted to implement this study, and an available sample was chosen that included (40) psychological supervisors, and they were randomly assigned to the experimental group by (20) individuals, and the control group (20) individuals. In order to achieve the objectives of the study, the researcher designed a counseling program based on mental alertness in improving the psychological flow of educational counselors. She also developed a psychological flow scale consisting of (20) items as tools to collect data from the study sample members. After verifying the validity and reliability of the tool, the study concluded The most important results: There were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) attributed to the group in the post measurement of the flow meter and it was in favor of the experimental group, and the study also showed that there were no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha 0.05$) between the group mean scores Experimental on the psychological flow scale in the pre and tracer measurements, and based on the results of the study, the researcher recommended that training programs on mental alertness for educational counselors be an integral part of the educational process, provided that they include applications and principles that help them acquire practices related to improving their mental alertness such as awareness And attention, and reflective thinking, which is reflected in their abilities to conform and interact with the environment around them.

Keywords: Counseling program, Mental alertness, Educational counselors, Improvement of psychological flow.

المقدمة:

أضحت عملية الإرشاد التربوي في المجتمعات المعاصرة، مقصداً من مقاصد التخطيط التربوي، ومطلباً رئيساً تطلع به المؤسسة التربوية الحديثة، فلم يعد اهتمامها ينحصر في ضمان كم التعليم، بقدر ما ينصب على توفير نوعيته، وذلك من خلال تكون الأفراد، ومرافقتهم في

مسارهم التعليمي والتكويني، وتمكينهم من المشاركة الفعالة في جميع مناحي الحياة، وبالتالي إحداث التغيير في مجتمعاتهم، سعياً لتحقيق قيم المجتمع المنشودة، وذلك من خلال النظر إلى التعليم كعملية استثمارية لا استهلاكية، مما يجعل من الإرشاد التربوي عملاً ضرورياً، يرافق ويلازم الجانب التعليمي أكثر من أي وقت مضى (الخوالدة، 2018). فالإرشاد من الخدمات الأساسية التي يحتاجها الفرد والجماعة، من أجل المساعدة على مواجهة متطلبات التكيف النفسي، والاجتماعي، والثقافي التي تفرضها التغيرات الهائلة في مجال ثورة التكنولوجيا، والمعلوماتية التي يشهدهما عصرنا الحالي.

فالمرشد التربوي بخلفيته العلمية وخبرته الميدانية، يقدم خدمات تربوية وإرشادية لجميع العاملين والمتواجدين في المؤسسة التربوية من طلاب ومعلمين وإداريين، ولجميع المشاركين بالعملية التعليمية، فدور المرشد التربوي في المدرسة دور حيوي، هدفه تحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والمهني، لبناء شخصية سوية ينعم بها طلبة المدارس، ويُساعدهم على التكيف مع المشكلات المدرسية (عقل، 2013).

ويمثل التدفق النفسي الغاية القصوى، أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط، بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما نكون في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حال من التهيج القلق، فهذا معناه نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه، وتظهر حالة التدفق هذه من الأداء والكفاءة الذاتية الأمثل، وهو كما يشير تشكزينمنتيهالي (1990) Csikszentmihalyi حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة كاملة في النشاط أو العمل، الذي يقوم به، مع تجاهل تام لأية أنشطة أو مهام أخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها، والاستعداد للتضحية، وبذل كل الجهود.

ومع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج، بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها، وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

وتبرز أهمية التدريب على اليقظة العقلية بتلك الممارسة البسيطة، التي تحرر الفرد من أعبائه، وتأخذه بالكامل إلى لحظته الراهنة، ليعيشها ويستمتع بها كما هي، ويتعامل مع الأحداث والمواقف بأقصى فاعلية ممكنة (المطلق، 2019)، وبخاصة أن العلاج باليقظة العقلية، يقوم على ما يعيه في داخله، فإذا كان الشخص قادراً على التحكم في حالته الداخلية؛ فيمكنه الفهم والوعي

بالأعراض والسلوكيات الكامنة وراء المشكلات، والعمل على الحد منها، والتوافق معها (Mak, 2018, Whittingham, Cunnington, & Boyd).

مشكلة الدراسة:

يواجه العديد من المرشدين التربويين مشكلات عديدة تحد من كفاءتهم الذاتية وتدفقهم النفسي، مما يؤدي بشعورهم بالملل، والسأم، وعدم الرغبة في العمل.

من خلال البحث والاطلاع تبين أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

ويعد التدفق خبرة من النوع الراقى، والعلاقة المميزة للتدفق فهي الشعور بالسرور التلقائي فهو يعد مكافأة تدعيمية، وهي الحالة التي يستغرق فيها الناس لكي يقوموا بما يمكنهم من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، في حين يكون الوعي مصاحباً للعمل، والتدفق في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات وهي عكس التأمل والشعور بالهم (الأعسر وكفافي، 2000) وهذا ما أكدته البهاص (2010) في ربط متغير التدفق النفسي بمتغيرات أخرى.

ولاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة ومديرة مدرسة في وزارة التربية والتعليم؛ أن بعض المرشدين التربويين يعانون من ضعف في مهارة التدفق النفسي، وذلك إما بسبب ممارستهم الجديدة للمهنة أو لعدم التحاقهم بدورات تدريبية تساعدهم على تحسينها، وهو ما يجعلهم في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حالة من التهيج والقلق، وهو ما يعني عدم وجود فرصة لحدوث التدفق النفسي ونضوبه لديهم، وبالتالي لا يستطيعون توظيف انفعالاتهم في خدمة الأداء والتعلم، بسبب ذلك الضعف الحاصل لديهم بكفاءتهم الذاتية. ومن هنا تأتي الدراسة الحالية، كمحاولة منها لتطوير الحالة الذهنية للمرشدين التربويين، من خلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية، لتحسين التدفق النفسي لديهم، وبالتالي مساعدتهم على التعامل مع المواقف الإرشادية بشكل هادئ، وأكثر إيجابية، وزيادة فاعليتهم الذاتية، مما يعود بالفائدة على مؤسساتهم التعليمية المختلفة. وستجيب الدراسة الحالية تحديداً، على السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في لواء ناعور؟

أسئلة الدراسة: ويتفرع السؤال الرئيسي من الأسئلة الفرعية الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع الاجتماعي (ذكور/إناث)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياس التتبعي؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في لواء ناعور.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية في الإضافة العلمية التي قدمتها الدراسة الحالية إلى المكتبة العربية، كما تكمن في أهمية الموضوع الذي تناولته، وهو تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين، وذلك من خلال استراتيجيات وفنيات اليقظة العقلية، وأيضاً تكمن أهمية الدراسة في الجانب الوظيفي، وهي الإرشاد التربوي، لما لها من حساسية وخصوصية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، يمكن الاستفادة من هذه النتائج فيما يأتي:

1. استخدام البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى فنيات اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين، مما يساعدهم على التكيف ومواجهة المواقف المختلفة في المدرسة، والذي يؤدي بدوره إلى سلامة العملية التربوية والارتقاء بها إلى أقصى درجة.
2. إن النتائج التي نتجت عن هذه الدراسة، أسهمت في وضع بعض الحلول للمرشدين التربويين العاملين في المجال التربوي والنفسي لتحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين،

وكذلك قامت الدراسة في وضع بعض المقترحات لاستخدام فنيات اليقظة العقلية في إرشاد الطلبة في مراحلهم الدراسية.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

البرنامج الإرشادي: هو برنامج إرشاد جمعي، يعمل به المرشد مع مجموعة من المسترشدين المتماثلين في العمر والمشكلات، بهدف مساعدتهم على المشاركة في أفكارهم وسلوكياتهم (Arman, 2014). ويعرف إجرائياً مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة والمجدولة زمنياً بـ (16) جلسة إرشادية، وتتراوح كل منها ما بين (60 - 90) دقيقة، وبواقع لقاءين أسبوعياً، واستندت إلى بعض مهارات اليقظة العقلية، ومنها: (الوعي، التّقبل، التركيز على اللحظة الحالية، الملاحظة الواعية، التنفيس اليقظ، الاسترخاء، عدم الحكم، التأمل التجاوزي المتسامي، المشي التأملي، مسح الجسم المتسامي)، إضافة إلى بعض فنيات العلاج المعرفي، مثل: (المحاضرة، المناقشة، الحوار، إعادة البناء المعرفي، صرف الانتباه، الواجب)، والتي سيتم توزيع جميعها تحسين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى المرشدين التربويين.

اليقظة العقلية: هي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها (الضبع ومحمود، 2013). ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه التطوير المستمر، ومتابعة المستجديات لتحسن التدفق النفسي.

التدفق النفسي: هي خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء الآراء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتبعة أثناء العمل (البهاص، 2010) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس التدفق النفسي المستخدم بالدراسة.

المرشد التربوي: الشخص المؤهل، المعد، المدرب للعمل في مجالات الإرشاد المختلفة، ويقدم خدماته الإرشادية من خلال علاقة رسمية مهنية لمساعدة الطلبة في تحقيق أقصى مستويات النمو التي تسمح بها إمكانياتهم، وفق تخطيط منظم وهادف (السفاسفة، 2005، 102). ويعرف إجرائنا على أنه المرشد التربوي، المسجل رسمياً في سجلات المدارس الحكومية، التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء ناعور، والذي هو على رأس عمله الإرشادي، خلال العام الدراسي 2020/2021م.

محددات الدراسة: حددت نتائج الدراسة بدقة وجدية كامل أفراد العينة بالإجابة على مقياسي الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: المرشدون التربويين

مفهوم المرشد التربوي:

يعد مصطلح الإرشاد كما عرفته الجمعية الأمريكية لعلم النفس (A.P.A) بأنه عملية تهدف إلى مساعدة الأفراد نحو التغلب على معيقات نموهم الشخصي التي تعترضهم وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الأفضل لمصادرهم الشخصية (أبو البصل، 2014).

وكان أحدث التعريفات للإرشاد النفسي قدمته رابطة الطاولة المستديرة العالمية للإرشاد (I.R.T.A.C) وهو أن الإرشاد النفسي عملية مساعدة الأفراد نحو التغلب على عقبات نموهم الشخصي التي تعترضهم، وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الأفضل لذواتهم ومصادرهم الشخصية عن طريق توفير خبرات نمائية وتعليمية (الخوالدة وطنوس، 2017).

ومن خلال التعاريف السابقة للمرشد التربوي نصل إلى أن العملية الإرشادية تهدف إلى تحسين العملية التعليمية والتربوية، وذلك من خلال البرامج التي يقدمها لمتلقي الخدمة (الطالب) في المدرسة، وتحقيق الذات لدى الفرد، من خلال مساعدته على تحقيق ذاته، سواء أكان فرداً عادياً أو مميزاً أو متأخراً دراسياً أو متفوقاً دراسياً، جانحاً أم سويّاً، من أجل أن يرضى عن ذاته، ويتقبلها بشكل صحيح، ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد في أن يجد حلولاً لمشكلاته (الفريجات، 2017).

وقد تم تعريف المرشد التربوي من قبل (العاجز، 2020) بأنه هو الشخص المعين من قبل وزارة التربية والتعليم، ليقوم بعملية إرشادية وتوجيه الطلبة في المدارس، ومساعدتهم في تحقيق أكبر قدر من التكيف داخل المدرسة، وخارجها.

أهمية الإرشاد:

يعتبر الإرشاد من أهم مجالات التوجيه والإرشاد النفسي المسئولة عن تقديم المساعدة لكافة الأعمار، ويساعد في علاج مشكلات نفسية مختلفة، وإيضاً لا ننسى دورها من الجانب الوقائي، من الوقوع بالمشكلات سواء أكانت اجتماعية أو نفسية، وتساعد على المساعدة في تخطي الأزمات (جاسم، 2011).

ويحتاج العمل الإرشادي مع الطلبة في المدارس في المدارس إلى مجموعة من المهارات التي ينبغي أن تتوفر لدى المرشدين؛ ليقوم بإنجاز هذا العمل على أكمل وجه، ويمكن أن نتعرف على هذه المهارات الأساسية من خلال تتبعنا لمراحل الإرشاد الأساسية. إن العملية الإرشادية والعمل

الارشادي ينتمي الى مجموعة من التخصصات والمهن التي تعرف بأنها مهن معاونة او مساعدة، وهذه المهن تتطلب من القائم بها أن يضع شخصية داخل هذا العمل وأن يكون مستعد للعطاء دون ملل، وهو لذلك يحتاج أن تتوافر فيه مجموعة صفات وخصائص ومهارات شخصية وأدائية، إلى جانب إلمامه بالأسس العلمية، تجعل من عمله ذا طبيعة فنية خاصة يشعر بها المرشد وهو سؤديها، ويشعر بها الطالب باعتباره من يقدم العمل من أجله (شاهين، 2016).

من هنا، فإن الإرشاد التربوي أصبح يشغل مكانه كبيرة في التربية الحديثة التي عدت الطالب محوراً للعملية التربوية، وحولت المدرسة من الاقتصار على تدريس مناهج ومقررات إلى رعاية الطلبة من جميع الجوانب الجسمانية، والنفسية والاجتماعية، والانفعالية، فأدى هذا التحول إلى زيادة دور المرشد التربوي وأهميته في تنمية الصحة النفسية للطلبة، وتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية ضمن إطار العملية التربوية، فأصبحت وظيفة المرشد التربوي من الوظائف الرئيسية الاساسية في المدرسة الحديثة التي تهدف إلى مساعدة الطلبة على تنمية ذواتهم وقدراتهم، ووقايتهم من الانحراف والاضطرابات السلوكية، ومساعدتهم في حل ما يواجههم من مشكلات من خلال العملية الارشادية، وتظافر الجهود من معلمين وإدارة وأولياء امور مع المرشد (أبو عطية، 2002).

كفايات المرشد التربوي:

هي الحكم على امتلاك المرشد للإمكانات المهنية والفنية والشخصية، والتي تؤهله للقيام بعمله بنجاح، وتزيد من فعاليته الارشادية (عبدالله، 2010):

1. القدرة على إعداد برنامج ارشادي: فعلى المرشد ان يكون لديه بعد معرفي ليفسر السلوك الانساني، والإلمام بأساليب جمع المعلومات وبمتطلبات المرحلة العمرية، وأن يكون ملم بالاختبارات الاسترشادية وتطبيقها وتفسيرها.
2. تحقيق أهداف البرامج الإرشادية: ويكون من خلال تعريف المسترشد بالمجالات الدراسية التي تناسبه، وان يكون المسترشد على دراية بالمهن المختلفة وكيفية التغلب على مشكلات الحياة، وتكوين علاقات جيدة مع زملائه.
3. القدرة على إدارة الجلسة الإرشادية: يكون على دراية بكيفية توجيه الأسئلة، والقدرة على استعمال الاساليب اللفظية والغير اللفظية، والقدرة على الإصغاء الجيد والتفكير المنفتح والنقاش المرن.
4. تكوين علاقة الثقة بين المرشد والمسترشد: وتكون من خلال تقبل المسترشد كفر له خصوصيته وإنشاء علاقة تتصف بالدفيء معه، السرية التامة لما يخص المسترشد.

5. اتخاذ القرارات السليمة: توضيح نواحي القوة والضعف لدى المسترشدين، تفهم سلوكيات المسترشد وتقبله كما هو (اليساوي، 2011).

صفات المرشد التربوي:

أوضحت جمعية المرشدين التربويين الأمريكية (AESC) قد حددت صفات شخصية يجب أن تتمثل في المرشد، وهي:

الإيمان بالقدرة التي لدى الفرد على تغيير نفسه بنفسه، والإيمان بالقيم الإنسانية عند المسترشد، وتقبل المسترشد كما هو ودون أي شروط، والقدرة على تقبل التغيير وكل جديد يحدث في العالم، امتلاك المرشد قدرة عقلية منفتحة، قدرة المرشد فهم ذاته وذات الآخرين، السرية التامة إلى عند حدوث الحالات الخطرة (الخطيب، 2004).

وترى الباحثة أن على المرشد التربوي أن يكون قادر على تقبل الآخرين دون أي قيود وأي شروط قادر على استيعاب المسترشد وتوجيهه.

أهداف العملية الإرشادية للاتجاه السلوكي المعرفي:

- 1- تغيير وتفنيد المعتقدات الخرافية التي تقف وراء السلوك اللاتكفي والطريقة التي يفكر بها المسترشد.
- 2- تقليل الاضطرابات النفسية والسلوكيات الهازمة للذات، وتقليل لوم الذات والآخرين
- 3- أحداث تغيير لدى المسترشدين يشمل التفكير الخاطئ والتوضيح له ما يحدثه التفكير الخاطئ، من خلال التعرف على التشوهات المعرفية. (زهران، 2003).

ثانياً: اليقظة العقلية

مفهوم اليقظة العقلية:

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة سببا في مجال علم النفس، إلا إنه حظي باهتمام ومساندة إمبريقية، ترجع في الغالب جذور هذا المفهوم للديانة البوذية... وتركز اليقظة العقلية السليمة في البوذية على تأمل الجسد والشعور والدراما، وبالرغم من أنه يشار لليقظة العقلية أن أصولها تعود للبوذية، إلا أنها موجودة في أغلب الديانات من خلال التأمل أو الصلاة التدبرية (محمد، 2018)، وعلى الرغم من هذه الجذور الدينية، إلا أن علماء النفس تناولوه باعتباره مفهوما نفسيا تشير إلى التركيز والانتباه دون إصدار أحكام سلبية، والتعامل مع الأفكار والمشاعر بموضوعية (christopher&cilbert، 2010)، تعددت وتنوعت مفاهيم اليقظة العقلية بوصفها مفهوما نفسيا:

فقد عرفها (الوليدي، 2017) هي عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحالية، مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أي أحكام تقييمية عليها.

أما (Hassed، 2016) فقد عرفها على أنها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والاداء كما تعمل على تحسين التواصل بين الافراد.

ويرى (Winning & Boag، 2015) أن اليقظة العقلية حالة يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييمها.

فوائد اليقظة العقلية:

1. خفض الاجترار السالب والضغط المدرك، الذي يقود إلى زيادة دالة في الرفاهية الذاتية.
2. تيسير التغيير في تنظيم الانتباه، والمعرفة والانفعال بواسطة عدم تشجيع نسق الفكر المعتاد، مثل: الاجترار والأفكار التسلطية (Keng, Smoski & Robirns، 2011).

فهي تعمل على زيادة فاعلية الفرد على التكيف الفعال ومواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وتساعد على الوقاية في التأثير السلبي وتدني القابلية للعمل، وتساعد على العمل بشكل فعال في المواقف الطارئة (Branstorm et al، 2011)، وتعمل على زيادة تركيز الفرد على الحاضر دون الرجوع إلى الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Crewell & Lindsay، 2014).

فالفرء اليقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، 2015).

كما أشار (Bernay Ross، 2014) تؤثر اليقظة العقلية تأثيرا كبيرا في الحد من التوتر لدى العاملين في المدارس من المعلمين خلال السنة الاولى من التعيين وتعزز من قدرته على التعامل مع الفصل الدراسي، وقد توصلت النتائج الى ان الممارسات اليقظة العقلية تحدث فرق كبير في قدرتهم على التعامل مع الضغوط وهذه النتائج تمثل إشارة البدء في تنامي البحوث الخاصة بالفوائد الايجابية لليقظة العقلية، فعلى المستوى الفردي تمكن المرشد من إدارة العمل.

وكما أشار (Branstorm et al، 2011) إلى ان اليقظة العقلية تعمل على زيادة فاعلية الفرد على التكيف الفعال ومواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وتساعد على الوقاية من التأثير السلبي للضغوط والتوتر، والاجهاد وتساعد على التصرف بشكل فعال في المواقف الطارئة من خلال تعزيز مستوى الوعي.

أبعاد اليقظة العقلية:

- ذكرت لانجر (Langer, 1999) أن هناك أربعة أبعاد لليقظة العقلية:
1. الاندماج (engagement) وهو درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين، فالأفراد اليقظون ذهنياً والحساسون لمختلف المواقف ينتبهون للأحداث الجديدة ويظلون على معرفة بتطوراتها، وينشغلون بمعرفة الجديدة فيطبقون بصورة انتقائية الأشياء الجديدة بطرق مثالية على المهمة التي هم بصدد إتمامها.
 2. السعي نحو الجديد (Novelty seeking) وهو الدرجة لتطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء؛ فالأفراد اليقظون ذهنياً يبدعون عند توليدهم للأفكار (يونس، 2015).
 3. المرونة (flexibility): وهي إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة وأهمية وجدوى كل منظور، وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات يمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة.
 4. إنتاج الجديد (Novelty Producing) وهو مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، ويمتاز اليقظون عقلياً بالانفتاح على الأفكار الجديدة وإنتاج الجديد، ويتميزون بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الأفكار التي تتحدى عقولهم (Langer, 2000).
 5. التوجه نحو الحاضر (Orientations the present) وهو تركيز الانتباه في موقف معين، وهم من يفضلون الاختبارات الانتقائية عند أداء العمل.
 6. الوعي بوجهات النظر المختلفة (Awareness of Multiple Perspectives) وتعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي، وهذا ما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (Haigh, et al., 2011).

أهمية اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية مؤشراً للتفحص الدقيق باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة في سياق محدد، وتحديد الجوانب الجديدة منه التي من شأنها تحسين الاستبصار، والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فاليقظة العقلية تساعد الفرد على غدراك الأنشطة لحظة بلحظة ما يحسن من فرص اتخاذ القرار (Cayoun, 2004).

وتشير اليقظة العقلية إلى محافظة الفرد على وعيه في الواقع الحاضر بشكل نشط، وهناك فرق بين كون الفرد اعياء لما يحدث فعلاً، وغير واع له، أثناء قيامه بنشاطاته الجسدية والعقلية

المختلفة، حيث يكون الفرد في حالة اللاوعي مقيدا داخل أطر تفكير جامد. وتزداد القدرة على تطوير الوعي والاستغراق فيما وراء الملاحظة المعرفية، فكلما ازدادت إمكانية تنظيم الذات (حسين، 2014).

كما تتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة، وبمشاعر ما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ الخيار المناسب من ضمن مجموعة من الخيارات المطروحة (Brown & Ryan، 2007).

كما إن زيادة اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الابداع، ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وانخفاض ردود الفعل ما يحسن من القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية أثناء اتخاذ القرارات، كما تعمل اليقظة العقلية على دفع الفرد على اتخاذ القرارات الواعية القائمة على أسس منطقية، لذلك فإن اليقظة العقلية تتميز بالاستقرار والثبات العالي، ويتمتع العاملين فيها بحساسيتهم للأنشطة المعرفية بدرجة كبيرة وينشغلون ذهنيا بالمستقبل، كما تلعب التغذية الراجعة دورا مهما في اتخاذ القرارات مما يضفي عنصر المرونة (Swanson & Ramiller، 2004).

وتعمل اليقظة على تخفيف الضغط، وتحسين الرضا عن العمل، كذلك التخفيف من درجة الاحتراق الوظيفي، وتحسي الانتاجية، ونوعية حياة الفرد، كما أنها تزيد من قدرة المنظمات على ملاحظة القضايا والمشكلات ومعالجتها والكشف والاستجابة للإنذارات الأولية لأي مشكلة يمكن أن تعصف بها (Scot، 2004).

غير أن انعدام اليقظة العقلية يولد نظرة أحادية الاتجاه، وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد ما يؤدي به الى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة، سواء كانت اجتماعية أو ممكنة وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (يونس، 2015).

العوامل المؤثرة باليقظة العقلية:

تعمل البحوث والدراسات على فحص العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية؛ للتحكم فيها وضبطها بشكل دقيق، يهدف تحديد طبيعة اليقظة العقلية وذلك باعتبارها بناء مستقبل، وقد تنوعت العوامل والمتغيرات المؤثرة على مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد، والتي ذكرها المتخصصين ما بين خصائصه النفسية، وتصرفاته السلوكية، والتنشئة الاجتماعية (Gvendelman، et al.، 2017).

وأشار فورمان (Fordman، 2009) لسبعة عوامل تعتمد عليها اليقظة العقلية وهي:

- التركيز: تعد تدريبات التركيز من أهم التدريبات المنشطة للمخ، فقد أوضحت صور الأشعة التي تم إجرائها على المخ أن تدفق الدم للمخ يزداد بشكل مباشر عند تنبيهه، وهذا يزيد

من اليقظة العقلية، حيث يشجع ذلك على نمو المحاور والشجيرات العصبية وزيادة قوتها وفعاليتها، كما أن تطوير القدرة على التركيز يساعد على تجنب المشكلات والخلافات وسوء الفهم الذي يحدث عندما لا يستطيع التركيز في المهمة التي يقوم بها الفرد.

- الذاكرة: تساعد عملية الحفظ والتذكر في تشجيع خلايا المخ في تكوين المزيد من الروابط والشبكات العصبية الجديدة ليتم تخزين المعلومات التي تم اكتسابها مؤخراً، فالذاكرة تشبه العضلات التي تزداد قوة بكثرة الاستخدام، على الرغم من أن هناك عوامل تؤثر على الذاكرة مثل ضعف الصحة والتوتر وعدم اتباع نظام غذائي صحي، فالاعتقاد على تمرينات الذاكرة يجدد النشاط مما يؤدي إلى زيادة اليقظة العقلية.
- حل المشكلات: أثبتت الدراسات أن التدريب على حل المشكلات تساعد في تكوين خبرات تساعد مسارات عصبية جديدة في المخ مما يزيد من كفاءته بشكل كبير، وهذا يؤدي إلى تطور اليقظة العقلية، فعندما تزداد الكفاءة في التعامل مع المعلومات يصبح الفرد قادر على التعامل مع جميع أنواع المهام العقلية في الحياة اليومية.
- التواصل مع الآخرين: مما لاشك فيه أن التواصل الفعال ضروري لتحقيق النجاح في جميع المجالات، وهذا ينشط الناقلات العصبية في المخ ما يؤدي إلى تطوير اليقظة الذهنية من خلال تبادل الخبرات مع الآخرين.
- الإبداع: فمن خلال الإبداع يرلد الفرد الافكار فممارسة الافكار الابداعية يزيد من قدرة الفرد على تطوير ذاته، كما أن التدريب على الابداع يزيد من تنشيط الناقلات العصبية وتكوين روابط عصبية جديدة في الجانب الأيمن للمخ وهو الجزء المرتبط بالأبداع والحدس.
- سرعة رد الفعل: تهدف إلى زيادة التوافق بين العينين واليدين ما يشجع على تطوير روابط ومسارات عصبية جديدة وتزيد من سرعة رد الفعل والقدرة على التفكير بسرعة تحت أي ضغط
- قوة المخ: حيث أن تنشيط المخ والتخلص من الروتين اليومي واستخدام الحواس بطريقة غير تقليدية ينشط جانبي المخ، ما يطور اليقظة العقلية لدى الفرد.

مكونات اليقظة العقلية:

تحدث العديد من العلماء عن مكونات اليقظة العقلية فقد ذكر (Hasker, 2010) أن لليقظة العقلية مكونان رئيسيان:

1. التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية.
2. الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وأشار (Barratt, 2017) إلى أن مكونات اليقظة العقلية تعددت من خلال توجهات الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية، وفقا لتوجهاتهم النظرية. فنجد البعض يقسمها إلى ثلاثة مهارات تعرف بنموذج (CCE)، وتأتي على النحو التالي:

1. التركيز ويتم من خلال البدء في ملاحظة مكان وموضوع الاهتمام والانتباه وتزيد فاعلية اليقظة العقلية بزيادة التركيز.
2. الوضوح الحسي وهو القدرة على فهم وإدراك التجربة والخبرة الحسية التي يمر بها الفرد مباشرة دون أن يكون مقبلا بالأفكار والأفكار حولها.
3. الإجماع وهي حالة من التوازن الداخلي تتضمن تقبل التغيرات المستمرة في طبيعة الخبرات التي يتعرض لها الفرد سواء خبرة سارة أو غير سارة، وعدم مقاومة تلك التغيرات أو التشبث بهذه الخبرات.

ومن وجهة نظر أخرى يرى (Kabat - zinn) أن لليقظة العقلية ثلاث مكونات متداخلة فيما بينها:

1. القصد: وهو الذي يمهّد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء أكانت سلبية أو إيجابية.
2. الانتباه: ويشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبرته من لحظة لأخرى.
3. الاتجاه: وهو توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل أو الرفض (الأخرس، 2016).

خصائص الأفراد اليقظين عقليا:

1. اللاحكم: الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقييم.
2. الانفتاح: حيث يركز الفرد المتيقظ عقليا انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
3. الثقة: تشير إلى ثقة الفرد بنفسه وانفعالاته.
4. يسمح الفرد للمثيرات بالظهور في وقتها دون استعجال.
5. القبول: تعني فهم الحاضر وتقبله ويكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
6. اللطف: يتصف الفرد المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا وامتسامحا.
7. التعاطف: يتصف بتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة (Kabat - zinn, 2013).

صفات الاشخاص اليقظين عقليا:

بالبداية الاستماع مع الاهتمام الكامل بالآخرين، وأن يكون واعي والوعي الذي يركز على تجربة العواطف الحالية من الذات للآخرين خلال التفاعلات، وهو شخص منفتح يتقبل الأفكار ووجهات النظر، ومشاعر الآخرين، لديه تنظيم ذاتي وهو يتضمن انخفاض التفاعل السلوكي والعاطفي وانخفاض الآلية بالاستجابة، والتعاطف من أجل الذات والآخرين (Frant et al., 2016).

ثالثاً: التدفق النفسي:

ظهر مصطلح التدفق النفسي في عام 1975 من قبل العالم (كسيلسرينتا ميهالي)، عندما أراد دراسة مفهوم الابداع لدى كل من الفنانين والرياضيين، وكان هذا محاولة منه لاكتشاف دوافع كل من الفنانين والرياضيين المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً، تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفوا مراراً وتكراراً بما أسموه (FLOW) أي التدفق والذي يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها، وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين جملة (يذهب مع التيار) لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حالة من الجريان والانسياب مع تيار الماء (بن الشيخ ربيعة، 2015).

ويعد التدفق النفسي نوع من أنواع الذكاء الوجداني في احد تجلياته، وربما يمثل التدفق الغاية القصوى او الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل توظف بنشاط وإيجابية، وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما يكون في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حالة من التهيج والقلق وهذا يعني نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه (صديق، 2009).

تم تعريف التدفق النفسي على أنه خبرة إنسانية مثلى "Optimal human experience" المجسدة لأكثر تجليات الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة بصفة عامة مكونة من حالة تعكس مدى استغراق الفرد في الأنشطة أو الأعمال التي يؤديها استغراقاً تاماً ينسى خلاله ذاته لا يشعر بمرور الوقت أو شعوره بمن حوله، وكأن الفرد في حالة من غياب الوعي بكل ما حوله إلا الأنشطة أو الأعمال التي يؤديها (العبيدي، 2016).

فالتدفق النفسي هو أحد مؤشرات الرفاهية، وهذا يدعم شعور النجاح الداخلي والإنجاز، والقدرة على أداء العمل الصعب مما يدعم رضاه عن الحياة وهو الإجهاد الإيجابي (Habe, Beauty, M. & Kajtna, T., 2019).

وأوضح (غريب، 2015) أن التدفق النفسي هو حالة نفسية تناسب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط يستطيع فيها الفرد أن يكتب مصادر الطاقة السلبية (التوتر/الخوف/القلق/الملل) لكي يصل للخبرة المثالية، مما يجعله يصل لأعلى درجات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والضبط وفقد الوعي بالمكان والزمان، والإحساس بالتحكم والسيطرة، وانسياب الأفكار.

ويساعد التدفق النفسي في وصول الفرد إلى أعلى مستويات الثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضبط، وتناسب لديه الأفكار، مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الكامل في العمل الذي يقوم به (محمود، 2015).

وقد عرفه (أبو حلاوة، 2014) على أنه الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، ويهدف إلى الكشف وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار كما يركز على دراسة محددات الصحة النفسية الإيجابية فيما يتجاوز المنحنى التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات والمعاناة النفسية.

مكونات التدفق النفسي:

تتضمن حالة التدفق النفسي بالمكونات التالية كما أوضحها (أبو حلاوة، 2014):

1. فقد الشعور بالذات وهو فقدان الوعي بالذات، أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير ذي صلة بالنشاط.
2. الشعور بالتحكم وهو إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط أو إمكانية التحكم أو السيطرة.
3. تغذية راجعة مباشرة وفورية وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط، وهي مهمة جدا لتوفير معلومات حول الأداء المراد تحقيقه.
4. الإثابة الداخلية للنشاط وهذا يعني أن النشاط الذي يقوم به الفرد أثناء حالة التدفق النفسي يحصل على مكافآت ذاتية داخلية بدلا من المكافآت ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته.
5. أهداف واضحة بحيث يضع الفرد أهدافا واضحة وقابلة للإنجاز في ضوء قدراته ومهاراته الشخصية.
6. اندماج وتركيز من خلال اندماج الفرد بالنشاط وتركيزه الشديد وانغماسه التام فيه.
7. التوازن بين التحديات والمهارات أي أن يكون هناك توازن بين التحديات للموقف والمهارات الشخصية المطلوبة.

8. تشوه الاحساس بالوقت: وهو تغير الاحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطيء مروره.

أهمية التدفق النفسي:

يمنح التدفق النفسي فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا، ويسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد، ويمكننا من تشييد أو بناء رأسمالنا النفسي ويسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

وقد أشار (أبو حلاوة، 2013) بأن أهمية التدفق النفسي بأنها تمنح فرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي، والسماح بتطوير وازدهار الفرد، وتشبيد وبناء رأس مال نفسي وإتاحة الفرصة للوصول للخبرة المثالية وينظم الشعور بالتدفق النفسي آثارا ايجابية وهي خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وينمي التخيل العقلي والتفكير الابداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها.

كما تتجلى خبرة التدفق النفسي في الإبداع الإنساني، خاصة ما يعرف بالمرونة التلقائية والمرونة التكيفية، كأحد أهم مكونات الظاهرة الإبداعية في بعدها المتعلق بالنتاج الابداعي، كما يتضمن التدفق النفسي دافعية تجعل الفرد يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة ومواصلة بذل الجهد، بغض النظر حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها، لكونها حالة غالبا مالا يحدث لها كف أو انطفاء في خبرة التدفق نتيجة وضعية النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء في أثناء هذه الخبرة (سليمون، 2015).

وأشار (Hager، 2015) و(أبو حلاوة، 2013) إلى أن التدفق النفسي يلعب دور كبير ومهم في إتاحة الفرصة لضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور، وأن يتيح الفرصة للفرد للوصول للخبرة المثالية، وخفض الشعور بالخوف، والقلق، والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وتنمية التخيل العقلي، والتفكير الابداعي، ومستوى الطموح، والدافعية للإنجاز، وتحمل المسؤولية، وتحسين جودة الحياة من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط وزيادة الدافعية نحو التعلم فهو يعد محفزا داخليا في التعليم، ومقاومة الملل وزيادة الشعور بالتحدي، وتعليم واكتساب المهارات المختلفة وزيادة المخرجات الإيجابية والهناء والتفاعل مع الآخرين.

شروط التدفق النفسي:

يشترط للدخول في حالة التدفق النفسي مايلي:

1. ايجاد تحديات مدركة أو فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات التي يمتلكها الفرد وقدراته، بحيث يكون التحدي متناسبا لقدرات الفرد، فلا يتجاوز هذا التحدي المدرك قدرات الفرد، ولا تتجاوز قدرات الفرد ذلك التحدي الذي يقوم بأدائه.
2. تحديد هدف واضح قابل للتحقيق في ضوء قدرات ومهارات الفرد، مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف. لذا يتضح دور التغذية الراجعة التي تنبه الفرد إلى ما قد ينتابه من قلق أو ملل من أجل تعديل مستوى المهارة أو مستوى التحدي أو كلاهما؛ حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والابتغاض والعودة مرة أخرى لحالة التدفق النفسي.

وعلى هذا تكون حالة التدفق النفسي حين يوجد تحدي مكون من مجموعة أهداف مترابطة، وتوجد تغذية راجعة مستمرة عن مدى الإنجاز الذي تحققه للاقتراب من الهدف تلو الآخر، مع تعديل الأداء في الخطة الموضوعة لتحقيق الهدف تماشياً مع المعلومات المكتسبة عن تلك التغذية الراجعة. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009: 90).

ليصل الفرد في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد يكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويمكن فيها وفيما تتضمنه من معاناه سر الرفاهية، والسعادة الشخصية، والإحساس العام بجودة الحياة؛ لكونها تضيء المعنى على هذه الحياه والأنشطة التي تدفعنا باتجاه التدفق النفسي كثيرة ومتنوعة، فقد تكون قراءة كتاب أو ممارسة ألعاب رياضية، وربما يكون التدفق النفسي شئ عسير في بعض الحالات (ابوحلاوة، 2013: 8).

العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي:

هناك علاقة قوية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وأن ممارسات اليقظة العقلية تلعب دور مهم وكبير في تنمية التدفق النفسي (Hager, 2015)، والتدفق النفسي يحدث عندما يدرك الشخص التوازن مع التحديات المرتبطة بالموقف وقدرته على مواجهة الاستجابة لتلك التحديات، ففي حالة التدفق يندمج الفرد في المهمة التي يؤديها، ويحدد 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 وتحسين الاداء (Pineau et al., 2012)، وهناك اتفاق على أن الأنشطة التي تؤدي إلى التدفق النفسي تتضمن جوانب ومكونات اليقظة العقلية خاصة الانتباه والتركيز، ودمج الوعي بالفعل، وعلى هذا يحدث التدفق فقط عند وجود اليقظة العقلية (Taylor, 2016)، وأنها القدرة على المحافظة على التركيز على اللحظة الحالية أو الراهنة تعد استراتيجية فعالة لتحقيق وإنجاز الاداء والتدفق، وأن اليقظة العقلية يمكن أن تنمي

بعدي التقبل وعدم صدور الاحكام لخبرات التدفق النفسي (Mardon, Richards & Martindale, 2016).

الدراسات السابقة:

وسعت دراسة (Bervoets, 2013) اكتشاف العلاقات بين التدفق النفسي واليقظة العقلية والتحدث الذاتي كدراسة ارتباطية، تكونت عينة الدراسة من (212) مشاركا ممن لديهم الخبرة في الرياضيات التنافسية طبق عليهم عدة أدوات شملت مقياس النزعة للتدفق النفسي، واستبيان اليقظة العقلية، واستبيان التحدث الذاتي، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة وارتباط ايجابي بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وأوضح التحليل الإحصائي أن اليقظة العقلية تتنبأ بشكل دال بالتدفق النفسي، وأن التحدث الذاتي يتوسط ايجابيا العلاقة بين التدفق النفسي واليقظة العقلية.

هدفت دراسة زاهدي وآخرون (2015) لدراسة فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من (30) ممرضة ممن كن يعملن بالوحدات النفسية بالمستشفيات للطب النفسي، بطهران إيران، واستمرت جلسات البرنامج لمدة شهران على مدار ثمانية جلسات زمن الجلسة ساعتان، بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا، وأثبتت نتائج الدراسة فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الممرضات، وكذلك أبعاد التدفق (وضوح الهدف/التركيز على المهة/ الشعور بالسيطرة والتحكم/ التركيز على المهمة التي في متناول يديه، وكان لها تأثير ضعيف في بعد فقد الوعي الذاتي).

استهدفت دراسة كوهكامب (Kuhkamp, 2015) بحث فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل، تكونت عينة الدراسة من (79) عاملا، طبق عليهم أدوات وبرنامج الدراسة، وقد كشفت النتائج تأثير اليقظة العقلية على التدفق النفسي بشكل دال إحصائيا.

كما هدفت دراسة سكوت - هاملتون وآخرون (Scott-Hamilton et al., 2016) معرفة أثر تنمية اليقظة العقلية على التدفق النفسي أثناء التنافس الرياضي لدى راكبي الدراجات البخارية باستراليا، تكونت عينة الدراسة من (47) توزعوا على مجموعتان (27) تجريبية، (20) ضابطة، واستمرت الدراسة التجريبية لمدة ثمانية أسابيع، تم فيها تدريب الرياضيين على اليقظة العقلية بممارسة التأمل والتفكير في الوعي بالاحاسيس الجسدية، وتدريبات الإلتزام ومراقبة التفكير في الأفعال وردود الافعال، وجاءت النتائج تثبت التأثيرات الإيجابية لتنمية اليقظة العقلية على تنمية التدفق النفسي، فاليقظة العقلية بدورها تحفز على الوصول لخبرة التدفق والابقاء عليها.

هدفت دراسة (الرويلي، 2019) لتحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي ومرونة الانا، لدى المرشدين الطلابيين، في منطقة محافظة الطريف، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية، لدى المرشدين، التحقق من وجود اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي ومرونة الانا للمرشدين في منطقة محافظة طريف تبعا لسنوات الخبرة. يتكون مجتمع تادراسة من جميع المرشدين في منطقة محافظة طريف، بلغ عدد عينه (46) مرشداً، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد فيلادلفيا لليقظة العقلية (PHLMS)، ومقياس المرونة النفسية (لفحجان، 2010)، ومقياس التدفق النفسي (لجاكسون ومارش، 1996) المترجم من قبل (محادين، 2014)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين كان نتيجة مستوى اليقظة والمرونة والتدفق متوسطاً، ووجود علاقة ذات ارتباط بين اليقظة والمرونة والتدفق، وكانت العلاقة دالة احصائياً إيجابياً، وعدم وجود اختلاف بين المرشدين تعزى لمتغير الخبرة، فأوصت الدراسة للاهتمام بالمتغيرات النفسية الايجابية لدى المرشدين.

الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة:

في هذه الدراسة تم اعتماد المنهج شبه التجريبي لتطبيق هذه الدراسة، حيث مارست المجموعة الضابطة حياتها بشكل طبيعية، في حين أن المجموعة التجريبية تعرضت لبرنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية.

أفراد الدراسة

تم اختيار عينة متيسرة تضمنت (40) مشرف نفسي، وتم توزيعهم عشوائياً على المجموعة التجريبية بواقع (20) فرد، والمجموعة الضابطة بواقع (20) فرد.

مقياس التدفق النفسي

قامت الباحثة بتطوير هذا المقياس بعد الرجوع لمجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي للمرشدين، ويتكون هذا المقياس من (20) فقرة.

الصدق البناء (الاتساق الداخلي):

بعد التأكد من صدق المحتوى لمقياس التدفق النفسي قامت الباحثة بتطبيقه ميدانياً على عينة استطلاعية مكونة من (15) فرد من مجتمع الدراسة وخارج عينتها للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، يتم قياس صدق عبارات المقياس من خلال معامل الارتباط بين درجة العبارة وبين الدرجة الكلية، وهو ما يطلق عليه "الصدق البنائي"، ويوضح الجدول رقم (1) ذلك.

جدول (1): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.389*	11	0.338*
2	0.687**	12	0.326*
3	0.787**	13	0.421*
4	0.708**	14	0.308*
5	0.774**	15	0.661**
6	0.752**	16	0.530**
7	0.679**	17	0.680**
8	0.630**	18	0.481*
9	0.670**	19	0.520**
10	0.620**	20	0.631**

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس معاملات مناسبة وتراوح بين (0.308-0.787)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي بين العبارات المكونة لمقياس التدفق النفسي، وتعد صالحة للتطبيق على أفراد الدراسة.

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي وثبات تطبيقه تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (15) فرد من خارج عينة الدراسة مرتين بفارق زمني مدته (أسبوعان) واستخراج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين تقديراتهم في المراتين على مقياس التدفق النفسي، وتم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha) على جميع فقرات مقياس التدفق النفسي، كما هو مبين في جدول (2) الذي يوضح معامل الاتساق الداخلي ومعامل الاستقرار.

جدول (2): معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ومعامل الاستقرار (ارتباط بيرسون) لمقياس التدفق النفسي ككل

القيمة	
0.793	معامل كرونباخ ألفا
0.83	معامل الارتباط بين التطبيقين

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر الجدول رقم (2) أن قيمة معامل الاتساق الداخلي بطريقة (كرونباخ ألفا) بلغت (0.793) وهي قيمة مقبولة لأغراض التطبيق، كما بلغ معامل الاستقرار (0.83) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على ثبات التطبيق.

تصحيح المقياس:

تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على سلم إجابات خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، وأعارض، أعارض بشدة) وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الشخص، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة أعارض بشدة (درجة واحدة)، وأعارض (درجتان)، ومحايد (ثلاث درجات)، وأوافق (أربعة درجات)، وأوافق بشدة (خمس درجات) لل فقرات التي تدل على ارتفاع مستوى التدفق النفسي، وعكس التدرج لل فقرات التي تدل على انخفاض مستوى التدفق النفسي، أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في أنموذج الدراسة، ولتحديد درجة الموافقة فقد حددت الباحثة ثلاثة مستويات هي (منخفض، متوسط، مرتفع) بناءً على المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفترة} = (\text{الحد الأعلى للبدل} - \text{الحد الأدنى للبدل}) / \text{عدد المستويات}$$

$$1.33 = 3/4 = 3/(1-5) \text{ وبذلك تكون المستويات كالآتي:}$$

- يكون مستوى التدفق النفسي منخفض إذ تراوح المتوسط الحسابي ما بين 1.00- أقل من 2.33.
- يكون مستوى التدفق النفسي متوسط إذ تراوح المتوسط الحسابي ما بين 2.33- أقل من 3.66.
- يكون مستوى التدفق النفسي مرتفع إذ تراوح المتوسط الحسابي ما بين 3.66- 5.00.

تصميم الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي الذي يمكن التعبير عنه بما يلي:

R: الاختيار العشوائي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

G(1): تعني المجموعة التجريبية.

G(2): تعني المجموعة الضابطة.

O(1): تعني القياس القبلي.

X: المعالجة.

R	G1	O1	X	O2
R	G2	O1	-	O2 O3

(-): بدون معالجة.

O(2): تعني القياس البعدي.

O(3): تعني قياس المتابعة.

وبالتالي فقد اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغير المستقل: برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية ولها مستويان: (فاعلية برنامج إرشادي، الاعتيادية).

ثانياً: المتغير التابع: مستوى التدفق النفسي.

المعالجة الإحصائية:

- تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي للمقياسين والثبات بطريقة الإعادة، ومعاملات كرونباخ ألفا. (Cronpak alpha)
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test) من أجل إيجاد الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي.
- تم استخدام اختبار (Paired-Sample T Test) للمجموعة الواحدة من أجل مقارنة متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة لمقياس التدفق النفسي.

تكافؤ المجموعات :

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي في القياس القبلي، تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، وليبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار (Independent Samples T-Test)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (Independent Samples T-Test) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس التدفق النفسي في القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
التجريبية	20	2.560	0.248	0.798	38	0.43
الضابطة	20	2.630	0.304			

يتبين من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) تعزى إلى المجموعة في القياس القبلي لمقياس التدفق النفسي ككل، حيث بلغت قيمة (T) (0.798) وهي قيمة غير دالة إحصائياً وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

عرض نتائج التحليل الإحصائي:

سيتم في هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، وذلك من خلال الإجابة عن تساؤلات الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($0.05 = \alpha$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي، تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار (Independent Samples T-Test)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (Independent Samples T-Test) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	20	3.403	0.819	2.932	38	0.006
الضابطة	20	2.710	0.667			

يبين الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) تعزى إلى المجموعة في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي ككل تبعاً لمتغير المجموعة، حيث بلغت قيمة (T) (2.932) وهي قيمة دالة إحصائياً، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.403) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.71)، مما يدل على وجود أثر للبرنامج

الإرشادي في تحسين مستوى التدفق النفسي. وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة زاهدي وآخرون (2015) التي جاء في نتائجها فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الممرضات.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كوهكامب (Kuhkamp، 2015) التي جاء في نتائجها وجود فاعلية للبرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل.

وتشير دراسة هاملتون وآخرون (Scott-Hamilton et al، 2016) وجاءت النتائج تثبت التأثيرات الإيجابية لتنمية اليقظة العقلية على تنمية التدفق النفسي، فاليقظة العقلية بدورها تحفز على الوصول لخبرة التدفق والابقاء عليها.

وتشير دراسة (الرويلي، 2019) أن المرشدين كان نتيجة مستوى اليقظة والمرونة والتدفق متوسطاً، ووجود علاقة ذات ارتباط بين اليقظة والمرونة والتدفق، وكانت العلاقة دالة احصائياً إيجابياً، وعدم وجود اختلاف بين المرشدين تعزى لمتغير الخبرة، فأوصت الدراسة للإهتمام بالمتغيرات النفسية الايجابية لدى المرشدين.

كما وتشير دراسة (Bervoets، 2013) إلى وجود علاقة وارتباط ايجابي بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، وأوضح التحليل الإحصائي أن اليقظة العقلية تتنبأ بشكل دال بالتدفق النفسي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياس التتبعي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج، وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة التجريبية، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples T-Test)، وذلك كما في الجدول (5) يبين نتائج المقارنة:

الجدول (5): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired-Sample T Test) لفحص الفروق بين متوسطي أداء أفراد المجموعة التجريبية البعدي والمتابعة على مقياس التدفق النفسي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الإحصائي (t)	الدالة الإحصائية
البعدي	3.403	0.819	1.00	0.33
المتابعة	3.363	0.878		

يبين الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05\alpha \leq)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي القياسين القبلي والتبعي، حيث بلغت قيمة (T) (1.00) وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهذا يدل على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التدفق النفسي.

وهذا يدل على وجود فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن في القياسين القبلي والتبعي.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بمايلي:

1. أن تكون البرامج التدريبية على اليقظة العقلية للمرشدين التربويين جزء لا يتجزأ من العملية التربوية، على أن تتضمن التطبيقات والمبادئ التي تساعد على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم مثل الوعي والانتباه، والتفكير التأملي مما ينعكس على قدراتهم على التوافق والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.
2. الاهتمام بوضع برامج تدريبية لتنمية عادات العقل بصفة عامة، وخاصة عادات التفكير التبادلي، تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة، التساؤل وطرح المشكلات، التواصل بدقة، الإبداع والتصور والتجديد، والتفكير بمرونة، والتفكير حول التفكير، على أن تعقد دورات تدريبية للمعلمين لتدريبهم على تلك البرامج.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

- الاعسر، صفاء وكفاقي، علاء الدين (2000). الذكاء الوجداني، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- ابو البصل، نغم (2014). درجة معرفة المرشدين التربويين في محافظة البلقاء بجرائم الانترنت من وجهة نظرهم. مجلة جامعة الأزهر، كلية التربية. 57(3)، 305 – 330.
- بن الشيخ، ربيعة (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم -الثانوية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- البهاص، سيد أحمد (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية - اكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس. 118-169.
- جاسم، زينب كاظم (2011). المشكلات التي تواجه عمل المرشد التربوي في المدارس الثانوية في محافظة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، (2)19.
- حسين، كمال (2014). الاسهام النسبي لانفعالي الانجاز واليقظة العقلية في لستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، مجلة كلية التربية، (109)28 .
- أبو حلاوة، محمد السيد السعيد (2013). حالة التدفق المفهوم، الأبعاد والقياس، (29): الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- الخطيب، أحمد (2003). التوجيه والارشاد النفسي، المطبعة العالمية، دمشق.
- الحوالدة، صالح سالم (2018). فعالية برنامج إرشادي محوسب في تحسين مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين التربويين في مدارس الزرقاء الحكومية، مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (33)1، 34-1 .
- الحوالدة، محمد وطنوس عادل (2017). مدى امتلاك المرشدين المتدربين في الجامعة الاردنية لمهارات إرشاد الازمات، المجلة التربوية الاردنية، مقبول للنشر.

- الرويلي، النشمي بشر (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدي الطلابيين في محافظة طريق بالمملكة العربية السعودية - دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. *مجلة العلوم التربوية النفسية*. العدد 7. المجلد 3. 114 - 130.
- الزبيدي، مروة (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالا، العراق.
- زهران، حامد عبد السلام (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. عالم الكتاب، القاهرة.
- السفاسفة، محمد (2005). إدراك المرشدين التربويين لأهمية العمل في مجالات الارشاد (النمائي والوقائي والعلاجي) في بعض المدارس الاردنية، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد 21، العدد 2.
- سليمون، ريم محمد (2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصدود الجيش العربي السوري. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، (37)، ع(4)، ص 89-105.
- شاهين، محمد أحمد (2016). درجة امتلاك المرشدين التربويين في المدارس الحكومية الفلسطينية للمهارات الارشادية وعلاقتها بالصعوبات التي يواجهونها. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- صديق، محمد (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، 19(2)، 313-357.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن ومحمود، أحمد علي (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (34)، 75-1.
- طشوش، رامي عبدالله، ومزاهرة، رانية عيسى (2012). درجة ممارسة المرشدين التربويين لأخلاقيات مهنة الارشاد من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. (20)، 581 - 623.
- العاجز، فؤاد علي (2020). الإرشاد التربوي في المدارس الاساسية العليا والثانوية بمحافظة غزة واقع ومشكلات وحلول. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، 49، 91-134.

- عبدالله، محمد (2010). واقع عمل المرشد المدرسي ومهاراته. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد(8)، عدد(2)، 179-206.
- العبيدي، عفراء ابراهيم (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الاستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، 197 – 112 .
- أبوعطية، سهام (2002). مبادئ الارشاد النفسي، ط2، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن.
- عقل، محمود (2013). الإرشاد النفسي والتربوي، المداخل النظرية - الواقع - الممارسة - ط1، دار الخريجين للنشر والتوزيع: القاهرة.
- عنبوسي، بشار (2013). فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين التربويين في مدارس فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- العيساوي، سيف طارق حسين (2011). الكفايات المهنية للمرشد التربوي. مجلة العلوم التربوية. جامعة بابل.
- غريب، إيناس محمود (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (3) 165-193 .
- الفريحات، باسم محمد (2017). مؤشرات نجاح عمل المرشد التربوي من وجهة نظر المرشدين انفسهم. قسم العلوم التربوية، كلية عجلون الجامعية، الاردن.
- محمد، محمد حبش حسين (2018). الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية:مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الإستجابة المفردة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج28، ع(99)، 17-76.
- محمود، إيناس (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (3) 165، 292 – 354.
- المطلب، فاطمة (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، الجامعة المستنصرية، (8) 6، 645 – 676 .

الوليدي، علي بن محمد (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 28، 41 – 68.

يونس، مرعي سلامة (2011). علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي، القاهرة- مكتبة الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

- Arman, J. (2014). *Grief Counseling Group Design*, American Counseling Association.
- Barnay, Ross, S. (2014). *Mindfulness and the beginning teacher. (Australian journal of teacher Education.)* Edith Cowan University.university. Research Online. Western Australia. Perth Western AUSTRALIA
- Bervoets, J. (2013). *Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self – talk: A correlational syudy.* Masters Thesis in sport and exercise psychology. University Jyvaskyla.
- Branstorm, R., Duncan, L. & Moskowitz, J. (2011). The association between dispoitional mindfulness, psychological well – being and perceived healthy in a swedich population – based sample *British Journal of Health Psychology*, 16, 300 – 316.
- Brown, K.W., Ryan, R. M & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 237-211,(4)18.
- Cayoun, B. A. (2004). "The Co – Emergence Model of Reiforcement: A Cognitive – Behavioural Account of Change through Mindfulness Training ", Manuscript submitted for publication.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal ex perience*. New Yourk: Harper & ROW Publishers.
- Habe, K. & Tement, S. (2016). Flow among teacher education teachers: a job demands – resouces perspective. *Horizons of Psychology*, 25, 29 – 37.
- 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.
- Haigh, A., Moore, T., Kshdan, B. & Fresco, M. (2011). Examination of the Factor Stucture and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1),11-26.

- Hasker, M. (2010). Evaluation of the mindfulness – acceptance- commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International JOURNAL of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60. doi.org/10.1080/21683603.2016.1130564.
- Kabat – zinn. (2013). *Full Catastrophe Living, Using The wisdom of your Body and mind of Face stress, pain, illness*. 64Ed, Bantam Books Paperpacks, New York: Unified Buddhist Church, Inc.
- Keng, S.L., Smoski, M.J. & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041 -1056.
- Kuhlkamp, N. (2015). *How to promote flow experiences at work: The impact of mindfulness*. Masters thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University.
- Langer, E.J. (2000). Mindfulness learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220 -223.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunningham, R. & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness - Based Interventions for Attention and Executive Function in Children and Adolescents, a *Systematic Review*. *Mindfulness*, 9(1), 59-78.
- 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.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. (In) Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds) *Handbook of positive psychology*. USA: Oxford University Press, pp. 89-105.
- Pineau, T., Glass, C. & Kaufman, K. (2012). *Mindfulness in sport performance*. In A. Le, C. Negroumen, & E. Langer (Eds.), *Handbook of mindfulness*. Oxford, UK: Wiley – BLACKWELL.
- Scot, R. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: science and Practice*, Vol 11 No 3, *American Psychological Association* D12.
- Scott, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Nicole, D., Carmody, J., Zindel, V., Abbey, S., Abbey, S., Speca, M.V., Elting, D. & Devins, D. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 11 No 3, *American Psychological Association* D12.
- Spencer, Oatey. (2013). *Mindfulness for Intercultural Interaction. A compilation of quotations*. *Global PAD Core Concepts*. <https://warwick.ac.uk/fac/soc/al/globalpad/openhouse/interculturalskills/mindfulness.pdf> 5-12-2017.

- Swanson, B & Ramiller, N. (2004). "innovating mindfully with information technology", *MIS Quarterly* Vol. 28 No.4 pp. 553 – 583.
- 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.
- Winning, A. & Boag, S. (2015). *Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality.Personality and Individad: Differences*,&6,492-498.