

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية – جامعة المنصورة

د / دينا صلاح الديب إبراهيم معوض

أستاذ الصحة النفسية المساعد – كلية التربية – جامعة المنصورة

مستخلص البحث:

هدف هذا البحث إلى الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة طبة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لديهم، وذلك بتطبيق ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة على عينة بلغ قوامها (٤٥٠) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة المنصورة منهم (٢٢٨) طالبا و (٢٢٢) طالبة، وباستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين ثنائي الاتجاه ومعامل ارتباط بيرسون، وأسفرت النتائج عن وجود فروق خفصي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وفي سلوك المخاطرة لصالح هري لنوع الطلبة وتخصصهم الأكاديمي والتفاعل بينهما على مستوى اليقظة العقلية ك المخاطرة لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج كذلك عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس ية والتدفق النفسي، وعلاقة ارتباطيه سالبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية وسلوك المخاطرة .

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية – التدفق النفسي – سلوك المخاطرة .

Abstract:

The aim of this research is to reveal the differences between low and high mindfulness in psychological flow and risk taking behavior among students of the College of Education, and to determine the nature of the relationship between mindfulness and both psychological flow and risk taking behavior they have, by applying three measures prepared by the researcher on a sample of (450) A male and a female student from the fourth year of the Faculty of Education at Mansoura University, including (228) male and (222) female students .

The results showed that there are fundamental differences between high and low mindfulness in psychological flow in favor of high mindfulness and in risk taking behavior in favor of low mindfulness, and there is no significant effect on the type of students, there academic specialization and the interaction between them on the level of mental alertness, as shown. The results, therefore, indicate the existence of a positive correlation significant between students 'scores on the scale of mindfulness and psychological flow, and a significant correlational relationship between students' scores on the scale of mindfulness and risk-taking behavior .

مقدمة:

وتمثل حالة التدفق النفسي الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن، كأنه في حالة من غياب الوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام والأعمال على أن يكون ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد، تمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤).

والتدفق هو حالة من التركيز العميق تحدث عندما ينهمك الفرد في التعامل مع مهام ذات طبيعة متحدية تتطلب تركيزاً ومثابرة والتزاماً بإنجازها بمستوى مرتفع الجودة والتميز، وعندما يتسق مستوى مهارة الفرد تماماً مع مستوى التحدي الذي تفرضه المهمة خاصة المهام ذات الأهداف الواضحة وتكون هناك تغذية راجعة فورية يحدث التدفق (Csikszentmihalyi, 1996).

وسلوك المخاطرة بوصفه نوعاً من السلوك الإنساني يظهر بسبب ما يواجه الإنسان من موقف يتطلب منه أن يختار بديلاً من بين بدائل متفاوتة ومتباينة في نسبة حدوثها، وهي تختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر، ويتحدد الميل لسلوك المخاطرة بقيمة الأهداف وجاذبيتها، والفرد يتوجه نحو الخطر مدفوعاً برغبته في التملك والتفوق أو الاستمتاع بالحياة، فالأفراد المخاطرون يميلون للمجازفة وتصدي المجهول وانتهاز الفرص من أجل تحقيق أهدافهم، وهم أكثر استعداداً لاتخاذ القرارات من الأفراد الحذرين الذين لا يرغبون في التصدي للمجهول ويفضلون المواقف المألوفة لديهم (حسين، ٢٠١٨، ٢).

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، حيث إنها تساعد الطلاب على زيادة وعيهم وتركيز انتباههم في العملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لديهم وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والتي تواجههم في حياتهم الجامعية (بلبل، ٢١٩، ٢٤٦٦).

وانتشرت في الآونة الأخيرة تطبيقات اليقظة العقلية في مختلف مجالات علم النفس التطبيقي، حيث يمكن استخدام اليقظة العقلية كعلاج معرفي سلوكي، والذي ينقسم إلى جزئين أحدهما اليقظة العقلية القائمة على الحد من التوتر والقلق والاكتئاب، والآخر اليقظة العقلية القائمة على العلاج المعرفي والتي تستخدم في الطب النفسي والرعاية الصحية (Schwartz, 2018, 100).

وتعد اليقظة العقلية والتدفق النفسي من نقاط القوة النفسية التي تعزز السعادة الذاتية للأفراد، فتستخدم اليقظة العقلية والقدرة على التدفق النفسي كأدوات مهمة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والضغط والمخاطرة واضطرابات ما بعد الصدمة (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018, 2).

إن اليقظة العقلية تعمل على زيادة خبرات الوجدان الإيجابي، وخفض خبرات الوجدان السلبي، الأمر الذي يتسبب في إحداث نتائج تفيد الصحة النفسية على المدى الطويل، كما أنها تساعد على زيادة تركيز الفرد على الخبرة الحالية لتعزيز المزاج الإيجابي، والذي بدوره يؤدي إلى التعافي من الحالات العاطفية السلبية، ويزيد من قدرة الفرد على التخفيف من الآثار الفسيولوجية السلبية، وهكذا فإنها ترتبط إيجاباً بالتدفق النفسي وسلبا بسلوك المخاطرة (شاهين، ٢٠١٧، ٥١١).

باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات وتحسين الحالة المزاجية السلبية وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والتقليل من استخدام الآليات الدفاعية، والحد من إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات وسلوك المخاطرة (Lyvers etal, 2014).

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية التي ربما يفرض تقديمها وتحليلها وقياسها إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لإقرار ما يمكن تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق، واعتبار تحديات الحياة فرصة لتجويد الأداء الإنساني ليرتقي إلى مسار التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان، حيث تؤدي حالة التدفق النفسي إلى إدراك الفرد لمهارته وصعوبة نشاطه والتوازن بينهما، وفي هذه الحالة يكون الفرد على ثقة أن كل شيء تحت السيطرة، ليصل إلى درجة عالية من التركيز مع فقدان الوعي الذاتي (Stefan & Rothenberg, 2008).

وتعد المخاطرة سلوكا دافعا يؤدي إلى اتخاذ الفرد قرارا بين اختيارين أو أكثر، بحيث يرجع اختياره إلى العديد من العوامل الخاصة بالفرد ذاته، وأيضا للظروف المحيطة به والمؤثرة فيه في ضوء محاولات الفرد لتحقيق ذاته وأهدافه، ويرتبط هذا بسمات شخصية أخرى مثل الثقة بالنفس والاستقلالية والمنافسة واليقظة العقلية والتدفق النفسي والقدرة على حل المشكلات (الطار، ٢٠١٤، ١٥).

وانطلاقا مما سبق تتضح مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة، حيث إنه في حدود علم الباحثة لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين

وقد تكون اليقظة العقلية مفيدة للفرد في تعزيز الطرق الدفاعية لديه لتحدي الأحداث والخبرات والمواقف التي قد تقلل من مستوى السلوك السلبي كسلوك المخاطرة، وترفع من كفاءة الفرد في القدرة على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة التي تعتبر صعبة أو تمثل تهديدا له، ومن جانب آخر فإن اليقظة العقلية تساعد على تأكيد الجوانب الإيجابية في الشخصية متمثلة في التدفق النفسي، حيث يستغرق الفرد بكامل منظومات شخصيه في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، وتظل خبرة حالة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية من جانب والأسلوبين الوجدانيين، أولهما الوجدان الإيجابي المتمثل في التدفق النفسي، والآخر هو الوجدان السلبي المتمثل في سلوك المخاطرة.

مشكلة البحث:

تعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة من الأهمية بمكان نظرا لأنهم أكثر استهدافا من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية أم أسرية أم مادية أم شخصية أم صحية أم انفعالية أم أكاديمية، مما يؤثر على انتباههم وتركيزهم وإنجازهم الأكاديمي، حيث يواجه طلبة الجامعة العديد من الضغوط بشكل عام والصعوبات الأكاديمية بشكل خاص وكثير من التحديات الأخرى نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة وضرورة التكيف معها لاختلاف طبيعة الدراسة في الجامعة عن المرحلة الثانوية، وقد يؤدي ذلك إلى شعورهم بالخوف من الإخفاق الأكاديمي والقلق من صعوبة تحقيق أهدافهم المستقبلية، بالإضافة إلى التغيير في العلاقات الاجتماعية وتكوين صداقات جديدة (بلبل، ٢٠١٩، ٢٤٦٩).

ومن الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي

٣- الوقوف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من الاعتبارات التالية:

١- أهمية المجال البحثي الذي يساير الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، ذلك المجال الجديد نسبياً، والذي يحتاج إلى الإثراء النظري والبحثي.

٢- أهمية المتغيرات التي تناولها البحث، إذ يمثل متغير اليقظة العقلية أحد متغيرات علم النفس الإيجابي التي تسهم في الارتقاء بالصحة النفسية، فضلاً عن أهمية متغير التدفق النفسي، الذي يساعد الفرد على الارتقاء لتحقيق الغاية التي يسعى إليها، يضاف إلى ما سبق متغير سلوك المخاطرة وما ينطوي عليه من أضرار تؤثر في جودة حياة الفرد وسعادته.

٣- إعداد ثلاثة مقاييس تربوية ونفسية في مجال الصحة النفسية لتقدير اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة الجامعة تتمتع بالصدق والثبات بدرجة مرضية.

٤- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية وعلاجية لتنمية كل من اليقظة العقلية والتدفق النفسي فضلاً عن خفض سلوك المخاطرة لدى طلاب الجامعة بما يسهم في الارتقاء بجودة حالتهم وسعادتهم النفسية.

٥- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث، مما يفيد الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية في إجراء بحوث جديدة بمتغيرات أخرى.

هذه المتغيرات الثلاثة، وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١- هل يختلف التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية؟

٢- هل يختلف سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية؟

٣- هل تختلف درجات اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما؟

٤- هل تختلف درجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما؟

٥- هل تختلف درجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما؟

٦- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية؟

٧- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية؟

أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث الحالي في الأهداف التالية:

١- الكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.

٢- الكشف عن الفروق بين درجات الطلاب في كل من اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما.

الانتباه – غياب الوعي بالذات – فقدان الشعور بالوقت – الشعور بالمتعة أثناء الأداء – التوازن بين القدرات والمهام.

٣- سلوك المخاطرة Risk Behavior :

يعرف جينكنز Jenkins (1984) سلوك المخاطرة بأنه: نشاط يتصف بعدم امتلاك الفرد للمعرفة الأكيدة بالنتائج المتوقعة التي من شأنها أن تؤدي إلى عواقب غير محمودة له نتيجة لاختيار عمل ما من مجموعة الاختيارات.

وتعرف المشلب (٢٠١٦) سلوك المخاطرة بأنه: نشاط يتسم في مواجهة التحديات واقتحام المخاطرة والجرأة في التنفيذ واغتنام الفرص، والأخذ بالاعتبار احتمالات الخسارة أو التعرض للأذى.

وتعرف الباحثة سلوك المخاطرة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس سلوك المخاطرة المعد في هذا البحث والمكون من أربعة أبعاد هي: نيل الإعجاب – الطموح – البعد عن الإثارة – الاندفاع.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness :

لقد ارتبطت اليقظة العقلية مع الفلسفة التي اعتبرتها نهجا أساسيا لرحلة تأملية يتم بواسطتها تركيز الانتباه على نقطة واحدة يصاحبها حالة من الشعور بالهدوء والاستقرار، وقد يعود ذلك إلى حوالي (٢٠٠٠) سنة ، حيث إنه كان يمثل جانبا أساسيا من تدريب العقل في رياضته اليوكا (المعموري، ٢٠١٨ ، ٢٣١).

إن كلمة اليقظة أصلا جاءت من كلمة الباليه ساتي (Saty) وهي تعني الوعي أو الانتباه، فاليقظة العقلية مصطلح استعمل للإشارة إلى حالة من الوعي النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات (Shapiro, 2009, 556)، فاليقظة العقلية حالة من الاستقلال أو الحرية النفسية التي تحدث

مصطلحات البحث وتعريفاتها الإجرائية:

١ - اليقظة العقلية Mindfulness :

يعرف نورتن Norton (2015) اليقظة العقلية بأنها: القدرة على الاحتفاظ بالانتباه للخبرة الراهنة وجوانبها المختلفة، والانفتاح والتقبل لكل المثيرات الخارجية والداخلية.

وتعرف شاهين (٢٠١٧) اليقظة العقلية بأنها: «عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في الخطة الراهنة، والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون إصدار أحكام ودون توحيد معها وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة».

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المعد في هذا البحث والمكون من خمسة أبعاد هي: الملاحظة – الوصف – التصرف بوعي عدم الحكم على الخبرات الداخلية – عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

٢ - التدفق النفسي Psychological Flow :

يعرف ميهالي Mihaly (1990) التدفق النفسي بأنه: حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما حيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت وتكون التجربة ممتعة جدا، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء.

وتعرف العبيدي (٢٠١٨) التدفق النفسي بأنه: حالة تتمثل بالاستغراق والسرعة والدقة في أداء عمل ما للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي وانخفاض الإحساس بالزمان والمكان ونسيان الذات عند القيام بالعمل.

وتعرف الباحثة التدفق النفسي إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي المعد في هذا البحث والمكون من خمسة أبعاد هي: تركيز

- الانفتاح على الجديد (opening to living):
يعني هذا البعد معرفة وإحساس الفرد المثيرات الجديدة والتفاعل معها.

- التوجه نحو الحاضر (Orientation in the present):

يتمثل هذا البعد بمدى توجه الفرد وانشغال في ما يواجهه أو يصادفه في حياته من أحداث.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness of Multiple Perspectives):

يعني هذا البعد عدم أخذ المواقف من جانب واحد بل النظر إليه من أكثر من جانب واختيار أفضل البدائل التي تؤدي إلى معالجة الموقف بطرق جديدة.

وتصنيف لانجر Langer أن السلوك اليقظ يتكون من خمسة أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم الخارجي، وهذه الأشكال الخمسة للسلوك اليقظ، يمكن توضيحها فيما يلي:

- اعتماد الفرد على سلوكيات جديدة وإعادة تسمية السلوكيات القديمة، بما يساعده على تصنيف الأفراد والأدوات لمزيد من الخيارات لأداء أفضل.

- النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى الوصول إلى المزيد من النتائج المرغوبة.

- أن يأخذ الفرد بوجهات النظر الجديدة ولا يتم تشكيل آرائه بناءً على الانطباعات الأولى، وألا يتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض.

- التأكيد على العملية بدلا من النتيجة، حيث يساعد ذلك الفرد على تحديد الخطوات اللازمة وقبول كل خطوة وفقا لدورها في التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى نتائج أفضل.

- السماح بالشك يساعد الفرد إلى أن يقوم بالمزيد من التفحص للأشياء، بحيث لا تقبل كما هي دائما.

عندما يبقى الانتباه مرنا دون الارتباط بأي نقطة محددة، فهي وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائل أخرى من المعالجة الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي تسمح للفرد بالعمل بفعالية، ويكون واعيا بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية، والتصرف بعقل منفتح وحب الاستطلاع (الدحاده، ٢٠١٦ ، ٦١٧).

وتعد اليقظة العقلية عامل وقائي فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة، فتجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر (Weinstein, etal, 209, 374) ولها تأثير إيجابي على الصحة العقلية والنفسية والشعور بالسعادة، فهي تمثل عامل وقائي للحد من الضيق العام والقلق والاكتئاب، وتحسن من قدرة الأفراد على استخدام عواطفهم وتنظيمها تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين (Bao etal., 2015, 48).

وتعمل اليقظة العقلية على تعديل ردود الأفعال تجاه المواقف العصبية، وتعزيز الصمود لدى الأفراد والتأثير على الصحة العقلية والجسدية وتوطيد العلاقات الاجتماعية عن طريق رعايته رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر وزيادة التدفق النفسي لدى الفرد (بلبل، ٢٠١٩ ، ٢٤٧٤) فهي تساعد الفرد على أن يكون أكثر وعيا بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه للأحداث الراهنة، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك من خلال الوعي بها، ولا يعتقد أنها حقيقة ثابتة (Schwartz, 2018, 101).

وتذكر لانجر Langer (70 - 66, 1989) أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد هي:

- التمييز اليقظ (Alertness to Distinction):

يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكار الأفكار الجديدة.

النفسية والتدفق النفسي (Zubair, Kamal & Artemeve, 2018).

- ارتفاع اليقظة العقلية عند الفرد يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق وسلوك المخاطرة ويزيد من مستويات التنظيم الذاتي والصحة النفسية، كما أنه يعمل على زيادة مستوى التدفق النفسي عند الفرد (Sabir, Ramzan & Malik, 2018).

- وقد قام العديد من الباحثين بدراسة اليقظة العقلية لدى الأفراد من زوايا وجوانب مختلفة في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، فقد أجرى براون وريان (Brown & Ryan, 2003) دراسة استهدفت الكشف عن الدور الذي تؤديه اليقظة العقلية في السعادة النفسية، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (327) طالبا جامعيًا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء والانفعال والانفتاح على الخبرة والسعادة، في حين توحد علاقة ارتباطية سالبة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والقلق والعدائية والاندفاعية.

- وقامت دراسة هاويل وآخرين (Howel et al, 2008) على كشف العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والسعادة النفسية والنوم، وتكونت عينة الدراسة من (305) طالب من طلاب الجامعة المستجدين بقسم علم النفس بكندا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية وجودة النوم، كما أسفرت النتائج أيضاً على أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وأن جودة النوم متغير وسيط في علاقة اليقظة العقلية بالسعادة النفسية.

وتعددت وجهات نظر الباحثين في الهيكل التكويني لليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية فقد افترض Baer (2011) أين اليقظة العقلية لها مكونين أساسيين أولهما: الوعي Awareness والآخر: التقبل Acceptance ، كما وجد بعض الباحثين ثلاث مسلمات أساسية لليقظة العقلية: هي: القصد أو العمد Intention ، وتوجيه الانتباه Attention ، والاتجاه Attitude (Shapiro, Carison, & Freedman, 2006) وذكر بعض الباحثين أربعة مكونات لليقظة العقلية وتشمل: الانتباه – الوعي – التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة – التعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام (Kang, Gruber & Gray, 2012).

ولليقظة العقلية أهمية للفرد، يمكن توضيحها فيما يلي:

- أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الفرد، وتقلل من الضغوط والتوتر وتجعله قادراً على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافه (Benada & Chowdhry, 2017).

- تساعد اليقظة العقلية الفرد في الحفاظ على توازنه حول الضغوطات التي يتعرض لها على المدى الطويل وتغيير أفكاره وعواطفه وسلوكياته الناجمة عن طرق جديدة للصمود في العمل والشعور بالسعادة النفسية (Crowder & Sears, 2017).

- تعزيز قدرة الفرد على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي، وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، كما أنها تساعد الفرد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي والتعبير عن المشاعر الإيجابية (Ocel, 2017).

- تعمل اليقظة العقلية على خفض مستويات الضغوط والتوتر عند الفرد وتحسين الوظائف النفسية، بما يساعد على التنبؤ بالصلابة والمرونة والتكيف

- واستهدفت دراسة كاش ووتينجهام Cash & Whittingham (2010) التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من الأعراض الاكتئابية والسعادة النفسية والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالب من الدارسين لعلم النفس بجامعة كوينزلاند باستراليا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية والقلق.

- وقام بارتو بإشارات Parto & Besharat (2011) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٧١٧) طالباً تم اختيارهم من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغط النفسي وإيجابياً بالسعادة النفسية وتنظيم الذات، وأن تنظيم الذات يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية.

- وهدفت دراسة ستورجيس Sturges (2012) الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالجنس والعمر الزمني على اليقظة العقلية، وشملت عينة الدراسة (٤٠٧) فرداً من الذكور والإناث وتفاوتت أعمارهم الزمنية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وأسفرت نتائج الدراسة على أن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور وأن الأفراد أكبر سناً لديهم يقظة عقلية أعلى من الأفراد متوسطي العمر وصغار السن، مما يشير إلى العمر الزمني والجنس لهما تأثيراً على اليقظة العقلية عند الأفراد.

- وأجرى ماسودا وأندرسون وشيهان Masuda, Andreson & Sheehan (2009) دراسة للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٦٧) طالبة بجامعة ولاية جورجيا، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضييق النفسي.

- هدفت دراسة ونستين وبراون وريان Weinstein, Brown & Rayan (2009) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الضغوط المدركة واستراتيجيات مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) من طلبة الجامعة منهم (٥٤) إناث و (١١) ذكور وأسفرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالضغوط المدركة عن طريق اليقظة العقلية، وأن اليقظة العقلية تتأثر بالعمر الزمني للفرد فهي تزيد مع التقدم في العمر، كما أشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، في حين أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالضغوط لصالح الإناث.

- أجرى بالمر Palmer (2009) دراسة استهدفت الكشف عن الفروق بين الجنسين لكل من اليقظة العقلية والضغوط وأساليب مواجهتها، وطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات وشملت عينة الدراسة (٤٤) من الذكور و (٩١) من الإناث من إحدى الجامعات غرب لندن، وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة وأساليب المواجهة الانفعالية وترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية.

من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) ومتغير التخصص الدراسي (علمي - إنساني) في مستوى اليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي.

- واستهدفت دراسة بلبل (٢٠١٩) العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وذلك على عينة بلغ قوامها (٣٢٦) طالب وطالبة منهم (١٠٣) طالبا و(٢٢٣) طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين منخفض ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، في حين توجد الفروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، كما توجد فروق وفقا لمتغير النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لصالح الإناث.

- وهدفت دراسة عطا الله (٢٠١٩) إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٤) طالبا وطالبة من بعض الكليات من جامعة أسيوط، وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي على خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كوسيط، وأن انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابيا بكل من خداع الذات واليقظة العقلية.

- وهدفت دراسة باو واكسيوم وكونغ Bao , Xuem & Kong (2015) الكشف عن العلاقة بين الميول لليقظة العقلية والذكاء والانفعالي وإدراك الضغوط، وأسفرت النتائج عن أن هناك ارتباطا إيجابيا بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي، وأن مكونات الذكاء الانفعالي تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وإدراك الضغوط، وذلك لعينة بلغ قوامها (٣٨٠) فردا من الصينيين البالغين.

- وأجرى الوليدي (٢٠١٧) دراسة للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد الاستقلال الذاتي، في حين أن العلاقة لم تكن دالة في باقي الأبعاد والدرجة الكلية، وأن هناك فروقا بين الجنسين وكانت لصالح الإناث.

- وقامت دراسة الهاشم (٢٠١٧) بالكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية بسلوك المواطنة التنظيمية لدى عينة من المعلمين والمعلمات من محافظة عمان بالأردن بلغ قوامها (٣١٣) معلما ومعلمة، وجاءت نتائج الدراسة بأن اليقظة العقلية لدى أفراد العينة جاءت متوسطة ولا توجد فروق بين أفراد العينة تعزي لمتغير الجنس.

- واستهدفت دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل والفروق وفقا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل، وأسفرت نتائج الدراسة على امتلاك طلبة الجامعة مستوى عال

ثانياً: التدفق النفسي Psychological Flow

يعد مفهوم التدفق النفسي من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي، وقد ظهر مصطلح التدفق النفسي عام ١٩٧٥ على يد العالم المجري «تشكز نتيهميالي» Csikszentmihalyi عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً ترجع إلى تراكيب إدراكية أو انفعالية مميزة تناسب داخلهم، أطلق عليها حالة التدفق النفسي Psychological Flow State حيث يشعرون بنوع من المتعة عندما يكون الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى بقليل من المهارات التي يمتلكونها، وقد وصف هؤلاء المحترفون هذه الحالة من الرفاهية النفسية التي يعيشونها بأنها Go with Flow أي يذهب مع التيار (بقعة وقارني، ٢٠١٨، ٢٣٠).

والأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية، وهذا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة حالة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها إمكانياته ويشرب منها من معين الاستمتاع ويعاين بها بهجة الحياة (العبيدي، ٢٠١٦، ١٩٧).

وتمثل حالة التدفق النفسي بالمعنى الذي توصف به في أدبيات على النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بهاء فناءً تاماً ينسي به ذاته والوسط والزمن والآخر كأنه في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون

- وأجرى الرويلي (٢٠١٩) دراسة استهدفت تحديد مستوى وطبيعة العلاقة لليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة لدى المرشدين الطلابيين في مدينة عرعر بمنطقة محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية على عينة بلغ قوامها (٤٨) مرشدا ومرشدة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرشدين في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي والمرونة، وليس هناك فروق دالة إحصائية بين المرشدين الطلابيين تعزي لمتغير الخبرة.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن بعضها قام على دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية مثل دراسة: براون وريان (٢٠٠٣) وهاويل وآخرين (٢٠٠٨) وكاس ووينجهام (٢٠١٠) وبارتو وبإشارات (٢٠١١) والوليدي (٢٠١٧).

وقد قامت بعض الدراسات على الكشف عن علاقة اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة مثل دراسة: ونستين وبروان وريان (٢٠٠٩) وبالمر (٢٠٠٩) وباو واكسيوم وكونغ (٢٠١٥) وبلبل (٢٠١٩)، كما استهدفت دراسة الهاشم (٢٠١٧) العلاقة بين اليقظة العقلية وسلوك المواطنة التنظيمية، في حين أن دراسة عطا الله (٢٠١٩) قامت على كشف العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، وهدفت دراسة ستورجيس (٢٠١٢) الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالعمر والجنس على اليقظة العقلية.

أما دراسة الرويلي (٢٠١٩) فهي الدراسة الوحيدة من الدراسات السابقة التي قامت على دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة، وبذلك فهي تتفق مع الدراسة الحالية في دراسة اليقظة العقلية مع أحد متغيراتها وهو التدفق النفسي.

- تعريف البهاص :

«خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل» (البهاص، ٢٠١٠، ١٢١).

- تعريف العبيدي :

«حالة تتمثل بالاستغراق والسرعة والدقة في أداء عمل ما للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي وانخفاض الإحساس بالزمان والمكان ونسيان الذات عند القيام بالعمل» (العبيدي، ٢٠١٨، ٢٠٠).

- ويمكن تعريف التدفق النفسي بأنه:

حالة عقلية وإثارة داخلية إيجابية تحدث لدى الفرد أثناء أداء عمل ما للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء، مع الشعور بالبهجة والمتعة والسرور ونسيان احتياجات الذات وانخفاض الوعي بالزمان والمكان، وصولاً إلى الأهداف المتوخاة من خلال دمج الذات والنشاط.

من التعريفات السابقة يتضح أن الفرد يمكن أن يحقق حالة التدفق النفسي من خلال:

- ممارسة الأعمال التي يحبها ويجد في مزاولتها متعة كبيرة.

- أن تكون الأعمال ذات مستوى معقول من الصعوبة.

- تركيز الانتباه على العمل الجاري واللحظة الحالية وليس على الماضي أو المستقبل.

- ما يصل إليه الفرد إلى مرحلة التدفق يكون قوة ذاتية تؤدي به إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي.

كل ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس بجودة الحياة (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤).

يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة، فيقال «دفع حتى يفيض الماء من جوانبه» واندفق الماء وتدفق أي سال بشدة وقوة (المعجم الوجيز، ٢٠٠٠، ٢٣٠).

وهناك عدة تعريفات للتدفق النفسي يمكن ذكرها فيما يلي:

- تعريف ميهالي Mihaly :

«هو حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما حيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت وتكون التجربة ممتعة جداً، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء» (Mihaly.1990.8).

- تعريف لوتز وجيري Lutz & Guriy :

«هو حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد بعمق في الأنشطة والأحداث المحببة إلى النفس» (Lutz & Guiry, 1994. 45).

- تعريف جولمان:

«حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق والاستغراق في الأداء مع الشعور بالسرور، والذي يكون هو الدافع والمحفز والذي يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية» (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤).

- تعريف باظة:

«حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والانهماك الكامل في النشاط مع الاهتمام، بالنجاح في هذا النشاط والتركيز مع نقص الشعور بالذات، أي دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي والزمني والمكان» (باظة، ٢٠٠٩).

٩- الاستمتاع الذاتي Autoletic Experience :

الإحساس بالمتعة الداخلية أثناء الأداء:

وهناك بعض وجهات النظر حول التدفق النفسي ،
يمكن توضيحها فيما يلي:

١- وجهة نظر تشكر نتيهالي Csikszentmihalyi:

وضع تشكر نتيهالي وجهة نظره في التدفق النفسي عام ١٩٧٥ عندما درس مفهوم الإبداع عند الفنانين والرياضيين لمعرفة دوافع هؤلاء التي تتطلب تضحيات كبيرة جسديا ونفسيا، واتضح أن التدفق النفسي قوي بشكل ملحوظ، إذ تم إثباته من خلال دراسات الفن والعلم والخبرة الجمالية والرياضية والكتابة الأدبية، وخلال الثمانينات والتسعينيات من القرن الماضي تبنى الباحثون الذين يدرسون الخبرة المثلى مفهوم التدفق النفسي، وكذلك الباحثون والأطباء الذين يعملون في سياق تعزيز الخبرة الإيجابية (خضير وفاضل، ٢٠١٨، ٢٢).

وإذا كان لمفهوم التدفق النفسي تأثير متنامي خارج الوسط الأكاديمي، وذلك في مجالات الثقافة العامة والرياضة المحترفة والأعمال والسياسة، فقد تم استيعاب العمل على التدفق بشكل رئيسي في علم النفس الإنساني في السنوات الأخيرة حيث كان أنموذج الفرد بوصفه كائنا عضويا فعلا ومنظما لذاته ومتفاعلا مع البيئة، إذ أصبح مركزيا في علم النفس بشكل متزايد وأصبح هذا الأنموذج منافسا شديداً للأنموذج الوظيفي في علم النفس الذي صيغ بشكل منسجم مع مفهوم التدفق النفسي (Nakmura & Csikszentmihalyb 2002.89).

ويرى تشكر نتيهالي أن الأفراد من مختلف الجنسيات والاهتمامات يندمجون في الأنشطة بطريقة مشابهة، ويحدث التدفق عندما يصبح الفرد مستغرق تماما في نشاط يفقد معه الإحساس بالذات وبالوقت أيضا (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٥).

وقد اقترح ميهالي Mihaly ستة أبعاد للتدفق النفسي، وبعد أن أعطي مفهوما آخر للتدفق النفسي، فقد أصبحت هذه الأبعاد تسعة، يمكن توضيحها فيما يلي (عرعارو مباركي، ٢٠١٦، ١١٠).

١- التوازن بين التحدي والمهارة Challenge : Skill

الإحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية.

٢- الاندماج في الأداء Action- Awareness : Merging

الإحساس بأن الأداء يتم بتلقائية وآلية.

٣- وضوح الأهداف Clear Goals :

الإحساس بالثقة واليقين بما يقوم به الفرد.

٤- تغذية راجعة فورية Unambiguous :

المعرفة المسبقة لاتجاه الأداء والإحساس به.

٥- التركيز التام على المهمة Concentration : on Task at hand

الإحساس بالاستغراق التام في المهمة.

٦- الإحساس بالسيطرة Sence of Control at Hand :

الضبط والسيطرة على متطلبات الأداء دون بذل مجهود.

٧- فقدان الوعي بالذات Lost Self of : Consciousness

تلاشي الاهتمام بالذات أثناء الأداء.

٨- تبدل إيقاع الزمن Transformation of Time :

الإحساس بأن سير الوقت غير منتظم سواء نحو الساعة أو الإبطاء أثناء أداء المهمة.

وأن وجود شعور إيجابي كالمتعة والنشوة هو جوهر التدفق، ويعتقد سليجمان أن هناك فرق بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق، فعندما يعيش الفرد خبرات سارة ممتعة لا تساعده على أن يبني شيئاً للمستقبل ولا يتراكم عنها شيء، فهي قوة محدودة تجعل لدى الفرد الرغبة في تلبية حاجاته الحالية وتحقيق الراحة والاسترخاء، أما عندما يستغرق الفرد في حالة التدفق، فهو يستثمر ويبني ثروة نفسية للمستقبل، فالمتعة علامة على تحقيق الإشباع البيولوجي، بينما الإشباع علامة على تحقيق النمو النفسي (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠٢).

ويعتقد سليجمان أن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات مع القدرات، وقد ركز على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه يساعد على بناء ظروف التدفق في داخل العمل، حيث إنه في العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح، وهو ما يقلل من عدم التركيز، ويقلل من التشتت إلى الحد الأدنى (بن الشيخ، ٢٠١٥، ٤٦).

٣- وجهة نظر جولمان Goleman :

يرى جولمان أن التدفق هو أحسن حالات الذكاء الوجداني، لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع الفرد دخول منطقة التدفق، فإن انفعالاته وعواطفه تنساب في اتجاه معين وتكون انفعالاته إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية منتظمة مع ما يقوم به الفرد من نشاط راهن، في حين إذا تملك الفرد الملل أو الاكتئاب فإن ذلك يحول دون الوصول إلى حالة التدفق (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠٢).

ويؤكد جولمان أن تركيز الانتباه على العمل الجاري هو جوهر التدفق، وعلى الرغم من أن التدفق يتطلب جهداً كبيراً وحالة من التركيز العالي لبدء العمل، إلا أن الانتباه هنا يكون ذو نوعية مسترضية على الرغم من شدة التركيز، وبمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ

ويحدث التدفق النفسي لدى الكثير من الأفراد حتى أولئك الأفراد الذين يمارسون أنشطة دون مقابل، إذ يكون النشاط الممارس هدفاً في حد ذاته ويشعر الفرد بالمتعة والسرور، وأن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية خارج إطار القيود والتحديات مع السيطرة على مهاراته التي تحرره من الجمود النفسي والسلوكي، حيث يتكون التدفق النفسي من كافة القدرات والمواهب التي يستخدمها الفرد لمواجهة تحديات الحياة، ويعد الانشغال بالإنجازات هو المكافأة العادية في الحياة المنتجة التي يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة وكذلك الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق السمو وضبط الذات (معمرية، ٢٠١٢، ١٣٤).

ويؤكد تشكز نتيهالي أن الأنشطة تكون أكثر متعة عندما يتوافق التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة الشعور بالقلق، أما حينما يندمج الفرد في نشاط يتطلب التركيز الشديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء النشاط متكافئة، فينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (حجازي، ٢٠١٢، ١١٥).

٢- وجهة نظر سليجمان Seligman :

يرى سليجمان أن خبرة التدفق النفسي تدور حول ما يسمى بقضية المعنى والذي له ثلاثة مستويات تتمثل في:

أ- الحياة السارة المبهجة والتي تتضمن خبرات تؤدي إلى السرور والفرح وتتضمن خبرات إيجابية.

ب- الانغماس أو الاندماج في الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الفرد.

ج- الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة.

ويعتقد سليجمان أن الاندماج، أو الانغماس في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى ميهالي،

حالة التدفق قوة دفع ذاتية، حيث يؤدي ذلك إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون جهد.

ويؤكد جولمان أن الفرد يمر بحالة التدفق من وقت لآخر، وأن العناصر الأساسية للتدفق النفسي تتمثل في ذوبان وعي الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو أداء العمل دون اهتمام بالنتائج، ونسيان الذات مع وعي تام وإدراك للنشاط، مع مستوى من المهارات يتناسب مع مطالب البيئة ووضوح الأهداف، فضلا عن حالة من النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٢٢).

وقد قام بعض الباحثين بدراسة التدفق النفسي لدى الأفراد من زوايا وجوانب مختلفة في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، فقد استهدفت دراسة كييلي Kiili (2005) العلاقة بين الخبرات التعليمية التي يكتسبها طلاب الجامعة من خلال الألعاب التعليمية على الانترنت بحالة التدفق، وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (١٨) طالبا وطالبة جامعيين، وذلك باستخدام بعض الألعاب التعليمية المحددة التي صممت بطريقة تقيس التدفق بالإضافة إلى استخدام المقابلات وأسفرت النتائج أن خبرة التدفق لها تأثير إيجابي على عملية التعلم باستخدام الألعاب التعليمية عن طريق الانترنت.

- وقد هدفت دراسة صديق (٢٠٠٩) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) جامعيًا، وكشفت نتائج الدراسة على أنه لا توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل الديموجرافية مثل النوع ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتوجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل

الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفاعلية الذات، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافع للإنجاز، والثقة بالنفس، في حين أن هناك علاقة سلبية بين التدفق والرضا عن الذات، والقلق، والاكتئاب، والإحباط، واليأس، والملل، واللامبالاة.

- وقام البهاص (٢٠١٠) بتقصي العلاقة بين التدفق النفسي كحالة إيجابية والقلق الاجتماعي كحالة سلبية لدى مستخدمي الانترنت، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية من مفرطي استخدام الانترنت، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للتدفق النفسي كانت لصالح الذكور، كما بينت النتائج وجود ارتباط موجب بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي.

- واستهدفت دراسة أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا وطالبة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التدفق النفسي والسلوك التوكيدي بين الذكور والإناث، في حين وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والسلوك التوكيدي.

- وهدفت دراسة أشتييه والنواجعة وأبو إسحاق (٢٠١٤) إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الأسرية والتدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس وعدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية، وشملت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثامن الأساسي، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى المساندة الأسرية بلغ ٤٣%، بينما بلغ مستوى التدفق النفسي ٧٧,٦%، كما بينت النتائج وجود ارتباط دال سالب بين المساندة الأسرية والتدفق

التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم تدفق نفسي بدرجة مقبولة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزي إلى الجنس، في حين أن هناك فروقا بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني لصالح طلبة التخصص العلمي.

- واستهدفت دراسة البحيري وشاهين وعبد الفتاح (٢٠١٧) التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية بلغ قوامها (٨٣) مراهقا من ذوي المشكلات الانفعالية منهم (٣٦) ذكور و (٤٧) إناث، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التدفق النفسي لصالح الذكور، وتوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإيثار لصالح الذكور كذلك.

- كما استهدفت دراسة خضير (٢٠١٨) تعرف تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من بعض كليات جامعة البصرة، طبق عليهن مقياس التدفق النفسي، ومن خلال النتائج تم اختيار (٢٠) طالبة بطريقة عشوائية ممن حصلن على أقل درجة، تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة

النفسي، وأن هناك فروقا دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في المساندة الأسرية، في حين أن هناك فروقا دالة إحصائية في التدفق النفسي لصالح الإناث، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير عدد ساعات الاستخدام.

- وقام بن الشيخ (٢٠١٥) بدراسة علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي بلغ قوامها (٢١٣) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة في مقابل مستوى محدد للتدفق النفسي، وأنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة لصالح الذكور، كما توجد فروق دالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لصالح الذكور أيضا.

- وهدفت دراسة غريب (٢٠١٥) إلى فحص العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية بالقصيم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس تحمل الغموض، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة ارتباطية موجبة بين درجات الطالبات على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهن على مقياس المخاطرة، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود عامل ثنائي القطب يجمع ما بين متغيرات الدراسة الثلاث.

- وقد قامت العبيدي (٢٠١٦) بإجراء دراسة هدفت

سابقاً، وعلى النقيض من ذلك يوجد الفرد المندفع والذي يقدم على السلوك دون التوقف عما يترتب عن هذا السلوك من مخاطر تلحق به أو تسبب أذى للآخرين (عبد الله، ٢٠١١).

المخاطرة هي عملية إدراكية في المقام الأول لأنها عملية تقدير الاحتمالات، فالفرد يتخذ قراراته تبعاً لما يدرك، ومن المعروف أن هناك عوامل ذاتية تتدخل في إدراك الفرد، حيث إنه لديه بناء من المعتقدات والقيم والاتجاهات وهو نفسه نتاج لتنشئة اجتماعية معينة وخبرات سابقة، وله سماته وخصائصه الشخصية التي تميزه عن غيره وتجعل له بناء نفسياً منفرداً (صفوت، ١٩٩٢، ٣٦).

والأفراد الذين يسلكون المخاطرة لا يعرفون الخوف، وهم على قدر كبير من الكفاءة في التفكير ولديهم القدرة على التصرف في المواقف الصعبة والمعقدة التي تتطلب اتخاذ قرارات صعبة (العدل، ٢٠٠١، ١٢٣).

ويعرف نيهارت Nihart سلوك المخاطرة بأنه إثبات الفرد سلوك تجاه شيء ما في وقت لا تتضح فيه نتائج هذا السلوك أو الشيء حيث يحاول بعض الأفراد أداء سلوكيات مندفعة نحو بعض الأشياء (صفوت، ١٩٩٢، ٥٤).

ويعرف جاكسون Jackson (1994) المخاطرة بأنها الميل إلى المغامرة والاستغراق في ممارسة الأعمال أو الأنشطة الخطرة بالنسبة للفرد.

ويعرف درويش (٢٠٠٥، ٤٢٣) المخاطرة بأنها سمة معرفية ذات وجهة اجتماعية محددة لسلوك الأفراد نحو التعرض لبعض المواقف التي لا تتضح فيها المعلومات، مما يؤدي إلى حالة من عدم القدرة على الضبط الانفعالي والمعرفي، ومن ثم يقترف الفرد سلوكيات خطيرة.

ويعرف عباس (٢٠٠٨، ٦٣) المخاطرة بأنها سمة تدفع الفرد للاستجابة اللاعقلانية المغامرة في مختلف المواقف، حيث يختار الفرد من البدائل المتاحة أكثرها

الضابطة، بعد تطبيق برنامج الإرشاد الانتقائي ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي له أثر في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أنها قامت على دراسة التدفق النفسي بمتغير أو أكثر من المتغيرات النفسية وفقاً لمتغير الجنس، فقد قامت دراسة صديق (٢٠٠٩) بدراسة التدفق النفسي ببعض المتغيرات الإيجابية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات والطموح وبعض المتغيرات السلبية مثل الاكتئاب والإحباط والملل، في حين قام البهاص (٢٠١٠) بدراسة العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي وفقاً لمتغير الجنس، وقامت دراسة أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) على التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي والفروق بين الذكور والإناث، كما قامت دراسة أشنبيه والنواجع وأبو إسحاق (٢٠١٤) للتعرف على علاقة التدفق النفسي والمساندة الأسرية وفقاً لمتغير الجنس، أما بن الشيخ (٢٠١٥) قام بدراسة علاقة التدفق النفسي بالاتزان الانفعالي لدى الذكور والإناث، في حين قام البحيري بدراسة علاقة التدفق النفسي بالإيثار لدى الذكور والإناث.

ثالثاً: سلوك المخاطرة Risk Behavior :

بدأ الاهتمام بمفهوم سلوك المخاطرة من خلال دروينج Drowning خاصة تناوله مستوى الطموح ثم تبعه أتيكنسون Atiknsون (1964) عندما طور مفهومه النظري حول دافعية الإنجاز، حيث تقوم الفكرية النظرية حول دافعي النجاح والفشل في المواقف الاجتماعية، ودور المحددات النفسية والشخصية المؤثرة على تنشيط هذا السلوك (عباس، ٢٠٠٨، ٦٥).

وتتعدد سلوكيات الإقدام على المخاطرة لدى الأفراد وتباين، فهناك الفرد الحذر الدقيق المتردد والذي ينشد الكمالية في السلوك، ويرغب في الوصول إلى أفضل مستوى من الدقة، الأمر الذي يجعله في النهاية يحجم عن الفعل ويتوقف عن الوصول إلى أهدافه المخطط لها

الثقة الزائدة في إمكانية تدارك الخطر إلى التهاون في اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الذات، وبالتالي يسعى الفرد إلى ترتيب معلوماته بطريقة تقلل الخطر المتوقع (عباس، ٢٠٠٨، ٦٧).

وبجانب العوامل المعرفية للمخاطرة توجد العوامل غير المعرفية أيضا التي تؤثر عليها، وتمكين توضيح هذه العوامل على النحو التالي (غريب، ٢٠١٥، ٣١٥-٣١٦):

* المخاطرة سمة شخصية، حيث أكد كاتل Cattle وهو من أبرز علماء الشخصية أن أحد عوامل الشخصية المخاطرة والإقدام مقابل الخجل والحذر، وتلعب الوراثة دورا مهما في هذه السمة.

* تعد الثقة بالنفس العامل الحاسم في إقدام الفرد على المخاطرة، حيث تؤدي الثقة الزائدة عند الفرد إلى تقدير مبالغ فيه لنجاحه في اتخاذ القرار والاعتقاد بأن أحكامه أكثر دقة وكفاءة عما هو عليه في الواقع.

* وتلعب العوامل الديموجرافية دورا مهما في سلوك المخاطرة، ومن أهم هذه العوامل السن، حيث أن المخاطرة تزيد عند الأفراد الأقل من الثلاثين عاما مقارنة بمن هم أكبر منهم سنا.

* البحث عن الإثارة الحسية هو أحد العوامل التي تؤدي إلى سلوك المخاطرة للتخلص من السأم الناشئ عن الافتقار للإثارة الحسية، حيث تعتبر المخاطرة دالة للبحث عن الإثارة الحسية، وهذا متغير ذو أساس بيولوجي يعكس الفروق بين الأفراد في الحد الأقصى للاستثارة الحسية ونزعات البحث عنها والقدرة على تحمل مواقف الاستثارة الانفعالية.

احتمالا لتحقيق أعظم المكاسب في حالة نجاحه إلى جانب تقليل الخسائر في حال فشله.

ويرى ليولي Liewelly (185, 2003) أن سلوك المخاطرة هو مساهمة إرادية في السلوكيات المتضمنة درجة معينة من الخطر، وأن الأفراد ينتهجون أحد ثلاثة أنواع من سلوك المخاطرة والتي تسمى بالتوجه نحو الخطر، وتمثل هذه الأنواع في:

- **تجنب المخاطرة:** حيث يميل الفرد إلى الابتعاد عن الأنشطة نتيجة للمخاطرة المتضمنة فيها.

- **المخاطرة الجزئية:** حيث يشارك الفرد في أنشطة تتميز بأخطار عالية بصورة جزئية، نظرا للأخطار الموجودة فيها.

- **المخاطرة الكاملة:** حيث يسهم الفرد في أنشطة ذات مخاطر عالية على الرغم من وجود المخاطر فيها.

وينظر التراث النفسي إلى سلوك المخاطرة من خلال المنظور المعرفي، حيث يتعامل مع المخاطرة باعتبارها نشاط يقوم به الشخص بعد التفكير في البدائل لهذا السلوك واختبار ما يراه مناسباً، في حين أن المنظور المعرفي يبحث في البدائل الوراثة والحيوية وخصائص الأسرة والطبقة والنشأة الاجتماعية (غريب، ٢٠١٨، ٣١٤).

وتفسر النظرية التقليدية لاتخاذ القرار المخاطرة باعتبارها أفضل قرار يتخذه الفرد لزيادة مكاسبه وتقليل خسارته، حيث تفترض أن جميع البدائل متاحة أمام الفرد وأن جميع المعلومات متوافرة، وأن الفرد لديه المقدرة والوقت لاختيار البديل المناسب، وبالتالي لا يظهر دور للمخاطرة، وبذلك فإن طريقة تقديم المعلومات يكون لها تأثير على قرار الفرد فيما يتعلق بالمخاطرة في مجال الصحة أو حماية الذات من مصادر التهديد كوقوع الحوادث مثلا أو غير ذلك، ومن جانب آخر قد تكون

الإجرائي عندما يكون التعزيز مشروطا باستجابة معينة (Witting, 1981, 40).

فالفرد يتجه إلى تكرار السلوك الخطر أو الاستجابة حتى يتحقق له إشباع الحاجة أو تعود عليه نفعاً، وإشباع الحاجة يكون بمثابة التعزيز للسلوك، فمثلاً الفرد المخاطر في لعبة ما، على الرغم من عدم تكرار ربحه أثناء اللعب إلا أنه يستمر بالمخاطرة حتى يحقق المكسب الذي هو بمثابة التعزيز (أحمد، ١٩٩٦، ٣٠).

٣- نظرية الدوافع والحاجات Motivation and Needs :

يؤكد ماسلو (Maslow) أن الدافعية الإنسانية تنمو على نحو هرمي لإنجاز حاجات ذات مستوى مرتفع، حيث تقع الحاجات الفسيولوجية في قاعدة الهرم، أما الحاجات الجمالية وتحقيق الذات، تقع في قمة الهرم، والفرد لا يستطيع أن يشبع حاجة معينة إلا بعد أن ينتهي من إشباع الحاجة الأدنى منها، ويستمر في إشباع حاجاته صعوداً وصولاً إلى قمة الهرم (حسين، ٢٠١٨، ٢٠).

ويذكر ماسلو (Maslow) أن الأفراد يختلفون في غاياتهم وفي مستوى طموحهم اختلافاً كبيراً، وهذا الاختلاف قد يتناسب مع مستوى قدراتهم وإمكاناتهم أو لا يتناسب، كما أن هذا الاختلاف يرجع إلى الدوافع المختلفة للأفراد، فالمخاطرين بأرواحهم في ألعاب القفز من الأماكن العالية لديهم دافع المخاطرة أعلى من دوافع الآخرين (جلال، ١٩٨٦، ١٣٤).

ويشير اتكنسون Atkinson إلى أن الحافز أو الدافع هو ميل الفرد لتجنب الفشل أو قابلية الفرد على تقبل مشاعر الإحباط كتبعات طبيعية للفشل، وأن المخاطرة أو المغامرة هي دالة مشتركة لكل من الدافعية Motivation والتوقع Expection والقيمة Value، والذي تأخذ فيه المخاطرة المعادلة التالية:

$$\text{المخاطرة} = \text{الدافع} \times \text{التوقع} \times \text{القيمة}$$

* ومن العوامل غير المعرفية لسلوك المخاطرة الاعتقاد في الحظ الجيد، مع العلم أن الحظ أمر عشوائي وغير قابل للضبط وذو تأثير محدود على توقعات المستقبل، وأغلب من يعتقدون في الحظ لا يقدرّون المسؤولية الناجمة عن المخاطرة.

وهناك بعض النظريات التي قامت على تفسير سلوك المخاطرة، يمكن توضيحها فيما يلي:

١- نظرية السمات والعوامل Traits and Factors :

ينظر أصحاب هذه النظرية للشخصية الإنسانية على أنها نظام من العوامل والسمات والاهتمامات والقدرات والاتجاهات والانفعالات، والسمات هي التي من خلالها يعبر الفرد عن سلوكه، فالسمة تصف الفرد بخيلاً أو كريماً أو قلقاً أو شجاعاً أو مغامراً أو مخاطراً، وليس هذا بالضرورة أن يتصف بهذه السمة دائماً، ولكن عندما يكون لديه الاستعداد للاستجابة في موقف معين.

ويصنف البورت Allport السمات إلى نوعين، الأول السمات العامة وهي السمات التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد يشتركون بثقافة واحدة تنتج بتأثير قيم اجتماعية موحدة، والآخر السمات الفردية وهي السمات التي تميز الفرد عن غيره والتي تعبر عن تفرده وتحدد طريقته في السلوك، ومن هنا يمكن الإشارة إلى أن المخاطرة من تلك السمات الفردية التي يتمتع بها الفرد (Allport, 1961, 134).

٢- نظرية التعلم الإجرائي Operant Learning :

يؤكد سكنر (Skinner) أن التعزيز هو أساس التعلم، وأن خبرات الفرد عن نتائج السلوك هي التي تحدد تكرار أو عدم تكرار السلوك في المرات القادمة، وأشار سكنر Skinner إلى العلاقة التي تربط بين الاستجابة والتعزيز، حيث يقترن تقديم التعزيز بأداء الفرد للاستجابة المرغوب فيها وحدوث الإشراف

وقام بعض الباحثين بدراسة سلوك المخاطرة من زوايا وجوانب مختلفة في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى، فقد هدفت دراسة صبري (١٩٩٤) إلى التعرف على العلاقة بين سلوك المخاطرة وبعض أبعاد الشخصية (الميل العصابي - الاكتفاء الذاتي - الانطواء - الانبساط - الثقة بالذات - الميل الاجتماعي) لعينة من الأفراد بلغ قوامها (٨٥) فردا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نادى شعبي ملحق بإحدى المؤسسات بالقاهرة وينتمون إلى طبقة دون المتوسطة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاستعداد للمخاطرة وأبعاد الشخصية، فيما عدا بعدي الثقة والسيطرة، كما أكدت النتائج أن الدافعية تلعب دورا مهما في المخاطرة.

- وهدفت دراسة سليمان (١٩٩٦) إلى الكشف عن العلاقة بين سلوك المخاطرة وبعض متغيرات الشخصية المتمثلة في تحمل الغموض والثقة بالنفس والذكاء والدافعية للإنجاز والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة، وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٣٠٥) طالبا وطالبة من جامعة الفيوم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين متغيرات الدراسة وسلوك المخاطرة، وأنه يمكن التنبؤ بسلوك المخاطرة من متغيرات الدراسة.

- استهدفت دراسة ديانييس (Deanes, 2002) العلاقة بين سلوك المخاطرة وكل من المثابرة الأكاديمية والابتكار، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٧) طالبا وطالبة من الصف الأول في كلية الهندسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين المخاطرة والمثابرة الأكاديمية، في حين أن ارتباط المخاطرة بالابتكار جاء ارتباطا ضعيفا.

ويكون الدافع على قدر كبير من التعقيد والتداخل، وفيه يشترك أكثر من بعد: المخاطرة والطموح والثقة بالنفس والمثابرة (الشويلي، ٢٠١٠، ٧٨).

والخوف من الفشل كلما ازداد عند الفرد يزداد سلوك المخاطرة من أجل تجنب الفشل، وتحقيق الإنجاز والنجاح في المهمة التي يقوم بها، ويتول لديه روح المخاطرة بدرجة عالية لتجنب الفشل عندما تكون فرص النجاح أكبر أو أقل.

٤- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory :

يرى باندورا Bandura أن السلوك الإنساني سلوك متعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، فعندما يلاحظ الفرد سلوك معين يتم تعزيره، فإنه سوف يسعى لتنفيذ السلوك المعزز، ويعني ذلك أن الإنسان يستطيع أن يتعلم مع الآخرين من خلال ملاحظة استجاباتهم وتقليد هم (أبو جادو، ٢٠٠٠، ٢٢٢).

ويؤكد باندورا Bandura أن عملية الملاحظة تمر بأربع خطوات هي (حسين، ٢٠١٨، ٢٤):

- الانتباه Attention

- الاحتفاظ Retention

- الإنتاج Production

- الدافعية Motivation

ويؤدي التعزيز أو العقاب دورا مهما في احتمالية تعلم سلوك المخاطرة أو المغامرة من عدمه، حيث إن العديد من الدوافع الإنسانية هي دوافع مكتسبة من خلال عملية الملاحظة والتقليد، فسلوك الفرد يتأثر نتيجة وجوده ضمن الجماعة، حيث يضع الأفراد أهدافا محددة ويسعون لتحقيقها، مع وضع معايير للحكم على هذه الأهداف، ثم تثار لديهم الدافعية والحماس والمجازفة ويكتفون الجهد لتحقيق تلك المعايير (الجبالي، ٢٠٠٣، ٤٠).

بلغ عدد أفرادها (٩٢٢) فردا وأظهرت نتائج الدراسة أن دوافع المخاطرة تتمثل في عدم الإحساس بالمسؤولية والسعي للإثارة والمتعة والطموح نحو تحقيق الأهداف وجذب اهتمامات الآخرين، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في دوافع المخاطرة بين المراهقين وفقا للعامل الثقافي، حيث إن دوافع المخاطرة أعلى لدى المراهقين من مقاطعة ويلز، كما توجد فروق جوهرية في السعي للمخاطرة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

- استهدفت دراسة عبد الله (٢٠١١) الكشف عن إسهام عوامل المزاجية في كل من سلوك المخاطرة وأساليب المواجهة، وتكونت عينة الدراسة من (٩١) من طلاب كلية التربية جامعة الدمام و (٧٣) من المعلمين ممن أمضوا أكثر من عشر سنوات في الخدمة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن عوامل المزاجية تسهم في الميل للمخاطرة بدرجة أعلى من إسهامها في أساليب المواجهة، وأن عامل الحيوية (H) وعامل الاهتياج (I) أقوى عاملان من عوامل المزاجية يمكن من خلالهما التنبؤ بالميل للمخاطرة وأساليب المواجهة.

- وقامت دراسة غريب (٢٠١٥) على كشف العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة من الكليات الأدبية وكلية التربية بجامعة القصيم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وكل من تحمل الغموض وسلوك المخاطرة لبعض الأبعاد، كما أسفرت النتائج عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع ما

- وقام بيجتبير وآخرون (Bijttebier et al, 2003) بدراسة الدور الوسيط لسلوك المخاطرة في علاقة عوامل المزاجية بالاعتراف بالمسؤولية القانونية عن الأخطار، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٩) طفلا من عمر سنتين إلى تسع سنوات، وذلك من خلال تقارير الآباء عن الأبناء، وتوصلت الدراسة إلى ارتباطات بين تقلب الحالة المزاجية للطفل والاندفاع في سلوك المخاطرة وعدم الاعتراف بالخطأ، وأن ارتفاع سلوك المخاطرة يقوي من العلاقة بين تقلب الحالة المزاجية وعدم الاعتراف بالخطأ.

- وأجرى مارتينوتي وآخرون (Martinotti, et al, 2006) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين عوامل المزاجية (TCi) وسلوك المخاطرة، وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٨) من مرتفعي سلوك المخاطرة، (٣٢) من منخفضي سلوك المخاطرة، (٦٥) كمجموعة ضابطة، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع عامل البحث عن الجديد (Ns) لدى مرتفعي سلوك المخاطرة مقارنة بالمجموعتين الأخرتين.

وقامت دراسة مياتي (Mitte, 2007) بالوقوف على العلاقة بين كل من القلق والاكتئاب بالمخاطرة في اتخاذ القرار في الأحداث السلبية والأحداث الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) من طلاب جامعة جنوه بإيطاليا، وأسفرت نتائج الدراسة أن ارتفاع سمة القلق يرتبط بانخفاض سلوك المخاطرة في اتخاذ القرارات في المواقف السلبية بدرجة أعلى من اتخاذ القرارات في المواقف الإيجابية، تقدير التكلفة والخسارة عاملا وسيطا بين القلق وسلوك المخاطرة.

- أجرى كلوب وآخرون (Kloep et al, 2009) دراسة لمعرفة دوافع سلوك المخاطرة لدى عينة من المراهقين في كل من تركيا ومقاطعة ويلز،

الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما.

الفرض السادس: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية.

الفرض السابع: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية ودرجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.

إجراءات ونتائج البحث:

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف البحث الحالي، وهي دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التدفق النفسي وسلوك المخاطرة، وكذلك دراسة الفروق وفقاً للنوع (طلاب/ طالبات) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل الثنائي بينهما في اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة.

ثانياً: عينة البحث

١ - العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من (٨٥) طالب وطالبة من الشعب العلمية والأدبية المقيدتين بالفرقة الرابعة، وقد استخدمت البيانات التي تم الحصول عليها في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

٢ - العينة الأساسية للبحث:

تكونت العينة الأساسية للبحث من (٤٥٠) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة من الشعب العلمية والأدبية بكلية التربية، علماً بأن عينة الخصائص السيكومترية ليست ضمن العينة الأساسية والتي استخدمت بياناتها في التحقق من صحة فروض البحث، ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيري النوع والتخصصي الأكاديمي:

بين متغيرات الدراسة الثلاث، التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة، سمي بالتدفق النفسي والمخاطرة في مقابل الغموض.

- هدفت دراسة حسين (٢٠١٨) إلى الكشف عن سلوك المخاطرة والحدود العقلية البيئية لدى طلبة الجامعة والعلاقة الارتباطية بينهما وفق متغيرات النوع والتخصص، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثانية والرابعة من كليات جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧م، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة لديهم سلوك مخاطرة وحدود عقلية بينيه سميكة وأن هناك علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين سلوك المخاطرة والحدود العقلية البيئية لدى طلبة الجامعة، كما أنه يمكن التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى طلبة الجامعة عن طريق الحدود العقلية البيئية.

فروض البحث:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي التدفق النفسي.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

الفرض الثالث: تختلف درجات الطلبة في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما.

الفرض الرابع: تختلف درجات الطلبة في سلوك المخاطرة باختلاف النوع (ذكور/ إناث) والتخصص

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً للنوع والتخصصي

الإجمالي		أدبي		علمي		التخصص النوع
%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٥٠,٦٧	٢٢٨	٥١,٢٨	١٢٠	٥٠	١٠٨	ذكور
٤٩,٣٣	٢٢٢	٤٨,٧٢	١١٤	٥٠	١٠٨	إناث
١٠٠	٤٥٠	١٠٠	٢٣٤	١٠٠	٢١٦	الإجمالي

ثالثاً: أدوات البحث

(١) مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة):

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والمقاييس في مجال اليقظة العقلية، وقد استفادت الباحثة مما هو متوفر من مقاييس اليقظة العقلية في التراث السيكولوجي منها على سبيل المثال لا الحصر مقياس Baer, etal (2006) ومقياس Feldman, etal (2006) ومقياس Chadwict etal (2008) ومقياس عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) ومقياس Silpakit (2014) ومقياس هيام شاهين (٢٠١٧) ومقياس علي الوليدي (٢٠١٧) ومقياس سلام هادي (٢٠١٨) ومقياس يسرا بلبل (٢٠١٩).

وقد تم صياغة بنود المقياس في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري والمقاييس السابقة، وقد روعي في الصياغة التنوع بين الإيجاب والسلب والدقة والوضوح والبعد على المفردات الموحية والمنفية والمركبة ومزدوجة المعنى، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثية دائماً: وتقابلها الدرجة (٣)، أحياناً وتقابلها الدرجة (٢)، نادراً: ويقابلها الدرجة (١) وتعكس هذه الدرجات في حالة المفردات السلبية.

عرض المقياس كمكونات مستقلة على ثمانية أساتذة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لبيان مدى صلاحية المفردات لقياس البعد الذي تنتمي إليه ومناسبتها لعينة الدراسة ومناسبة بدائل الاستجابة،

وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر) بالإضافة إلى إعادة صياغة بعد المفردات وحذف البعض الآخر، وبلغت مفردات المقياس عند هذه المرحلة (٣٥) مفردة موزعة على خمسة أبعاد بمعدل (٧) مفردات لكل بعد، وهذه الأبعاد هي:

- الملاحظة Observation .
- الوصف Describing .
- التصرف بوعي Acting With awareness .
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging .
- of Inner experience .
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity .
- to Inner experience .

ولحساب بعض الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (٨٥) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة الشعب العلمية والأدبية من خارج عينة الدراسة بهدف حساب الاتساق الداخلي والثبات، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

(أ) حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

١- حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة

الكلية للبعد المنتمية إليه:

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (٢) التالي:

جدول (٢)

قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية لأبعاد المنتمية إليها

الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	١	٠,٩١	٠,٠١	التصرف بوعي	١٩	٠,٧٣٥	٠,٠١
	٢	٠,٦٨٣	٠,٠١		٢٠	٠,٨١٣	٠,٠١
	٣	٠,٨	٠,٠١		٢١	٠,٩٠٥	٠,٠١
	٤	٠,٦١٢	٠,٠١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٢	٠,٧٨٥	٠,٠١
	٥	٠,٨١١	٠,٠١		٢٣	٠,٧٣٦	٠,٠١
	٦	٠,٩١	٠,٠١		٢٤	٠,٦٧٢	٠,٠١
	٧	٠,٨٩٩	٠,٠١		٢٥	٠,٨٢٣	٠,٠١
	٨	٠,٩٤٢	٠,٠١		٢٦	٠,٦٧٢	٠,٠١
	٩	٠,٨٩١	٠,٠١		٢٧	٠,٨٤٧	٠,٠١
	١٠	٠,٥٨٧	٠,٠١		٢٨	٠,٧٤٤	٠,٠١
الوصف	١١	٠,٥٥٢	٠,٠١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٩	٠,٥٤٨	٠,٠١
	١٢	٠,٩٢٣	٠,٠١		٣٠	٠,٦٤٥	٠,٠١
	١٣	٠,٩٤٣	٠,٠١		٣١	٠,٩٥٧	٠,٠١
	١٤	٠,٩٠٤	٠,٠١		٣٢	٠,٦٨٨	٠,٠١
	١٥	٠,٩١٩	٠,٠١		٣٣	٠,٧٩٧	٠,٠١
التصرف بوعي	١٦	٠,٩١٨	٠,٠١	٣٤	٠,٧٢٩	٠,٠١	
	١٧	٠,٨١٢	٠,٠١	٣٥	٠,٨٩١	٠,٠١	
	١٨	٠,٥٦٧	٠,٠١				

يتضح من جدول (٢) السابق أن معاملات الارتباط

للتأكد من صدق التكوين الفرضي (الاتساق الفرضي) لمقياس اليقظة العقلية، تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٣) التالي قيم معاملات الارتباط ومستويات دلالتها:

جاءت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ٠,٠١، مما يدل على قوة العلاقة بين درجة مفردات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية لأبعاد المنتمية إليها.

٢- حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة

الكلية للمقياس:

جدول (٣) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	٠,٨٨٧	٠,٠١
الوصف	٠,٩٢	٠,٠١
التصرف بوعي	٠,٩٣٧	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٩٣٥	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٩٣٣	٠,٠١

اليقظة العقلية.

يتضح من جدول (٣) السابق أن معاملات الارتباط

(ب) حساب ثبات المقياس:

موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ٠,٠١، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث

للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بجدول (٤) التالي:

تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية

جدول (٤) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس اليقظة العقلية وللمقياس ككل

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
الملاحظة	٧	٠,٨٩٢
الوصف	٧	٠,٧٣٧
التصرف بوعي	٧	٠,٩١١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٧	٠,٨٧٤
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠,٨٦٩
المقياس ككل	٣٥	٠,٩٦٦

عرض المقياس كمكونات مستقلة على ثمانية أساتذة من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية لبيان مدى صلاحية المفردات لقياس البعد الذي تنتمي إليه ومناسبتها لعينة الدراسة، ومناسبة بدائل الاستجابة كذلك، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر) مع إعادة صياغة بعض المفردات وحذف البعض الآخر، وبلغت مفردات المقياس (٣٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد بمعدل (٦) مفردات لكل بعد وهذه الأبعاد هي:

ينضح من جدول (٤) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية جاءت في المدى (٠,٧٣٧ - ٠,٩١١)، وهي قيم ثبات مقبولة، وللمقياس ككل جاء معامل الثبات = ٠,٩٦٦، مما يدل على ملاءمة المقياس لأغراض البحث.

(٢) مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة):

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والمقاييس في مجال التدفق النفسي، وقد استفادت الباحثة من مقاييس التدفق النفسي في التراث السيكولوجي، منها على سبيل المثال لا الحصر، مقياس engesert Jackson & Marsh (2006) ومقياس (2008) ومقياس آمال باظنة (٢٠٠٩) ومقياس Hamari & koivisto (2014) ومقياس إيناس غريب (٢٠١٥) ومقياس عفراء العبيدي (٢٠١٦) ومقياس عبد المحسن خضير وندي فاضل (٢٠١٨).

وقد تم صياغة مفردات المقياس، وروعي في الصياغة التنوع بين الإيجاب والسلب والدقة والوضوح والبعد عن المفردات المركبة ومزدوجة المعنى، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثية دائماً: وتقابلها الدرجة (٣) أحياناً: وتقابلها الدرجة (٢)، نادراً: ويقابلها الدرجة (١) وتعكس هذه الدرجات في حالة المفردات السالبة.

- تركيز الانتباه.
- غياب الوعي بالذات.
- فقدان الشعور بالوقت.
- الشعور بالمتعة أثناء الأداء.
- التوازن بين القدرات والمهام.

ولحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي، تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٨٥) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة الأساسية، بهدف حساب صدق وثبات المقياس، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

(أ) حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

١- حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة

الكلية للبعد المنتمية إليه: بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة هو مبين بجدول (٥) التالي:

جدول (٥)

قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات مقياس التدفق النفسي بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها

الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	١	٠,٨٨٨	٠,٠١	فقـدان	١٦	٠,٨٨٣	٠,٠١
	٢	٠,٦٨٤	٠,٠١	الشعور	١٧	٠,٨٢٨	٠,٠١
	٣	٠,٨٠٨	٠,٠١	بالوقت	١٨	٠,٥٩٨	٠,٠١
	٤	٠,٦٤٣	٠,٠١	الشعور بالمتعة أثناء الأداء	١٩	٠,٨٠٤	٠,٠١
	٥	٠,٨٢٤	٠,٠١		٢٠	٠,٨٣١	٠,٠١
	٦	٠,٨٨٨	٠,٠١		٢١	٠,٨٥٩	٠,٠١
٧	٠,٩٢١	٠,٠١	٢٢		٠,٨٧٤	٠,٠١	
غياب الوعي بالذات	٨	٠,٨٨	٠,٠١	٢٣	٠,٨٠٧	٠,٠١	
	٩	٠,٨٢٩	٠,٠١	٢٤	٠,٦١١	٠,٠١	
	١٠	٠,٤٧١	٠,٠١	٢٥	٠,٨٠١	٠,٠١	
	١١	٠,٦٧٣	٠,٠١	٢٦	٠,٧٣١	٠,٠١	
فقدان الشعور بالوقت	١٢	٠,٨٩٩	٠,٠١	التوازن بين القدرات والمهام	٢٧	٠,٨١٤	٠,٠١
	١٣	٠,٨٣٣	٠,٠١		٢٨	٠,٧٧٨	٠,٠١
	١٤	٠,٧٥٨	٠,٠١		٢٩	٠,٦٤٣	٠,٠١
	١٥	٠,٨٦٩	٠,٠١		٣٠	٠,٦٧	٠,٠١

يتضح من جدول (٥) السابق أن معاملات الارتباط

جاءت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يدل على قوة

العلاقة بين درجة مفردات مقياس التدفق النفسي بالدرجة

الكلية للأبعاد المنتمية إليها.

٢- حساب معامل ارتباط درجة بعد كل بالدرجة

الكلية للمقياس:

٢- حساب معامل ارتباط درجة بعد كل بالدرجة

الكلية للمقياس:

جدول (٦) معاملات ارتباط أبعاد مقياس التدفق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس التدفق النفسي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	٠,٨٦٥	٠,٠١
غياب الوعي بالذات	٠,٨٧٤	٠,٠١
فقدان الشعور بالوقت	٠,٩٧١	٠,٠١
الشعور بالمتعة أثناء الأداء	٠,٩٤٥	٠,٠١
التوازن بين القدرات والمهام	٠,٩٣	٠,٠١

(ب) حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة.

يتضح من جدول (٦) السابق أن معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي.

جدول (٧)

معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس التدفق النفسي وللمقياس ككل

معامل الثبات ألفا	عدد المفردات	أبعاد مقياس التدفق النفسي
٠,٨٥٨	٦	تركيز الانتباه
٠,٦٨٢	٦	غياب الوعي بالذات
٠,٨٨٣	٦	فقدان الشعور بالوقت
٠,٨٨٣	٦	الشعور بالمتعة أثناء الأداء
٠,٨٣٥	٦	التوازن بين القدرات والمهام
٠,٩٥٩	٣٠	المقياس ككل

نادرا تقابلها الدرجة (١).

عرض المقياس كمكونات مستقلة على ثمانية أساتذة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لمعرفة مدى صلاحية المفردات لقياس البعد الذي تنتمي إليه ومناسبتها لعينة الدراسة، ومناسبة بدائل الاستجابة كذلك، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر) مع إعادة صياغة بعض المفردات وحذف البعض الآخر، حيث بلغت مفردات المقياس (٢٧) مفردة موزعة على أربعة أبعاد بمعدل (٧) مفردات لكل بعد ما عدا بعد الطموح حيث بلغت مفرداته (٦) مفردات، وهذه الأبعاد هي:

- نيل الإعجاب.

- الطموح.

- البحث عن الإثارة.

- الإندفاع.

ولحساب الخصائص السيكومترية لمقياس سلوك المخاطرة، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٨٥) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة الأساسية، بهدف

يتضح من جدول (٧) السابق: أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي جاءت في المدى (٠,٦٨٢) - (٠,٨٨٣) ، وهي قيم ثبات مقبولة، وللمقياس ككل جاء معامل الثبات = ٠,٩٥٩ ، مما يدل على ملاءمة المقياس لأغراض البحث.

(٣) مقياس سلوك المخاطرة (إعداد الباحثة):

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس في مجال سلوك المخاطرة، وقد استفادت الباحثة من مقاييس سلوك المخاطرة منها على سبيل المثال لا الحصر، مقياس مصطفى حفيضته (١٩٩٦) ومقياس Daley (2001) ومقياس Skeel (2003) ومقياس Kloepetal (2009) ومقياس زهراء حسين (٢٠١٨).

وقد تم صياغة مفردات المقياس وروعي في الصياغة الدقة والوضوح والبعد عن المفردات المركبة ومزدوجة المعنى، كما تحدد بدائل الاستجابة الثلاثية دائما: تقابلها الدرجة (٣) أحيانا: تقابلها الدرجة (٢)

حساب صدق وثبات المقياس ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:
 الكلية للبعد المنتمية إليه:
 تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة
 (أ) حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس:
 بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما
 ١ - حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة
 هو مبين في جدول (٨) التالي :

جدول (٨)

قم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات مقياس سلوك المخاطرة بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها

الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	١	٠,٩١	٠,٠١	البحث عن الإثارة	١٥	٠,٨٥	٠,٠١
	٢	٠,٦٨٣	٠,٠١		١٦	٠,٨٥٥	٠,٠١
	٣	٠,٨	٠,٠١		١٧	٠,٧٨٤	٠,٠١
	٤	٠,٦١٢	٠,٠١		١٨	٠,٥٩٧	٠,٠١
	٥	٠,٨١١	٠,٠١		١٩	٠,٧٩٥	٠,٠١
	٦	٠,٩١	٠,٠١		٢٠	٠,٨٤٨	٠,٠١
الوصف	٧	٠,٨٩٩	٠,٠١	الاندفاع	٢١	٠,٨٢٦	٠,٠١
	٨	٠,٩١١	٠,٠١		٢٢	٠,٨٣٩	٠,٠١
	٩	٠,٨٤٦	٠,٠١		٢٣	٠,٧٦	٠,٠١
	١٠	٠,٥٠٧	٠,٠١		٢٤	٠,٦٥٧	٠,٠١
	١١	٠,٦٣٤	٠,٠١		٢٥	٠,٧٩١	٠,٠١
	١٢	٠,٩٠٥	٠,٠١		٢٦	٠,٦٢٨	٠,٠١
	١٣	٠,٩١٣	٠,٠١		٢٧	٠,٨٧٩	٠,٠١
	١٤	٠,٧٧٢	٠,٠١				

يتضح من جدول (٨) السابق أن معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يدل على قوة العلاقة بين درجة مفردات مقياس سلوك المخاطرة بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها.
 ٢ - حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٩) معاملات ارتباط أبعاد مقياس سلوك المخاطرة بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس المخاطرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
نبيل الإعجاب	٠,٨٨٩	٠,٠١
الطموح	٠,٨٨٣	٠,٠١
البحث عن الإثارة	٠,٩٧٥	٠,٠١
الاندفاع	٠,٩٣٩	٠,٠١

تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٠) التالي:

يتضح من جدول (٩) السابق أن معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس سلوك المخاطرة.

(ب) حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث

جدول (١٠) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس سلوك المخاطرة وللمقياس ككل

أبعاد مقياس المخاطرة	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
نيل الإعجاب	٧	٠,٨٩٢
الطموح	٦	٠,٦
البحث عن الإثارة	٧	٠,٩٠٦
الاندفاع	٧	٠,٨٨٤
المقياس ككل	٢٧	٠,٩٥٥

إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية ويتضح ذلك من خلال جدول (١١) التالي:

يتضح من جدول (١٠) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس سلوك المخاطرة جاءت في المدى (٠,٦) - (٠,٩٠٦)، وهي قيم ثبات مقبولة، وللمقياس ككل جاء معامل الثبات = ٠,٩٥٥ ، مما يدل على ملاءمة المقياس لأغراض البحث.

رابعاً: نتائج البحث

(١) نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: توجد فروق ذات دلالة

جدول (١١)

قيمة «ت» ودلالاتها الإحصائية للفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية

أبعاد مقياس التدفق النفسي	اليقظة العقلية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	منخفضة	٢٦٠	١٢,٧٦	١,٩٦٧	١٠,٠٩	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	١٤,٥٣	١,٦٥٤			
غياب الوعي بالذات	منخفضة	٢٦٠	١٢,٥٨	٣,٥١٥	٦,١١	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	١٤,٣٨	٢,٣٦٧			
فقدان الشعور بالوقت	منخفضة	٢٦٠	١٢,٦٧	١,٦٩	١١,٤٥	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	١٤,٤٥	١,٥٥٩			
الشعور بالمتعة أثناء الأداء	منخفضة	٢٦٠	١٣,٣٨	١,٥٨٦	١١,٨١	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	١٥,٠٢	١,٢٣٢			
التوازن بين القدرات والمهام	منخفضة	٢٦٠	١٣,٣٤	٣,٠٨١	٧,٧٤	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	١٥,٣٣	٢,٠٦			
مقياس التدفق النفسي ككل	منخفضة	٢٦٠	٦٤,٧٣	١١	٩,٤٩	٤٤٨	٠,٠١
	مرتفعة	١٩٠	٧٣,٧١	٨,٢٠٩			

العقلية تزيد من مستوى التدفق النفسي، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية كذلك مع دراسة بارتو وإشارات Parto & Besharab (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية وهي متغير إيجابي يقابل التدفق النفسي، وقد يرجع ذلك إلى أن اليقظة العقلية تعزز من التدفق النفسي وتحسن من مفهوم الطالب عن ذاته وإتقانه لقدراته ومهاراته والشعور بالسعادة عند قيامه بأداء عمله، وتزداد دافعيته للعمل، ولديه اعتقاد بأن مهاراته تتوافق مع التحديات التي تواجهه أثناء أدائه للعمل.

(٢) نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (١٢) التالي:

يتضح من جدول (١١) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية (المتوسط الأكبر) حيث جاءت متوسطات درجات مرتفعي اليقظة العقلية في الأبعاد الخمسة للتدفق النفسي (تركيز الانتباه - غياب الوعي بالذات - فقدان الشعور بالوقت - الشعور بالمتعة أثناء الأداء - التوازن بين القدرات والمهام) مساوية (١٤,٥٣ - ١٤,٣٨ - ١٤,٤٥ - ١٥,٠٢ - ١٥,٣٣) على التوالي مقابل (١٢,٧٦ - ١٢,٥٨ - ١٢,٦٧ - ١٣,٣٨ - ١٣,٣٤) لمنخفضي اليقظة العقلية، كما أن متوسط درجات مرتفعي اليقظة العقلية جاء مساويا (٧٣,٧١) مقابل (٦٤,٧٣) لمنخفضي اليقظة العقلية لمقياس التدفق النفسي ككل، وقد جاءت قيم (ت) مساوية (١٠,٠٩ - ٦,١١ - ١١,٤٥ - ١١,٨١ - ٧,٧٤ - ٩,٤٩) للأبعاد والمقياس ككل، وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وعليه تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الرويلي (٢٠١٩) إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي بمعنى أن اليقظة

جدول (١٢) قيمة «ت» ودلالاتها الإحصائية للفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك

المخاطرة لدى طلبة كلية التربية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	اليقظة العقلية	أبعاد مقياس سلوك المخاطرة
٠,٠١	٤٤٨	٤,٠٢	٥,٧١٩	١٥,١٥	٢٦٠	منخفضة	نيل الإعجاب
			٣,٦٦٩	١٣,٢٥	١٩٠	مرتفعة	
٠,٠١	٤٤٨	٣,٧٠٤	٤,٢٧٠	١٣,٨٢	٢٦٠	منخفضة	الطموح
			٣,٥٠٨	١٢,٤٢	١٩٠	مرتفعة	
٠,٠١	٤٤٨	٣,٢٩٤	٥,٥٤٦	١٥,٥٥	٢٦٠	منخفضة	البحث عن الإثارة
			٤,٥٩١	١٣,٩٣	١٩٠	مرتفعة	
٠,٠١	٤٤٨	٥,٩٤٨	٦,٢٨٣	١٣,٥٠	٢٦٠	منخفضة	الاندفاع
			٣,٣٣٣	١٠,٥٣	١٩٠	مرتفعة	
٠,٠١	٤٤٨	٤,٤٥٧	٢١,٤٠٧	٥٨,٠٣	٢٦٠	منخفضة	مقياس سلوك المخاطرة ككل
			١٣,٧٩٩	٥٠,١٣	١٩٠	مرتفعة	

المقابل من ذلك فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يزيد من سلوك المخاطرة، ويعزي ذلك إلى أن الطلبة منخفضي اليقظة العقلية يميلون إلى مواجهة الصعوبات ليكونوا محور اهتمام الآخرين وجذب انتباههم بشتى الطرق، والبحث عن الأشياء المثيرة ويميلون إلى التجديد والخروج عن المألوف، ولا يهتمون كثيرا بما يترتب على سلوكياتهم، والسعي إلى تحقيق أهدافهم المستقبلية مهما عرضهم ذلك للمخاطر.

(٣) نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: تختلف درجات الطلبة في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور- إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما. للتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين ثنائي الاتجاه لمعرفة ما إذا كان هناك أثر للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي على اليقظة العقلية، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٣) التالي:

يتضح من جدول (١٢) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية (المتوسط الأكبر) حيث جاءت متوسطات درجات منخفضي اليقظة العقلية في الأبعاد الأربعة لسلوك المخاطرة (نيل الإعجاب - الطموح - البحث عن الإثارة - الاندفاع) مساوية (١٥,١٥ - ١٣,٨٢ - ١٥,٥٥ - ١٣,٢٥) على التوالي مقابل (١٣,٥٠ - ١٢,٤٢ - ١٣,٩٣ - ١٠,٥٣) لمرتفعي اليقظة العقلية، كما أن متوسط درجات منخفضي اليقظة العقلية جاء مساويا (٥٨,٠٣) مقابل (٥٠,١٣) لمقياس سلوك المخاطرة ككل، وقد جاءت قيم (ت) مساوية (٤,٠٢٠ - ٤,٧٠٤ - ٣,٢٩٤ - ٣,٧٠٤) للأبعاد والمقياس ككل، وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وعليه تتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطالب يقلل من سلوك المخاطرة لديه، وفي

جدول (١٣)

تحليل التباين ثنائي الاتجاه للتفاعل بين (النوع - التخصص) على اليقظة العقلية

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الملاحظة	النوع	٢,٠٢١	١	٢,٠٢١	٠,٠٨	غير دالة
	التخصص	٥,٥٠٤	١	٥,٥٠٤	٠,٢١٧	غير دالة
	النوع × التخصص	٠,٥٤	١	٠,٥٤	٠,٠٢١	غير دالة
	الخطأ	١١٣٢٦,٢٩٦	٤٤٦	٢٥,٣٩٥		
	المجموع	١٠٤٧٣٣	٤٥٠			
الوصف	النوع	١١,٣٤٣	١	١١,٣٤٣	٠,٤٤٨	غير دالة
	التخصص	٢,٨٧٢	١	٢,٨٧٢	٠,١١٤	غير دالة
	النوع × التخصص	٩,٤٤٧	١	٩,٤٤٧	٠,٣٧٣	غير دالة
	الخطأ	١١٢٨٣,٢٧٥	٤٤٦	٢٥,٢٩٩		
	المجموع	١٠٦٨٨٠	٤٥٠			
التصرف بوعي	النوع	٠,٠٢٩	١	٠,٠٢٩	٠,٠٠١	غير دالة
	التخصص	١٥,٥١٦	١	١٥,٥١٦	٠,٥٩٧	غير دالة
	النوع × التخصص	٠,١٣٥	١	٠,١٣٥	٠,٤٤	غير دالة
	الخطأ	١١٥٨٣,١٨٣	٤٤٦	٢٥,٩٧١		
	المجموع	١٠٤٣٠٧	٤٥٠			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	النوع	٢٠,٣٠٩	١	٢٠,٣٠٩	٠,٧٩٤	غير دالة
	التخصص	٠,٣٠٩	١	٠,٣٠٩	٠,٠١٢	غير دالة
	النوع × التخصص	١١,٠٨٤	١	١١,٠٨٤	٠,٤٣٣	غير دالة
	الخطأ	١١٤٠٣,٨١٤	٤٤٦	٢٥,٥٦٩		
	المجموع	١٠٦٨٣٤				
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	النوع	٢٥,٢٨٧	١	٢٥,٢٨٧	٠,٩٩١	غير دالة
	التخصص	١١,٠٣٢	١	١١,٠٣٢	٠,٤٣٢	غير دالة
	النوع × التخصص	١٧,١٨٦	١	١٧,١٨٦	٠,٦٧٣	غير دالة
	الخطأ	١١٣٨٢,٤١٥	٤٤٦	٢٥,٥٢١		
	المجموع	١٢٩٩٢٤	٤٥٠			
مقياس اليقظة العقلية ككل	النوع	٢,٥٤٦	١	٢,٥٤٦	٠,٠١	غير دالة
	التخصص	٠,٥٠٨	١	٠,٥٠٨	٠,٠٠٢	غير دالة
	النوع × التخصص	٣,٥٧٢	١	٣,٥٧٢	٠,٠١٤	غير دالة
	الخطأ	١١١١٣٨,٧	٤٤٦	٢٤٩,١٩		
	المجموع	٢٥٨٣٣٤٤	٤٥٠			

يتضح من جدول (١٣) السابق ما يلي:

وللمقياس ككل (٠,٠٠٢) وهذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن تخصص الطلبة كونه علمياً أم أدبياً ليس له تأثير على مستوى اليقظة العقلية لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الله (٢٠١٢) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي في اليقظة العقلية، كما أنها تتفق كذلك مع دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة تبعاً لتفاعل النوع مع التخصص الأكاديمي في الأبعاد الخمسة لمقياس اليقظة العقلية وللمقياس ككل، حيث جاءت قيم (ف) للأبعاد الخمسة مساوية (٠,٠٢١ - ٠,٣٧٣ - ٠,٤٤٠ - ٠,٤٣٣ - ٦٧٣) على التوالي وللمقياس ككل (٠,٠١٤) وهذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن التفاعل بين النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) لا يعد تفاعلاً مؤثراً فالذكور في التخصص العلمي لا يختلفون عن الذكور في التخصص الأدبي والإناث في التخصص العلمي لا يختلفون عن الإناث في التخصص الأدبي في مستوى تمتعهم باليقظة العقلية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) من عدم وجود تأثير دال إحصائي للتفاعل بين الجنس والتخصص في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

مما سبق يتضح أنه ليس هناك تأثير لنوع الطلبة (ذكور - إناث) وتخصصهم الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية لديهم، وبذلك لم تتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على: تختلف

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في الأبعاد الخمسة لمقياس اليقظة العقلية وللمقياس ككل، حيث بلغت قيمة (ف) للأبعاد (٠,٠٨٠ - ٠,٤٤٨ - ٠,٠٠١ - ٠,٧٩٤ - ٠,٩٩١) على التوالي وللمقياس ككل (٠,٠١) وهذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن نوع الطلبة كونهم ذكراً أم أنثى لا يؤثر على مستوى اليقظة العقلية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ونستين وبروان وريان Weinstein , Brown & Rayan (2009) من عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ودراسة بالمر Palmer (2009) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وكذلك دراسة الهاشم (٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير الجنس، كما أشارت نتائج دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للجنس (ذكور - إناث) في مستوى اليقظة العقلية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة ستورجيس Sturgess (2012) من وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، وتوصلت دراسة الوليدي (٢٠١٧) كذلك إلى وجود فروق بين الجنسين وكانت لصالح الإناث، في حين أسفرت نتائج دراسة بلبل (٢٠١٩) إلى وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقاً للتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) في الأبعاد الخمسة لمقياس اليقظة العقلية وللمقياس ككل، حيث جاءت قيمة (ف) للأبعاد مساوية (٠,٢١٧ - ٠,١١٤ - ٠,٥٩٧ - ٠,٠١٢ - ٠,٠٠٢) على التوالي

في التدفق النفسي باختلاف النوع (ذكور – إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي – أدبي) والتفاعل بينهما. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين ثنائي الاتجاه لمعرفة ما إذا كان هناك أثر للتفاعل بين النوع والتخصص الأكاديمي على التدفق النفسي، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٤) التالي:

درجات الطلبة في اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور – إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي – أدبي) والتفاعل بينهما، وقد يعزى ذلك إلى صعوبة الفصل بين نوع الطلبة (ذكور – إناث) وتخصصهم الأكاديمي (علمي- أدبي) في تأثيرهما على مستوى امتلاكهم لليقظة العقلية.

(٤) نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: تختلف درجات الطلبة

جدول (١٤) تحليل التباين ثنائي الاتجاه للتفاعل بين (النوع – التخصص) على التدفق النفسي

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	النوع	٢٤,٦٣٠	١	٢٤,٦٣٠	٦,٣١	٠,٠٥
	التخصص	٩١,٨٥٤	١	٩١,٨٥٤	٢٣,٥١٨	٠,٠١
	النوع × التخصص	٦,٨٠٢	١	٦,٨٠٢	١,٧٤٢	غير دالة
	الخطأ	١٧٤١,٩٣٩	٤٤٦	٣,٩٠٦		
	المجموع	٨٣٩٥٨	٤٥٠			
غياب الوعي بالذات	النوع	٦٣,٣٠٨	١	٦٣,٣٠٨	٦,٢٥	٠,٠٥
	التخصص	٢٨,٧٩٨	١	٢٨,٧٩٨	٢,٨٤٣	غير دالة
	النوع × التخصص	٣,١٥٢	١	٣,١٥٢	٠,٣١١	غير دالة
	الخطأ	٤٥١٧,٨١	٤٤٦	١٠,١٣		
	المجموع	٨٤٦٩٣	٤٥٠			
فقدان الشعور بالوقت	النوع	٢,٨٧٢	١	٢,٨٧٢	٠,٨٣٣	غير دالة
	التخصص	٦,٣٤٥	١	٦,٣٤٥	١,٨٤	غير دالة
	النوع × التخصص	١,٩٦١	١	١,٩٦١	٠,٥٦٩	غير دالة
	الخطأ	١٥٣٨,٤٤١	٤٤٦	٣,٤٤٩		
	المجموع	٨٢٥٩٣	٤٥٠			
الشعور بالمتعة	النوع	٢٦,١٨٣	١	٢٦,١٨٣	١٠,٢١٣	غير دالة
	التخصص	٧,٠٤٢	١	٧,٠٤٢	٠,٤٥٢	غير دالة
	النوع × التخصص	٦,٠٩	١	٦,٠٩٠	٠,٩٨١	غير دالة

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	الخطأ	١١٨٩,٦٨٢	٤٤٦	٢,٦٦٧		
	المجموع	٩٠٣٥٧	٤٥٠			
التوازن بين القدرات والمهام	النوع	١٦,٣٦٨	١	١٦,٣٦٨	٢,٠١٣	غير دالة
	التخصص	١,٣٥٥	١	١,٣٥٥	٠,١٦٧	غير دالة
	النوع × التخصص	٥٥,٢٦١	١	٥٥,٢٦١	٢,٧٩٧	غير دالة
	الخطأ	٣٦٢٥,٨١٢	٤٤٦	٨,١٣		
	المجموع	٩٤١٧٩	٤٥٠			
	النوع	١٨٣,٤١٣	١	١٨٣,٤١٣	١,٥٦١	غير دالة
مقياس التدفق النفسي ككل	التخصص	٣٥٩,٤٤٢	١	٣٥٩,٤٤٢	٣,٠٥٩	غير دالة
	النوع × التخصص	١٦,٩٥٦	١	١٦,٩٥٦	٠,١٤٤	غير دالة
	الخطأ	٥٢٤٠٣,٠٨١	٤٤٦	١١٧,٤٩٦		
	المجموع	٢١٦٥٧٠٠	٤٥٠			
	النوع	١٨٣,٤١٣	١	١٨٣,٤١٣	١,٥٦١	غير دالة

يتضح من جدول (١٤) السابق ما يلي:

لديهم ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أحمد عبد الجواد (٢٠١٣) ودراسة العبيدي (٢٠١٦) وتختلف مع نتيجة دراسة البهاص (٢٠١٠) ودراسة أشتيه والنواجعة وأبو إسحاق (٢٠١٤) ودراسة بن الشيخ (٢٠١٥) ودراسة البحيري وشاهين وعبد الفتاح (٢٠١٧).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا للنوع لبعدين من أبعاد التدفق النفسي هما: تركيز الانتباه وغياب الوعي بالذات، حيث جاءت قيمة (ف) مساوية (٦,٣١ - ٦,٢٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق بين طلاب وطالبات كلية التربية في الشعور بتشتيت الانتباه أثناء العمل وعدم الانشغال بما يحيط بهم أثناء العمل والقيام بعملهم باستغراق تام، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الاختلافات بين الجنسين في الخبرات الاجتماعية أو

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا للنوع (ذكور - إناث) لثلاثة أبعاد من أبعاد التدفق النفسي هي: فقدان الشعور بالوقت - الشعور بالمتعة أثناء الأداء- التوازن بين القدرات والمهام، وكذلك للمقياس ككل، حيث جاءت قيم (ف) مساوية (٠,٨٣٣ - ١,٢١٣ - ٢,٠١٣ - ١,٥٦١) على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم توافر فروق في التدفق النفسي بين طلاب وطالبات كلية التربية، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة العينة التي طبقت عليها الدراسة وهم طلبة الفرقة الرابعة، حيث إنهم يغض النظر عن النوع لديهم أهداف واضحة ومحددة في الخطوات التي يقومون بها للانتهاء من دراستهم الجامعية والحصول على شهادة التخرج، وهذا الإحساس يعمل على استثارته وتحفيزهم وبالتالي يظهر التدفق النفسي

تمتعهم بالتدفق النفسي.

يتضح مما سبق عدم وجود تأثير لنوع الطلبة (ذكور - إناث) وتخصصهم الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على التدفق النفسي لديهم لمقياس للتدفق النفسي ككل، وبذلك لم تتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على: تختلف درجات الطلبة في التدفق النفسي باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما، وقد يرجع ذلك إلى صعوبة الفصل بين نوع الطلبة وتخصصهم في تأثيرهما على مستوى امتلاكهم للتدفق النفسي.

(٥) نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: تختلف درجات الطلبة في سلوك المخاطرة باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين ثنائي الاتجاه لمعرفة ما إذا كان هناك أثر للتفاعل بين النوع والتخصص على سلوك المخاطرة، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٥) التالي:

الحياتية المختلفة التي تخفر على تركيز الانتباه أثناء التدفق النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا للتخصص الأكاديمي لبعده تركيز الانتباه حيث جاءت قيمة (ف) مساوية (٢٣,٥١٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين طلاب وطالبات العلمي وطلاب وطالبات الأدبي في تركيز انتباههم في موضوع النشاط الذي يقومون به فقط مع تقليل تركيزهم تدريجيا كلما انغمسوا في العمل، مع عدم الانشغال بما يحيط بهم أثناء أداء المهام، وقد يرجع ذلك إلى الاختلاف بين طبيعة الدراسة العلمية والدراسة الأدبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا لتفاعل النوع مع التخصص الأكاديمي في الأبعاد الخمسة لمقياس التدفق النفسي وللمقياس ككل، حيث جاءت قيم (ف) للأبعاد الخمسة مساوية (١,٧٤٢ - ٠,٣١١ - ٠,٥٦٩ - ٠,٩٨١ - ٢,٧٩٧) على التوالي وللمقياس ككل (٠,١٤٤) وهذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن التفاعل بين نوع الطلبة وتخصصهم الأكاديمي ليس تفاعلاً مؤثراً في التدفق النفسي لديهم، فالذكور في التخصص العلمي لا يختلفون عن الذكور في التخصص الأدبي، والإناث في التخصص العلمي لا يختلفن عن الإناث في التخصص الأدبي في مستوى

جدول (١٥)

تحليل التباين ثنائي الاتجاه للتفاعل بين (النوع - التخصص) على سلوك المخاطرة

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
نيبل الإعجاب	النوع	٢٨,٢٢٢	١	٢٨,٢٢٢	١,١٠٧	غير دالة
	التخصص	٠,٣٨٩	١	٠,٣٨٩	٠,٠١٥	غير دالة
	النوع × التخصص	١٣,٠٧٦	١	١٣,٠٧٦	٠,٥١٣	غير دالة
	الخطأ	١١٣٧٢,٢٧٢	٤٤٦	٢٥,٤٩٨		
	المجموع	١٠٤٠٩٢	٤٥٠			
الطموح	النوع	٢٢,٣٤٣	١	٢٢,٣٤٣	١,٤١	غير دالة
	التخصص	١٣٣,٧٦	١	١٣٣,٧٦	٨,٤٤١	غير دالة
	النوع × التخصص	٤٠,٨٩٣	١	٤٠,٨٩٣	٢,٥٨١	غير دالة
	الخطأ	٧٠٦٧,٧٠٣	٤٤٦	١٥,٨٤٧		
	المجموع	٨٦٠٤٢	٤٥٠			
البحث عن الإثارة	النوع	١,٠٣٦	١	١,٠٣٦	٠,٠٣٨	غير دالة
	التخصص	٠,١٠٦	١	٠,١٠٦	٠,٠٠٤	غير دالة
	النوع × التخصص	١٥٣,٧٤٦	١	١٥٣,٧٤٦	٢,٦٧٥	غير دالة
	الخطأ	١٢٠٨٢,٤٥٣	٤٤٦	٢٧,٠٩١		
	المجموع	١١١٦٦٧	٤٥٠			
الاندفاع	النوع	٤٤,٢٩	١	٤٤,٢٩	١,٤٩١	غير دالة
	التخصص	٠,٠٠١	١	٠,٠٠١	٠	غير دالة
	النوع × التخصص	٤,٣١٥	١	٤,٣١٥	٠,١٤٥	غير دالة
	الخطأ	١٣٢٥,٠٣٧	٤٤٦	٢٩,٧٠٩		
	المجموع	٨٠٧٨٩	٤٥٠			
مقياس سلوك المخاطرة ككل	النوع	٢٤٥,٧٤٤	١	٢٤٥,٧٤٤	٠,٦٨١	غير دالة
	التخصص	١٢٧,٦٩٦	١	١٢٧,٦٩٦	٠,٣٥٤	غير دالة
	النوع × التخصص	١٣٦,٨٤١	١	١٣٦,٨٤١	٠,٣٧٩	غير دالة
	الخطأ	١٦١٠٤٤,٤٨	٤٤٦	٣٦١,٠٨٦		
	المجموع	١٥٠٧٦٥٢	٤٥٠			

يتضح من جدول (١٥) السابق ما يلي:

لمقياس سلوك المخاطرة وللمقياس ككل، حيث جاءت قيم (ف) مساوية (١,١٠٧ - ١٤٣ - ٠,٠٣٨ - ١,٤٩١)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا للنوع (ذكور - إناث) في الأبعاد الأربعة

أن التفاعل بين النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) لا تعد تفاعلا مؤثرا على سلوك المخاطرة لطلبة كلية التربية، فالذكور في الشعب العلمية لا يختلفون عن الذكور في الشعب الأدبية، والإناث في الشعب العلمية لا يختلفون عن الإناث في الشعب الأدبية في ميلهم لسلوك المخاطرة.

مما سبق يتضح أنه ليس هناك تأثير لنوع الطلبة (ذكور - إناث) وتخصصهم الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما على سلوك المخاطرة لديهم، وبذلك لم تتحقق صحة الفرض الخامس الذي ينص على: تختلف درجات الطلبة في سلوك المخاطرة باختلاف النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما، وقد يعزى ذلك إلى صعوبة الفصل بين نوع الطلبة وتخصصهم في تأثيرهما على سلوك المخاطرة.

٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: توجد علاقة دالة موجبة بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٦) التالي:

للأبعاد على التوالي وللمقياس ككل (٠,٦٨١) وهذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن سلوك المخاطرة لا يختلف عند طلبة كلية التربية باختلاف النوع كونهم ذكورا أم إناثا، وقد يعزى ذلك إلى أن سلوك المخاطرة بوصفه نوعا من السلوك الإنساني يظهر بسبب ما يواجه الإنسان من مواقف يتطلب منه أن يختار بديلا من بين بدائل متفوتة ومتباينة في نسبة حدوثها، ويتحدد الميل إلى سلوك المخاطرة بقيمة الأهداف وجاذبيتها، وطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة كلية التربية سواء أكانوا ذكورا أم إناثا قد تكون واحدة، وقد يكون أهدافهم واحدة، مما أدى إلى عدم وجود اختلاف بينهم في سلوك المخاطرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا للتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) لثلاثة أبعاد لمقياس سلوك المخاطرة ولمقياس سلوك المخاطرة ككل، حيث جاءت قيم (ف) غير دالة إحصائياً باستثناء بعد الطموح، حيث جاءت قيمة (ف) دالة إحصائياً لهذا البعد مما يشير إلى تخصص الطلبة له تأثير على سلوك المخاطرة لديهم، بمعنى أن طلبة الشعب العلمية يختلفون عن طلبة الشعب الأدبية في المخاطرة من أجل تحقيق أهدافهم واتخاذ قراراتهم دون تردد، ولا قيمة للعواطف لديهم إذا تعارضت مع طموحاتهم، والاعتقاد بأن المغامر يحظى بحياة أفضل.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة وفقا لتفاعل النوع مع التخصص الأكاديمي في الأبعاد الأربعة لمقياس سلوك المخاطرة وللمقياس ككل، حيث جاءت قيم (ف) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى

جدول (١٦)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية

معاملات الارتباط	تركيز الانتباه	غياب الوعي بالذات	فقدان الشعور بالوقت	الشعور بالمتعة أثناء الأداء	التوازن بين القدرات والمهام	التدفق النفسي ككل
الملاحظة	٠,٥٦١	٠,٨٠٩	٠,٦١٣	٠,٤٨٢	٠,٧٧٣	٠,٢٧٢
الوصف	٠,٥٥٥	٠,٨١٥	٠,٦١٥	٠,٤٧٨	٠,٧٧٧	٠,٧٢٨
التصرف بوعي	٠,٥٥٧	٠,٨٠٨	٠,٦٠٨	٠,٤٧٢	٠,٧٧٠	٠,٧٢٣
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٥٥٣	٠,٨١٣	٠,٦١٢	٠,٤٧٥	٠,٧٧٤	٠,٧٢٥
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٤٥	٠,٩٣٠	٠,٨٥	٠,٧٢٦	٠,٩٢٣	٠,٩١٤
اليقظة العقلية ككل	٠,٤٧٤	٠,٧٤٢	٠,٥١٢	٠,٣٧٨	٠,٦٩٦	٠,٦٣٧

يتضح من جدول (١٦) السابق ما يلي:

أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الفرد، وتقلل من الضغوط والتوتر وتجعله قادرا على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافه، ويؤدي ذلك إلى زيادة مستوى التدفق النفسي عند الفرد.

يتضح مما سبق تحقق صحة الفرض السادس الذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية.

(٧) نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على: توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين درجات اليقظة العقلية ودرجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٧) التالي:

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات - عدم التفاعل مع الخبرات) ومقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاد التدفق النفسي الخمسة (تركيز الانتباه - غياب الوعي بالذات - فقدان الشعور بالوقت - الشعور بالمتعة أثناء الأداء - التوازن القدرات والمهام) ومقياس التدفق النفسي ككل، مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة ارتفع مستوى التدفق النفسي لديهم، وكلما ارتفع مستوى التدفق النفسي ارتفع مستوى اليقظة العقلية كذلك، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من هاويل وآخرين (Howel et al 2008) وبارتو وباشارات (Parto & Basharat 2011) والوليدي (٢٠١٧) والرويلي (٢٠١٩).

وقد تكون هذه النتيجة منطقية، فاليقظة العقلية والتدفق النفسي متغيرين من متغيرات علم النفس الإيجابي، فالطالب المرتفع في اليقظة العقلية يتميز بالتدفق النفسي المرتفع، الذي يعتبر حالة عقلية يكون فيها الفرد مغمورا بشعور من التركيز والاندماج الكامل في ما يقوم به نشاط، ودمج العمل بالوعي وعدم الفصل بين الذات والنشاط، مع فقد الوعي الذاتي والزمان والمكان.

جدول (١٧)

مصنوفة معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية

سلوك المخاطرة ككل	الاندفاع	البحث عن الإثارة	الطموح	نيل الإعجاب	معاملات الارتباط
٠,٨٥٥-	٠,٨٩٧-	٠,٧٧٧-	٠,٧٧١-	٠,٨٤٩-	الملاحظة
٠,٨٦٣-	٠,٨٩-	٠,٧٨٦-	٠,٧٨-	٠,٨٥-	الوصف
٠,٨٦١-	٠,٨٩-	٠,٧٨١-	٠,٧٧٤-	٠,٨٥٣-	التصرف بوعي
٠,٨٦٢-	٠,٨٨٩-	٠,٧٨٤-	٠,٧٧٩-	٠,٨٤٩-	عدم الحكم على الخبرات
٠,٩-	٠,٧٤١-	٠,٧١٣-	٠,٦٧٩-	٠,٧٨٦-	عدم التعامل مع الخبرات
٠,٨٦-	٠,٧٥٧-	٠,٧٧٤-	٠,٧٧٧-	٠,٨٤٤-	اليقظة العقلية ككل

يتضح من جدول (١٧) السابق ما يلي:

يتضح مما سبق تحقق صحة الفرض السابع والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين درجات اليقظة العقلية ودرجات سلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية.
خلاصة وتوصيات:

يمكن إبراز أهم ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج فيما يلي:

- توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلبة كلية التربية في التدفق النفسي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بمعنى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي، أي أن اليقظة العقلية تزيد من مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة.

- توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلبة كلية التربية في سلوك المخاطرة لصالح منخفضي اليقظة العقلية، بمعنى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وسلوك المخاطرة، أي أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة يقلل من سلوك المخاطرة لديهم، وانخفاض مستوى اليقظة العقلية يزيد من سلوك المخاطرة.

- لا يوجد تأثير جوهري لنوع طلبة كلية التربية

- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات - عدم التعامل مع الخبرات) ومقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاد سلوك المخاطرة الأربعة (نيل الإعجاب - الطموح - البحث عن الإثارة - الاندفاع) ومقياس سلوك المخاطرة ككل، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط سالبة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة انخفض مستوى سلوك المخاطرة عندهم، وكلما انخفض مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى سلوك المخاطرة عندهم، وقد تكون هذه النتيجة منطقية، حيث إن اليقظة العقلية متغير إيجابي وسلوك المخاطرة متغير سلبي.

أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة يقلل من سلوك المخاطرة عندهم يفسر على أساس أن اليقظة العقلية عند الطلبة تساعدهم على أن تكون المخاطرة التي يقومون بها هي المخاطرة محسوبة العواقب، باستخدام استراتيجيات تجمع بين التحليل والفعل في مستوى عال للحصول على شيء أعظم قيمة، مبنية على ما يمتلكه الطالب من ثقة بنفسه وقدرة على التحكم والتحكم والتحكم والسيطرة على كافة جوانب المهمة، بالإضافة إلى الاستمتاع بأداء تلك المهمة ووضوحها والاستغراق التام فيها.

- ينبغي على أعضاء هيئة التدريس بالجامعة توفير جو تعليمي للطلبة يشجع على تعزيز المشاعر الإيجابية وخفض المشاعر السلبية، وتنمية اتجاهاتهم المعرفية والسلوكية الإيجابية للحياة الجامعية ومعايشتها.

- تصميم برامج إرشادية تساعد الطلبة على تفادي سلوك المخاطرة التي تؤدي إلى الضرر وتعزيز سلوك المخاطرة المحسوبة التي تزيد من مستوى طموحهم وتحقيق أهدافهم الحياتية حيث إن هذه الفئة نظرا للمرحلة العمرية التي يمرون بها ترتفع لديهم المخاطرة، مما يتحتم على المنوطيين برعايتهم توجيهها إلى الاتجاه الصحيح.

- توفير مراكز الإرشاد والتوجيه بالكلية الجامعية والتي تسعى إلى تنمية كافة متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الطلبة بدلا من الاهتمام القائم على تعديل السمات السلبية في الشخصية، إعمالا لمبدأ الوقاية خير من العلاج.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣): حالة التدفق، المفهوم، الأبعاد والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩)، يوليو.
- أبو جادو، محمد صالح، (٢٠٠٠): علم النفس التربوي، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- أحمد، أسماء فتحي وعبد الجواد، ميرفت عزمي (٢٠١٣): التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٢)، العدد (٧٨).
- أحمد، حيدر مهدي (١٩٩٦): سلوك المخاطرة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.

(ذكور - إناث) وتخصصهم الأكاديمي (علمي - أدبي) والتفاعل بينهما (النوع × التخصص) على مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لديهم، بمعنى أن الذكور في الشعب العلمية لا يختلفون عن الذكور في الشعب الأدبية، وكذلك الإناث في الشعب العلمية لا يختلفن عن الإناث في الشعب الأدبية في مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلبة كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الخمسة ومقياس التدفق النفسي بأبعاده الخمسة، فكلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة ارتفع مستوى التدفق النفسي لديهم، وكلما ارتفع مستوى التدفق النفسي لديهم ارتفع مستوى اليقظة العقلية كذلك.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات طلبة كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الخمسة ومقياس سلوك المخاطرة بأبعاده الأربعة، فكلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية عند الطلبة انخفض مستوى سلوك المخاطرة، وكلما انخفض مستوى اليقظة العقلية ارتفع سلوك المخاطرة لديهم.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، توصى الباحثة بما يلي:

- يجب توجيه نظر طلبة الجامعة إلى أهمية اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في رفع مستوى التدفق النفسي لديهم وتحسين المهارات الذهنية والحالة النفسية والشعور بالسعادة.

- اهتمام القادة والمسؤولين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة بتعزيز حالة التدفق النفسي لدى الطلبة، لما لها من آثار إيجابية على نمو الجامعة والمجتمع وازدهارهما بسبب ما تحققه من خفض الشعور بالملل أو الإحباط، وتقوية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة معوقات الأداء لدى الطلبة من خلال تهيئة المناخ المناسب.

- أشتيه، عماد وأبو إسحاق، سامي والنواجعة، زهير (٢٠١٤): المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية، المؤتمر العلمي: تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل، جامعة القدس المفتوحة، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، ٢٣/٣/٢٠١٥.
- البحيري، محمد رزق وعبد الفتاح، هديل محمد سيد وشاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٧): التدفق النفسي وعلامته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مج (٢٠)، ٤ (٧٥)، ٢٠١ - ٢١٣.
- البهاص، سيد: (٢٠١٠): التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت، دراسة سيكومترية - اكلينيكية، المؤتمر السنوي الخامس، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي.
- الجبالي، حسين (٢٠٠٣): علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الدحادحه، باسم (٢٠١٦): فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحقيق مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوي، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٤٣)، الجامعة الأردنية.
- الروبلي، النشمي بشير (٢٠١٩): اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية - دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد السابع، المجلد الثالث، إبريل، ١١٤ - ١٣٠.
- الشوبلي، هيثم علي حسن (٢٠١٠): الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٦): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة ٢٠١٦، مايو ٢٠١٨، بغداد.
- العدل، عادل محمد محمود (٢٠٠١): تحليل مسار العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء (١)، العدد (٢٥).
- العطار، محمود مغازي (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي والإقدام على المخاطرة المحسوبة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، قسم الصحة النفسية كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- المشلب، فرات حسين (٢٠٠٦): سلوك المخاطرة وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- المعموري، علي حسين مظلوم وعبد، سلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة بابل، مج (٢٥)، ع (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- الهاشم، أماني عبد الله عقله (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.

- الوليدي، علي بن محمد بن علي (٢٠١٧): البقطة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مركز البحوث التربوية، العدد (٢٨)، أبريل، ٤١ - ٦٨.
- بقعة، حميدة وقارني، مونية (٢٠١٨): التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد (١٦) ديسمبر.
- بلبل، يسرا شعبان (٢٠١٩): البقطة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، العدد (٦٨)، ٢٤٦٤ - ٢٥٢٠.
- بن الشيخ، ربیعة (٢٠١٥): علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي، الجزائر.
- جلال، سعد (١٩٨٦): في الصحة العقلية، دار الفكر الغربي، القاهرة.
- جولمان، دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- جولمان، دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة صفاء الأعسر، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- حجازي، مصطفى (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت، التتوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين، زهراء ياسر (٢٠١٨): سلوك المخاطرة وعلاقته بالحدود العقلية البينية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القادسية.
- حسين، زهراء ياسر (٢٠١٨): سلوك المخاطرة وعلاقته بالحدود العقلية البينية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القادسية.
- خضير، عبد المحسن عبد الحسين وفاضل، ندى رزاق (٢٠١٨): تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، مجلد (٤٣)، عدد (٣)، ١٨ - ٤١.
- درويش، عبد الفتاح سيد (٢٠٠٥): بعض محددات الميل إلى الحوادث المرورية، دار الأقصى للنشر، لبنان.
- سليمان، مصطفى حفيظة (١٩٩٦): سلوك المخاطرة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٧): البقطة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد (٢٧)، العدد (٤)، ٥٠٧ - ٥٦٢.
- صبري، يوسف عز الدين (١٩٩٤): سلوك المخاطرة وعلاقته بالشخصية في المواقف المتباينة، قراءات في علم النفس الاجتماعي في الوطن العربي مجلد (٦)، ٢١١ - ٢٢٣.
- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩): التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (٢)، عدد (١٩)، ٣١٣ - ٣٥٧.
- صفوت، عبد الحميد، (١٩٩٢): العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة وسلوك التدخين، مجلة علم النفس،

- Win Stony, I N C. العدد (٢٢).
- Baer, R.A., Smith, G.T. & Allen, K.B. (2004): Assessment of mindfulness by self- report, the Kentucky of mindfulness skills, Assessment, 11 (3), 191- 206.
- Bao, x., xue s. & Kong, F. (2015) : Dispositional Mindfulness and perceived stress, the mole of emotional Intelligence, Personality and Individual Differences, (78), 48-52.
- Based intenention, Australian Social Work, 70 (1), 17- 29.
- Benada, N. & Chow dhry, R. (2017): Correlation Study of happiness, resilience and mind fainess among nursing student Indian Journal of Positive psychology, 8 (2), 105-107.
- Bijttebier, P., Vertommen, H. & Floranfie, K. (2003): Risk- Laking behavior an Mediator of the relationship between Children's temperament and injury liability, Psychology and Health, 18. 5., 645-653.
- Brown, K-w., & Ryan, R.M. (2003): The benefits of being Present Mindfulness and its role in Psychology Well – being – Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822- 848.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010): What Faces of Mindfulness Contribute
- عباس، بن الشيخ (٢٠٠٨): المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى السائقين: دراسة ميدانية على عينة من السائقين بالجزائر العاصمة، رسالة ماجستير، دائرة علم النفس للعمل والتنظيم، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- عبد الله، عبد الله جاد محمود (٢٠١١): العوامل المزاجية لأكياسيكال (TEMPS-A) وإسهامها في سلوك المخاطرة وأساليب المواجهة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الخامس والثلاثون، الجزء الأول.
- عرعار، سامية ومباركي، خديجة دعماس (٢٠١٦): خبرة التدفق النفسي، المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السلوكية الإيجابية، الإبداع والسعادة نموذجا، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد (١)، العدد (١٥)، ديسمبر.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود (٢٠١٩): اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى أطفال الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج (٣٥)، ع (٢) فبراير، ١ – ٣٩.
- غريب، إيناس محمود (٢٠١٥): التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٩٥) الجزء (٣)، ٢٩٣ – ٣٥٥.
- معمريّة، بشير (٢٠١٢): علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، العدد (٢)، ٩٧- ١٥٨.
- ثانيا: المراجع الأجنبية
- Allport, G.W. (1961): Pattern and Growth in Personality, New York Tlolt Rinehart

- Kinetics Publishers, Inc, 18 , 17- 35.
- Jenkins, j, G. (1984): Effect of multiple Psychological Stereos on decision Making, the Catholic University of American.
 - Killi, K. (2005): Contect Creation Challenges and Flow experience in educational games , The IT- Emperor Internet and higher education, V (8) , N (3) , PP. 183-198.
 - Kloep, M., Guney, N., Cok, F. & Simsek, O.F. (2009): Motves for risk – taking in adolescence , A Cross – Culture Study, Journal of Adolescence, 32, 135-151.
 - Langer, E. J. (1989): Mindfulness, New – York, Addison- Wesley.
 - Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F.A., & Samios, C. (2014) : Trait mindfulness in relation to emotional Self regulation and executive Function . Mind Fulness. 5 (6), 619-625.
 - Martinotti, J., Schifano, D. & Bria, P. (2006): The Gambier, Temperament and Characber iinventory (TCJ) Personality Pepertment of Psychicatiatry, Catholic University Medical School.
 - Mitte, k. (2007): Anxiety and Risk decision making the mole of subjective Probability and subjective costs of to Psychological Well – being and depressive, anxious and stress – related symptomatolog? Mindfulness (1), 177-182.
 - Crowder, R. & Sears, A. (2017): Buliding resilience in social Workers, Exploratory sludy on the impacts of mindfulness.
 - Csikszentmihalui, M . (1996) : Creativity: Flow and the Psychology of discovery and invention, New york, Harper Collins.
 - Csikszentmihalyi, M. (1996) : Creativity: Flow and the Psychology of discovery and invention, New York, Harper Collins.
 - Deanes, V.K. (2002) : Investigating of behavior Constructs on a Cademic Persistence in engineering Creativity and Risk-Laing, D.A.I., Vol. 63 (11- B), 5354.
 - Howell, f., Digdon, N., Burok., & Sheptyki, A., (2008) Relaticns among mindfulness Well – being and sleep, Journal of Personality and differences, 45, 773-777.
 - Jakson, S.A. & March, H.W. (1996): Development and Validation of scale to measure optimal experience, the Flow State Scale, Journal of Sport& Experience Psychology, Human

- Sabir, F., Ramzan, N & Malik, F. (2018): Resilience Self – Compassion mindfulness and emotional Well – being of doctors, Indian Journal of Positive Psychology , g (1), 55 – 59.
- Schwartz, A. (2018) : Mindfulness in applied Psychology, Building resilience in Coaching Psychologist, 14 (2) , 98 – 104.
- Schwartz, A. (2018): Mindfulness in applied Psychology, Building resilience in coaching, the coaching psychologist, 14 (2), 98 – 104.
- Shapiro,S,L. (2009) : Th Integration of Mindfulness and Psychology, Journal of Clinical Psychology, june, 2009.
- Stefan, E. & Rothenberg, F. (2008) : Flow Performance and Moderators of Challenge Skill, Motive Emoi, Springer Science Business Media.
- Weinstein, N.; Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2009): A multi – Method examination of the efforts of mindfulness on stress attribution Coping, and emotiona& : Well – being , Journal of Research Personaliy, (43) 374- 385.
- Wittig, A.F. (1981) = Psychology of Learning, New York, Mc Graw – Hill, Book Company.
- Zubair, A., Kamal, A. & Arlemeva, V. negative events Pcronality and individual Deffrences, 43, 243- 245.
- Mosuda, A., Anderson, L.& Sheehan, S.T. (2009): Mindfulness and mental health among African Ameerican College Students, Complementary Health Practice Review, 14 (3) , 115- 127.
- Norton, A.R.; Abbott, M.J; Norberg, M.M.& Hunt, C. (2015): Asystematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder, Journa of Clinical Psychology, 71 (4) , 283- 301.
- Ocel, H. (2017): The Relation between Stigmatization and mindfulness With Psychological Well – being among working Women diagnosed With breat Cancer, The role of resilience, Turkish Journal of Psychology, 32 (80), 134- 137.
- Palmer, A. (2009) : Mindfulness, Stress and Coping among university Students Candian, Journal Counseling, 34 (3), 198- 212.
- Parto, M. & Basharat, M. (2011) : Mindfulness, Psychological Well – Being and Psychological distress in adolescents, assessing the mediating variables and mechanisms of autonomg and self – regulation, Procedia social and Behavioral Scieces, (30), 578- 582.

cultural Perspective, Journal of
Behavioural Science, 28 (2), 1-19.

(2018): Mindfulness and resilience an
Predictors of subjective well – being
among university students: A Cross