

اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية- دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى-

النشمي بشير الرويلي

وزارة التعليم || المملكة العربية السعودية

المخلص: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين، والتحقق من وجود اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف تبعاً لسنوات الخبرة. تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، حيث بلغ عدد المرشدين الطلابيين (48) مرشداً ومرشدة، وتم اختيار العينة جميع أفراد مجتمع الدراسة من مدينة عرعر (30)، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية للمرشدين من إعداد فيلادلفيا لليقظة العقلية (PHLMS)، ومقياس مرونة الأنا للمرشدين الطلابيين لفحجان (2010) لمرونة الأنا، واستخدام مقياس التدفق النفسي للمرشدين الطلابيين. لجاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) المترجم من قبل المحادين (2014)، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين الطلابيين في مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي كان مستوى متوسطاً مما يدل على أن المرشدين الطلابيين يمتلكون بدرجة متوسطة يقظة عقلية ومرونة أنا وتدفق نفسي، كما توصلت إلى وجود علاقات ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد كانت العلاقة دالة إحصائياً وإيجابية، وعدم وجود اختلافات بين المرشدين والمرشدات الطلابيين في محافظة طريف تعزى إلى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو التدفق النفسي، وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات ومن أهمها الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية لدى المرشدين الطلابيين.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة، التدفق النفسي، المرشدين الطلابيين

المقدمة:

إن الانفجار المعرفي وتدفق المعلومات في عصرنا، وتطور وسائل التكنولوجيا، قد ساعد في إيجاد أدوات لحفظ المعلومات، واسترجاعها عند الضرورة، والإتقان في أداء العمل ومواكبة التطور في عملية الإرشاد، وتعد برامج تكنولوجيا المعلومات هي أفضل وسيلة لأن جاز العمل بدقه وبنية كبيره وبالتالي تقلل تكلفة العملية. إن الهدف من تكنولوجيا المعلومات تحسين جودة الخدمة التربوية (الخطيب، 2011).

ويعد عمل المرشد الطلابي جزءاً من النظام الاجتماعي الذي يتطلب توافر مواصفات وكفاءات محددة؛ ليستطيع القيام بمسؤولياته وواجباته، ويتضمن دور المرشد الطلابي بالتكنولوجيا أهمية في تقديم خدمات إرشادية عبر برامج تعليمية، وإرشادية إلى الطلاب لمساعدتهم على اختيار نوع الدراسة المناسبة لقدراتهم والاستمرار فيها، والتغلب على المشكلات التي تعترضهم في تحقيق التوافق الدراسي (الحناوي، 2011).

ولقد تعددت تعريفات الإرشاد الطلابي، ويمكن الإشارة لبعض تلك التعريفات حيث يعرفه (زهران، 2008) بأنه: عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمنهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعده في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر، ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي، والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة. كما يعرفه (أبو أسعد، 2012) بأنه: عملية تتضمن تقديم خدمات إرشادية عبر برامج وقائية وإنمائية

وعلاجية إلى الطلبة لمساعدتهم على اختيار الدراسة المناسبة والالتحاق بها والاستمرار فيها والتغلب على المشكلات التي تعترضهم بهدف تحقيق التكيف والنجاح.

ويهدف الإرشاد الطلابي إلى تقديم المساعدة النفسية التي تركز على فهم شخصية الطالب وقدراته واستعداداته وميوله وتبصيره بمرحلة نموه ومتطلباته النفسية والاجتماعية ومساعدته على حل المشكلات التي تعترضه، والعمل على رعاية سلوكه، وتقويم وتعزيز الجوانب الإيجابية لديه، وتنمية الاتجاهات بما يجعله أكثر توافقاً مع ذاته بما يمتلكه من قدرات، لتحقيق بناء سلوكي إيجابي لديه، والعمل على اكتشاف هذه الجوانب لتحقيق النمو السليم السوي معرفياً ونفسياً واجتماعياً. (أبو أسعد، 2010)

وقد نشرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس تعريفاً للإرشاد عام 1981 أنه الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله لتحقيق التوافق لدى المسترشد، ويهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وفي المجالات المختلفة، الأسرة، المدرسة، والعمل (أبو عيطة، 2002).

ويعمل المرشد الطلابي لمساعدة أفراد يحتاجون له، بناء على ما يتمتع به من كفاءات مسبقة، وإنه كلما تحسنت برامج إعداد المرشدين زادت كفاءتهم في مساعدة المرشدين، فالمرشد لا يستطيع أن يقدم مساعدة من فراغ أو أن يتصف بمواصفات الشخص المرشد الفعال (أبو عيطة، 2002). كما أن المرشد الطلابي هو فرد مؤهل ومدرب يقدم خدماته الإرشادية من خلال علاقة مهنية رسمية لمساعدة الطلبة في كثير من المجالات داخل المدرسة وخارجها لتحقيق أقصى مستويات النمو (السفاسفة، 2003). ويلخص كونستانت (Counstantine, 2001) بأن مهنة الإرشاد تتطلب أن يكون لدى المرشد الطلابي كفاءة مهنية وخبرة في التعامل مع المواقف المتعددة والمختلفة التي تتعلق بالاحتياجات النفسية والمهنية والاجتماعية للطلبة.

أما اليقظة العقلية Mindfulness فتربط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح، وتحمل الغموض (Ritchie & Bryant, 2012) وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي (Brausch, 2011)، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي (Schmertz, Masuda, Anderson, 2012)، والعصابية والاندفاعية (Fetterman et al., 2010).

وترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و"التدبر". وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (Appel & Kim, 2009)

وقد تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ ويشير كل من: البحث عن جديد، والارتباط إلى توجه الفرد نحو بيئته، ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يساهم في عملية الارتباط بها. ويشير كل من: تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (Haigh, et al., 2011, 12). أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات

الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة (Burgoon, Berger and Waldron, 2000). وتعد مرونة الأنا عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني "القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (Wending, 2012). ومرونة الأنا من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته، وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe, 2010).

وهي أيضاً استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية (حسان، 2009). ويعرف القبطان (2006) مرونة الأنا بأنها أحد مظاهر النضج الوجداني للفرد، وتتمثل في الرؤية الثاقبة والبصيرة، وتحمل المسؤولية والالتزام، وهذا يعني الاستفادة من المعلومات والحقائق وتوظيفها، وفتح المجال للمشاركة في صنع القرارات، فالأفراد ذوي المرونة المرتفعة يعيشون خبرات متنوعة يتعلمون فيها الكثير من المعارف، ويؤمنون بأن المعرفة هي التي تقود إلى الحكمة. يستعرض فإن جالين وآخرون (Van Galen, et al., 2006) السمات التي يتصف بها الأفراد من ذوي المرونة والتي قام بتجميعها من العديد من الآراء والنظريات المتعددة المفسرة للمرونة ومن أهمها: علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على استقبال المساعدة الاجتماعية، ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وتقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين، وكفاءة الذات والتوقع بالكفاءة والأمل وتقدير الذات، والإحساس بالهدف من الحياة، وتعزيز الذات، والانفعال الإيجابي وروح الدعابة، والمهارات الفعالة في حل المشكلة، والتعامل الجيد مع الضغوط ورؤية الضغوط على أنها تحديات. يمثل التدفق النفسي الغاية القصوى، أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدر فقط، بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما نكون في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حال من التهيج القلق فهذا معناه نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه (صديق، 2009).

وكما يعد التدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات، وما يتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (القريطي، 2003). وقد تناول نورمان (Norman, 1996) دراسة حول حالة التدفق: ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكياً وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء، وتنحسر كل حالات تشتيت الانتباه، مع الشعور بالمتعة والبهجة.

ويمكن النظر للتدفق بشكل عام على أنه: الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات؛ أي نسيان الذات، وفيه تركيز الاهتمام بالعمل مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان، والشعور بأن الصعب أصبح سهلاً

وأداء الذروة أصبح طبيعياً وعادياً، وشعور الفرد بأنه بعيد عن الملل والسأم واللامبالاة، وتوظيف الانفعالات إلى أقصى درجة في خدمة الأداء والتعلم، والسرور التلقائي حتى النشوة، ويصاحبها البهجة والمتعة الحقيقية بالعمل، وفي حالة التدفق تكون المطالب، أو التحديات في الحجم المتوسط، والتي تدفع الفرد بعيداً عن الملل، وتشجع حالة التدفق على مواجهة التحديات في المجالات الجديدة بأمل (صديق، 2009).

ويتبين من تناول المتغيرات السابقة انه تم تناولها بطريقة مستقلة ولم يتم ربطها معا - حسب علم الباحث- وتأتي الدراسة الحالية لترتبط المتغيرات معا ومن خلال مقارنتها لدى المرشدين القدامى والجدد.

مشكلة الدراسة

إن المنظومة التربوية في عالمنا العربي، بحاجة ماسة إلى إعادة النظر في أهدافها ومضامينها ووسائلها، لتكون هذه المنظومة أداة تطوير وتغيير بناء، لمواجهة تحديات الألفية الثالثة، عصر العولمة، ومن ثم فإن الاهتمام بغرس كل أصناف العوامل النفسية، وكل ما يرتبط بها من كفاءات وقدرات لدى المرشدين، من خلال إعدادهم وتكوينهم لهو أمر حيوي يفرض نفسه اليوم قبل أي وقت مضى.

ومع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan & Creswell, 2007). كما أن لليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها ومنها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker, et al., 2002, 299). ويظهر كذلك دور اليقظة في حياة الانسان من خلال ما اجراه محمود (2003) حيث ربط اليقظة العقلية بالحاجة إلى المعرفة.

وتعتبر المرونة عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التوافقية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني "القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (Wending, 2012)، وهذا ما يؤكد الخطيب (2007) حول ضرورة تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة، كذلك يؤكد ذلك ما قام به سامي (2009) حول العلاقة بين المرونة وبعض المتغيرات كوجهة النظر.

كما يعد التدفق خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى الغبطة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يُعد مكافأة تدعيمية، أنها الحالة التي يستغرق فيها الناس لكي يقوموا بما يمكنهم من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، في حين يكون الوعي مصاحباً للعمل، والتدفق في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات (Self- forgetfulness) وهي عكس التأمل والشعور بالهم (الأعسر وكفافي، 2000). وهذا ما اكده البهاص (2010) في ربط متغير التدفق النفسي بمتغيرات أخرى كالقلق الاجتماعي.

ومن خلال عمل الباحث في ميدان الإرشاد وكونه مشرفاً للمرشدين في المدارس في منطقة محافظة طريف، شعر بأهمية هذا الموضوع حيث لاحظ تنوعاً في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين تبعاً لسنوات الخبرة لديهم، حيث كان بعضهم يمارس المرونة بينما يمارس البعض الآخر الجمود الفكري، وكان بعضهم لديه تدفق نفسي ورغبة في العمل بينما يشعر البعض الآخر بأنه وصل إلى الاحتراق النفسي، وكذلك لاحظ أن

بعضهم متيقظ ومنتبه فكريا لكل ما يحدث معه بينما البعض الآخر شارد الذهن ولا يركز حتى في المواعيد التي يرتبط بها مع الآخرين، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية التي ترمي إلى التعمق في فهم فئة المرشدين والعوامل المؤثرة فيهم، فهم كغيرهم من الأفراد بالمهن الأخرى تواجههم مجموعة من المشكلات أثناء عملهم، ونظرا لكونهم يتعاملوا مع حالات انسانية ويحتاجون إلى رعاية مستمرة، فهم يواجهون مشكلات أخرى لا يواجهها أقرانهم بالمهن الأخرى.

أسئلة الدراسة:

- 1- ما مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف؟
- 2- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف؟
- 3- هل يختلف مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف تبعا لسنوات الخبرة (مرشد جديد من سنة إلى خمس سنوات ومرشد قديم من ست سنوات فأكثر)؟

أهداف الدراسة:

1. تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف.
2. تحدي طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف.
3. التحقق من وجود اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف تبعا لسنوات الخبرة.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية البحث الحالي مما يلي:

الأهمية النظرية

1. تنبثق أهمية البحث من أهمية الفئة التي يستهدفها وهو المرشدين الطلابيين حيث تعتبر هذه الفئة من الفئات التي بدأ يتزايد الاهتمام بها وبدراساتها وزاد انتشارها.
2. يسهم هذا البحث في إثراء الأدب النظري المتعلق بموضوع اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين
3. أن هذا البحث يسهم أيضا بجذب اهتمام الباحثين والدارسين بهذا الموضوع والتوسع في دراسته مستقبلاً وذلك بربطه مع متغيرات أخرى لدى الباحثين في مراحل نمائية مختلفة.

الأهمية التطبيقية

1. تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يساعد المختصين والعاملين في الميادين النفسية والتربوية على تطوير أساليب وبرامج إيجابية تخص المرشدين الطلابيين والتحكم بآثار وأعراض ونتائج اليقظة العقلية والمرونة النفسية

والتدفق النفسي في الأوساط التربوية، مما ينعكس إيجابياً على المجتمع ككل، وتدريب المختصين والعاملين في الميدان التربوي على استخدامها.

2. تنبثق أهمية البحث في هذا الجانب من كونه يقدم مقاييس يمكن أن يستفيد منها المرشد في التعامل تشخيص الواقع الخاص به.

حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف.
2. الحدود البشرية: المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف
3. الحدود المكانية: منطقة محافظة طريف في المملكة العربية السعودية.
4. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1438-1439 هـ.

التعريف المفاهيمي والإجرائي:

المرشد الطلابي: يعرف في الاصطلاح التربوي بأنه: "هو المسؤول الذي يتم إعداده على مستوى الإعداد الجامعي ليصبح مؤهلاً علمياً ومتخصصاً في ميدان الإرشاد التربوي ويوكل إليه أمر مساعدة الطلاب في المؤسسات التعليمية على التكيف شخصياً واجتماعياً وأكاديمياً على وضع خططهم الدراسية بالإضافة إلى مساعدتهم على التكيف في البيئة المدرسية وخلق جو من التفاهم بينهم وبين المعلمين ومن ثم يصبح قادراً على تقديم الخدمات الإرشادية المدرسية المناسبة للطلاب بشكل فعال وذلك لتجنب حدوث المشكلات المدرسية المختلفة" (شحاتة والنجار، 2003)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: هو الشخص الذي يعمل تحت المسمى الوظيفي (مرشد طلابي) في مدارس منطقة محافظة طريف.

اليقظة العقلية

تعرف اليقظة العقلية من قبل كارداكيو وآخرون (Cardaciotto et al., 2008) أن اليقظة تعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. ويمكن تعريف اليقظة العقلية -إجرائياً- في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها المرشد الطلابي على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

مرونة الأنا: Self- flexibility

"عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية" (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010: 110). كما تعرف مرونة الأنا بأنها "القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للنكبات والشدائد والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" (Madden, 2007: 21). اجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المرشد الطلابي في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

التدفق النفسي Psychological Flow

هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة (المهاص، 2010). إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المرشد الطلابي في المقياس المستخدم لهذا الغرض.

2- الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات موضوع جودة الحياة واليقظة العقلية باعتبار المتغيرات من متغيرات علم النفس الإيجابي، وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية.

أولاً: الدراسات العربية:

1. دراسة أبو اسعد (Abu ased, 2015) بعنوان: مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، وقد تم اجراء الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة بواقع (830) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس التدفق النفسي وتطوير مقياس المرونة النفسية، توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفضا لدى الذكور ومتوسطا لدى الإناث، وقد جاء متوسطا لدى العينة ككل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وقد تبين أن التدفق النفسي لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي، ولكنه أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى، وأفضل لدى طلبة السنة الثالثة في الجامعة.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

1. دراسة كسكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997) العنوان: "التدفق والابتكار" التي أوضح فيها علاقة التدفق ببعض المتغيرات بعد أن قام بدراسة المتعلمين باستخدام الإنترنت، والتعرف إلى مواقف الاندماج والاستغراق في النشاطات التي يمارسها الطلاب، تم إجراء الدراسة في الولايات المتحدة، وتدور الدراسة الحالية حول التعرف على مواقف الاندماج والاستغراق في النشاطات التي يمارسها الطلاب، كان من خصائصها: (المتعة، والسرور، وتركيز الانتباه، وانعدام الشعور بالوقت، وعدم الملل والرضا عن النشاط)، أما بالنسبة لتحليل البيانات أتضح ما يلي: وجود ارتباط موجب بين القدرة والمهارة من جانب والتحديات في الموقف التعليمي من جانب آخر، وجود فروق بين الأشخاص في حالة التدفق في الموقف التعليمي من حيث (طول المدة والرضا عن النشاط والملل)، وارتبطت الوسائل التكنولوجية باستخدام الكمبيوتر والإنترنت في عملية التعلم ارتباطاً موجياً بحالة التدفق، وكانت الأكثر دافعية لعملية التعلم، والتدفق أحد أهم عناصر الابتكار وهو من أهم سمات الشخصية المبتكرة.

2. دراسة بسلي وثومبسون ودافدسون (Beasley, Thompson, & Davidson 2003) بعنوان التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة، واجريت الدراسة في الولايات المتحدة، وتدور الدراسة حول التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة، تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين عددهم (81) طالبا ذكرو (106) أنثى، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة) وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسدية والنفسية، وهناك أثر واضح لصعوبة

الادراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقاييس الدراسة.

3. دراسة شين شنج (Chine- Ching, 2007) بعنوان: التدفق كدافع نفسي لدى مدمني ألعاب الآون لأين، اجريت الدراسة في الولايات المتحدة، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (10) طلاب ذكور من التعليم الثانوي بتايوان حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت ليونج، ومن خلال التحليل الكيفي لاستجاباتهم توصلت الدراسة إلى: التدفق والتعزيز وصعوبة المهمة كانت من أهم دوافع إدمان الإنترنت، أن مدمني الإنترنت ترتفع لديهم الدوافع الداخلية، كالتدفق، ومستوى الطموح، والسلوك الاستكشافي، وأن المحفزات الخارجية والمكافآت كأن تأثيرهما محدوداً خاصة عندما كانت تحديات الأداء مرتفعة.

4. دراسة ماسودا واندرسون وشيهان (Masuda, Anderson, Sheehan, 2009) بعنوان: الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل أفريقي، في الولايات المتحدة، وقد اقتصر عينة الدراسة على الإناث، وبلغت (267) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بآتلاندا الأمريكية، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (20.8) سنة، وانحراف معياري (5.41). واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Ryan, 2003 & Brown)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد (Bunce, 2003 & Bond)، ومقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis, 1983)، ومقياس المرض النفسي العام General Psychological ill health من إعداد (Goldberg, 1978)، ومقياس إخفاء الذات Self – Concealment من إعداد (Chastain, & Larson, 1990). وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

5. دراسة بارتو وباشارات (Parto & Besharat, 2011) بعنوان: الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، اجريت الدراسة في طهران في إيران، وتكونت عينة الدراسة من (717) طالباً، اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (17.3) سنة، واستخدم الباحثان في دراستهما: مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية من إعداد (Cardaciotto et al., 2008)، ومقياس تنظيم الذات من إعداد (Ibanez et al., 2008)، ومقياس السيطرة من إعداد (Parto, 2010)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (Besharat, 2009). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات، وأن السيطرة، وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفسي، وتفسر (19%) من التباين الكلي في السعادة النفسية، و(11%) من التباين الكلي في الضيق النفسي.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة تنوع الدراسات الوصفية التي تناولت المرشدين الطلابيين من حيث اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وكانت تركز على أهمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي ولكنها لم تتناول ذلك مع المرشدين الطلابيين.

3- منهجية وإجراءات البحث

تم استخدام المنهجية الوصفية الارتباطية المقارنة في الدراسة الحالية

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، ومحافظة عرعر كونهما من محافظات الشمال في المملكة العربية السعودية، حيث بلغ عدد المرشدين الطلابيين (48) مرشدا ومرشدة في طريف و(64) في عرعر.

عينة الدراسة:

لاختيار أفراد عينة الدراسة، فقد تم اختيار العينة من أفراد مجتمع الدراسة من مدينة عرعر (30) منهم لأغراض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، بينما تم إجراء الدراسة على جميع المرشدين والمرشدين بواقع (48) مرشدا ومرشدة.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياسين هما مقياس اليقظة العقلية والمرونة النفسية واستخدام مقياس التدفق النفسي.

أولاً: مقياس اليقظة العقلية للمرشدين الطلابيين

تم استخدام مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية (Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) تعريب وتقنين الباحثين، وقد أعده (Cardaciotto, et al., 2008)، ويركز على المراقبة المستمرة للخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، ويعكس كذلك قبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي، وقد تكون المقياس بالصورة الأولية من (36) فقرة ويتكون المقياس من درجة كلية ولا يوجد أبعاد، وكل فقرات المقياس باتجاه واحد.

ولأغراض الدراسة الحالية تم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس:

دلالات صدق مقياس اليقظة العقلية

1. الصدق الظاهري (المحكمن)

تم عرض مقياس اليقظة العقلية على (10) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية برتبة أستاذ مساعد وأستاذ مشارك، وطلب منهم إبداء آرائهم في المقياس من حيث: مناسبته لهدف الدراسة، وعينتها، ومن حيث وضوح الفقرات، ومدى سلامة صياغتها اللغوية، ومدى انتماء الفقرات لفكرة المقياس. وقد تم اعتماد معيار (80%) للحذف أو إضافة فقرات على المقياس. وقد أجرى أعضاء هيئة التدريس تعديلات لغوية ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة من الفقرات.

2. صدق البناء الداخلي

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة مكونة من (30) مرشدا ومرشدة من مرشدي مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية، وهم من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها. وتم تطبيق المقياس عليهم للتأكد من معاملات الارتباط بين أداء كل فقرة والأداء على الدرجة الكلية، وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.80 - 0.44) بين الفقرة والدرجة الكلية، وهذا يدل على أن فقرات مقياس اليقظة العقلية جميعا تقيس السمة نفسها، أي أن المقياس يتسم بصدق البناء الداخلي.

دلالات ثبات مقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيق أداة الدراسة على (30) مرشدا ومرشدة من مرشدي مدينة عرعر من خارج العينة الدراسة، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، كما تم حساب الثبات بطريقة الإعادة حيث تم حسابه من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع، وقد بلغت قيمة الدرجة الكلية حسب كرونباخ الفا (0.89) وحسب طريقة الثبات بالإعادة (0.92).

طريقة التصحيح والتفسير:

وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، ويتم الاجابة باختيار خيارا من إحدى الخيارات الخمسة وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، إطلاقا). وتتراوح العلامة التي يحصل عليها المرشد بين 36- 180، وتفسر العلامة حسب المدى، أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد الخيارات، ويمكن التفسير كما يلي:

العلامة بين 1- 2.33 تدل على مستوى منخفض من اليقظة العقلية
العلامة بين 2.34- 3.66 تدل على مستوى متوسط من اليقظة العقلية
العلامة بين 3.67- 5 تدل على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية

مقياس مرونة الأنا للمرشدين الطلابيين

تم استخدام مقياس فحجان (2010) لمرونة الأنا نظرا لكونه من المقاييس الحديثة والمعمول له صدق وثبات في أكثر من بيئة، ومطبق في أكثر من بيئة ويقيس اهداف قريبة من الدراسة الحالية، ويتكون المقياس من من 33 فقرة موزعة على أربعة مجالات هي:

1. الاستبصار: مرونة المرشد في التعرف على أخطائه والتعامل بسهولة مع المواقف الجديدة، وتمثله الفقرات: 1-7.
2. التوازن: مرونة المرشد على التوازن بين الآراء والأفكار والتعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة، وتمثله الفقرات: 8-15.
3. الإبداع: مرونة المرشد على التجديد في طرق عمله، وإيجاد هدف لحياته، وتمثله الفقرات: 16-24.
4. تكوين علاقات: مرونة المرشد في التعامل مع اشخاص مختلفين، والسعي لبناء علاقات اجتماعية جديدة، وتمثله الفقرات: 25-33.

طريقة التصحيح والتفسير:

وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (33) فقرة، ويتم الاجابة باختيار خيارا من إحدى الخيارات الخمسة وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، إطلاقا). وتتراوح العلامة التي يحصل عليها المرشد بين 33- 165، وتفسر العلامة حسب المدى، أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد الخيارات، ويمكن التفسير كما يلي:

1. العلامة بين 1- 2.33 تدل على مستوى منخفض من مرونة الأنا.
2. العلامة بين 2.34- 3.66 تدل على مستوى متوسط من مرونة الأنا.
3. العلامة بين 3.67- 5 تدل على مستوى مرتفع من مرونة الأنا.

مقياس التدفق النفسي للمرشدين الطلابيين.

تم استخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson, & Marsh, 1996) المترجم من قبل المحادين (2014)، وللتأكد من مناسبة المقياس بعد الترجمة للبيئة ولأهداف الدراسة تم اجراء ما يلي:
تكون المقياس بصورة نهائية من (36) فقرة وجميعها فقرات إيجابية، يُجاب عليها بتدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (كبيرة جدا، وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وبدرجة كبيرة وتعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات، ومتوسطة وتعطى (3) درجات، ومنخفضة تعطى درجتين، ومنخفض جدا وتعطى درجه واحدة). ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها المرشد يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها المرشد .

طريقة التصحيح والتفسير:

وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، ويتم الاجابة باختيار خيارا من إحدى الخيارات الخمسة وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، إطلاقا). وتتراوح العلامة التي يحصل عليها المرشد بين 36- 180، وتفسر العلامة حسب المدى، أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد الخيارات، ويمكن التفسير كما يلي:

1. العلامة بين 1- 2.33 تدل على مستوى منخفض من التدفق النفسي
2. العلامة بين 2.34- 3.66 تدل على مستوى متوسط من التدفق النفسي
3. العلامة بين 3.67- 5 تدل على مستوى مرتفع من التدفق النفسي.

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم إجراء ما يلي:

- حصر مجتمع الدراسة وهو كل مرشدي ومرشدات محافظة طريف.
- تم تطوير مقياس اليقظة العقلية واستخدام مقياسي مرونة الأنا والتدفق النفسي، والتحقق من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
- تم تطبيق الدراسة على جميع المرشدين والمرشدات الطلابيين.
- تم استخراج النتائج وباستخدام البرامج الإحصائية المناسبة تم الوصول إلى النتائج.
- تم الرجوع إلى الأدب النظري والاستفادة منه في مناقشة النتائج وكتابة التوصيات.

4- عرض ومناقشة النتائج

السؤال الأول: ونصه: "ما مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي في محافظة طريف في المملكة العربية السعودية؟"

وللإجابة على السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي، والجدول (1) يبين نتائج ذلك.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي

للمرشدين الطلابيين

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
متوسط	0.59	2.58	اليقظة العقلية
متوسط	0.58	3.26	مرونة الأنا

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التدفق النفسي
متوسط	0.83	3.28	

يتبين من الجدول (1) أن المرشدين الطلابيين في مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي كان مستوى متوسطا مما يدل على أن المرشدين الطلابيين يمتلكون بدرجة متوسطة يقظة عقلية ومرونة انا وتدفق نفسي.

ويفسر ذلك أن المرشدين الطلابيين يمتلكون مستويات مناسبة من كل من اليقظة والمرونة والتدفق نظرا لحرصهم على الاهتمام بالجوانب الإيجابية ويعزو الباحث ذلك إلى كون المرشدين يحرصون على غرس الجوانب الإيجابية في نفوس الطلاب.

ويعتبر المرشدون من فئات المجتمع ويتأثرون بأحداث الحياة وظروفها، ويعانون في بعض الأوقات من صعوبة في الحياة الاجتماعية والمهنية والأسرية ولكنهم بسبب مهنتهم ربما يحاولون أن يكونوا أكثر إيجابية من حيث المتغيرات الإيجابية.

ويؤكد ذلك ما أشارت له بعض الدراسات ومنها دراسة أبو اسعد (Abu ased, 2015) والتي أشارت إلى مستوى تدفق نفسي متوسط.

السؤال الثاني: ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف؟

جدول (2) معامل الارتباط بين مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط بيرسون	اليقظة العقلية	المرونة النفسية	التدفق النفسي
اليقظة العقلية	معامل الارتباط	-	**0.62	**0.63
	مستوى الدلالة الإحصائية	-	0.00	0.00
المرونة النفسية	معامل الارتباط	-	-	**0.76
	مستوى الدلالة الإحصائية	-	-	0.00
التدفق النفسي	معامل الارتباط	-	-	-
	مستوى الدلالة الإحصائية	-	-	-

يتبين من نتائج السؤال الحالي وجود علاقات ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد كانت العلاقة دالة إحصائياً وإيجابية، بمعنى أنه كلما زاد التدفق النفسي زادت المرونة النفسية واليقظة العقلية، وكذلك كلما زادت اليقظة العقلية زادت المرونة النفسية والتدفق النفسي، وكلما زادت المرونة النفسية زادت اليقظة العقلية والتدفق النفسي.

أن المتغيرات الثلاثة تعد من الجوانب الإيجابية وتميل كلها لأن ينظر من خلالها الفرد بطريقة متفائلة للحياة، وفي حالة ظهرت نقطة إيجابية واحدة كالمرونة النفسية فإن الأفراد سيشعرون بالتدفق افضل ويكون لديهم يقظة عقلية، وبما أن المرشدين يسعون لأن يكون إيجابيين لذلك ظهرت العلاقة الإيجابية بين المتغيرات الثلاث. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بسلي وثومبسون ودافسون (Beasley, Thompson, & Davidson 2003) حيث أشارت أن اليقظة العقلية ترتبط بمتغيرات إيجابية كالطموح، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة بارتو وباشارات (Parto & Besharat, 2011) حول وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة.

السؤال الثالث: هل يوجد اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف تبعاً لسنوات الخبرة؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار (ت) (t- test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية باختلاف سنوات الخبرة لدى المرشد الطلابي، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء لليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي بين المرشدين الطلابيين في محافظة طريف تبعاً لسنوات الخبرة

المتغير	المرشدين الطلابيين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	من سنة إلى خمس سنوات	17	2.93	1.36	46	0.18	0.87
	ست سنوات فأكثر	31	2.86	1.65			
المرونة النفسية	من سنة إلى خمس سنوات	17	3.20	1.62	46	1.71	0.86
	ست سنوات فأكثر	31	3.13	1.69			
التدفق النفسي	من سنة إلى خمس سنوات	17	3.50	1.44	46	1.96	1.34
	ست سنوات فأكثر	31	3.11	1.43			

يظهر من الجدول السابق عدم وجود اختلافات بين المرشدين والمرشدات الطلابيين في محافظة طريف تعزى إلى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو التدفق النفسي، حيث يعزى ذلك لكون المرشدين والمرشدات الطلابيين يخضعون لتعليم متقارب، ودورات تدريبية ينظمها قسم التوجيه والإرشاد والتدريب التربوي يستفيدون منها بشكل متزامن، ويقدمون خدمات متقاربة منظمة متفق عليها حسب التعاميم التي تأتي من وزارة التعليم.

مما يؤكد على أن المرشدين الإيجابيين يبقوا كذلك سواء كانوا في مرحلة مبكرة من خبرتهم المهنية أم طويلة، ويؤكد على أهمية البحث عن تعيين مرشدين إيجابيين لأنهم مهمون جداً من أحداث أو صعوبات سيقون إيجابيين.

توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية لدى المرشدين الطلابيين.
2. الاهتمام بتطوير اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين
3. العمل على الاستفادة من المتغيرات النفسية في تشخيص واقع المرشدين الطلابيين
4. تقديم خدمات إشرافية للمرشدين تتضمن المتغيرات النفسية السابقة لكي تنعكس على الطلبة.
5. الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية المطور في التعرف على واقع المرشدين الطلابيين.

قائمة مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2010). العملية الإرشادية. عمان: دار المسيرة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2012) الإرشاد المدرسي. عمان: دار المسيرة، ط 3.
- أبو عطية، سهام (2002) مبادئ الإرشاد النفسي، (ط2)، الأردن، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- الأعرس، صفاء وكفاقي، علاء الدين (2000). الذكاء الوجداني، القاهرة: دارقباء للطباعة والنشر.
- الهياص، سيد (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية - إكلينيكية) المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 169-198
- حسان، ولاء (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الحناوي، حامد (2011). دور كتاب التكنولوجيا للصف الثاني عشر في إكساب الطلبة بعض المعايير العالمية لتكنولوجيا المعلومات، غزة، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- الخطيب، لطفي (2011). استخدام الانترنت في الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية من وجهة نظر طلبة كلية الطب في جامعة العلوم التكنولوجيا الأردنية والصعوبات المتعلقة بهذا الاستخدام، مجلة جامعة دمشق، 27(3)، 4.
- الخطيب، محمد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، 15 (12)، 1051-1088.
- زهران، حامد عبد السلام (2008). التوجيه والإرشاد النفسي، ط 4، القاهرة: عالم الكتب
- سامي، ابراهيم (2009). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- السفساسفه، محمد (2003). دراسة اتجاهات المرشدين التربويين في بعض المدارس الأردنية نحو عملهم. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 18 (6).
- شحاته، حسن، والنجار، زينب. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، بيروت:الدار المصرية اللبنانية
- صديق، محمد (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، 19 (2)، 313-357.
- فحجان، سامي (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- القريطي، عبد المطلب (2003). في الصحة النفسية، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- القطان، سامية (2006). تصور جديد للذكاء الوجداني، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمود، إياد طالب. (2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الفتح، 55، 240-254.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abu ased, Ahmed (2015).Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in Al- Karak Governorate/ South Jordan **American Journal of Scientific Sciences**, 46(2), 169- 179.
- Appel, J & .Kim- Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction, **bit J Mental Health Addiction**,.512 -506 ، 7
- Beasley, M, Thompson, T., & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, **Personality and Individual Differences** 34 ,77–95
- Brausch, B, D. (2011). **The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students** .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Brown, K. W., Ryan, R. M & .Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects .**Psychological Inquiry**.237 -211 ،(4)18 ،
- Burgoon J, Berger C, Waldron V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. **J Soc Issues**. 56:105–127.
- Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & .Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale .**Assessment**, 15, -04 .223
- Chine- Ching, W (2007). Flow: The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive, **Journal of youth and adolescence**, 34(1), 25- 38.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). **Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy**. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- Coustantine, M, (2001). Theoretical Orientation, Empathy,Multicultural Counseling Competencies, **Journal of Professional Counseling**. 4.5.332- 365.
- Csikszentmihalyi, M (1997). Flow and Creativity , **NAMTA Journal**, 22(2), 60- 97.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S & .Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness- mediation perspective. **Journal of Social and Clinical Psychology**.321 -301 ،(3)29 ،
- Haigh, E.A., Moore, M.T., Kashdan, T. B & .Fresco, D. M. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale .**Assessment**.26 -11 ،(1)18 ،
- Madden, S. (2007). **The Relationship Between Psychological maltreatment and Deliberate Self-Harm and the Moderating Role of Resilience in an Undergraduate Residence Hall Population**. Unpublished dissertation, University of Northern Colorado.
- Masuda, A., Anderson, L & .Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students .**Complementary Health Practice Review**.127 -115 ،(3)14.
- Norman, D (1996). Optimal flow. **Arts education policy review**, 97(4), 35- 38.

- Onwukwe, Y. (2010). **The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach**. Unpublished dissertation, Capella University. USA.
- Parto, M & .Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well- being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation .**Procedia- Social and Behavioral Sciences**.582 -578 ،30 .
- Ritchie, T. D & .Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience .**International Journal of Wellbeing**.181 -150 ،(3)2 .
- Schmertz, S. K., Masuda, A & .Anderson, P, L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. **Journal of Clinical Psychology**.371 -362 ،(3)68 .
- Van Galen, M., De puijter , M., and Smeets, C.(2006). **Citizens and resilience**, Amsterdam: Dutch knowledge & Advise Centre.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A & .Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia .**Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**.307 -297 ،(4)9.
- Wending, H. (2012). **The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self- compassion**. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.

Mental alertness and flexibility and psychological flow of the student Counseling in Tarif governorate, Saudi Arabia- A comparative study between the new and old mentors

Abstract: The aim of this study was to determine the level of mental alertness, psychological flow and psychological flexibility of the student guides in Tarif governorate, and to determine the nature of the relationship between mental alertness, psychological flow and psychological flexibility of the student mentors and to verify differences in mental alertness, psychological flow and psychological flexibility of the student guides in the region Tarif Governorate according to years of experience, All members of the study community were from the city of Arar, 30 and the mental alert scale was used for the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) mentors, the ego- elasticity of the student Counseling for Fahan (2010) for ego elasticity, Instructors students. For Jackson and Marshall, 1996, translated by Mahadin (2014), the results of the study found that the student Counseling in the level of mental alertness and elasticity of the Anna and the flow of psychological was an average level, indicating that the mentors students have a moderate degree of mental alertness and flexibility and self- flow The relationship was statistically significant and positive, and there were no differences between the Counseling and the student Counseling in Tarif governorate due to the variable of experience whether in mental alertness, psychological flexibility or psychological flow. The study of some of the recommendations and most important attention to the positive psychological variables among the student Counseling.

Keywords: mental alertness, flexibility, psychological flow, student Counselor