

القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية.

معاذ أحمد أسعد* د. فاطمة عيد العدوان**

تاريخ وصول البحث: 2024/2/14 م تاريخ قبول البحث: 2024/4/23 م

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية تم اختيارهم بطريقة قصدية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس اليقظة الذهنية وتكون من (31) فقرة، وتضمن أربعة أبعاد: الوعي بالحاضر، والتركيز على اللحظة الحالية، وعدم الحكم على الأفكار، والاهتمام المتواصل، ومقياس التدفق النفسي وتكون من (39) فقرة، وتضمن خمسة أبعاد: بعد الأهداف الواضحة، والشعور بالسيطرة، والتحدي، ودمج الوعي بالأداء، والتغذية الراجعة الواضحة. ومقياس القلق وتكون من (20) فقرة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى أفراد الدراسة جاء بدرجة كبيرة، بينما جاء مستوى القلق بدرجة متوسطة، وأن اليقظة الذهنية والتدفق النفسي كان إسهامهما دالاً في تفسير التباين الحاصل في أعراض القلق. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة الاستفادة من مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي المرتفع لدى طلبة السنة الأولى بتكليفهم بمشاريع تتناسب والمرحلة التي يمرون بها.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، التدفق النفسي، القلق، طلبة السنة الأولى.

* باحث.

** أستاذ مشارك، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، الجامعة الأردنية.

The Predictive Ability of Mindfulness and Psychological Flow to the Degree of Anxiety Symptoms Among First-Year Students at the University of Jordan.

Abstract

The study aimed to identify the predictive ability of mindfulness and psychological flow for the degree of anxiety symptoms among first-year students at the University of Jordan. The study used the descriptive, predictive, correlational approach, and the study sample consisted of (380) first-year male and female students at the University of Jordan who were selected intentionally. To achieve the objectives of the study, the Mindfulness Scale was developed and consists of (31) items, and includes four dimensions: awareness of the present, focus on the present moment, non-judgment of thoughts, sustained attention, and the Psychological Flow Scale, which consists of (39) items, and includes five dimensions: Clear goals, a sense of control, challenge, integrating awareness of performance, and clear feedback. The anxiety scale consists of (20) items. The results of the study showed that the level of mental alertness and psychological flow among the study individuals was high, while the level of anxiety was moderate, and that mental alertness and psychological flow had a significant contribution in explaining the variation in anxiety symptoms. The study reached a set of recommendations, the most important of which is the necessity of benefiting from the level of mental alertness and high psychological flow among first-year students by assigning them projects appropriate to the stage they are going through.

Keywords: Mindfulness, Psychological Flow, Anxiety, First-Year Students.

مقدمة:

تستقطب الجامعات الأردنية كل عام أعدادًا كبيرة من الطلبة الراغبين في إكمال دراستهم الجامعية، ويشكل هؤلاء الطلبة فئة معرضة بشكل خاص لمشاكل الصحة العقلية في ضوء التحديات المرتبطة بالانتقال إلى مرحلة البلوغ والصعوبات الاقتصادية والمادية المتكررة لهذه الفئة، والأهم من ذلك أن الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الجامعة يعد انتقالاً رئيساً في الحياة بحد ذاته، ومصدرًا للضغط الذي يمكن أن يرتبط بمشاكل التكيف، والعديد من الصعوبات الأكاديمية، والشخصية، والاجتماعية، والعاطفية.

وهذا ما أشار إليه موفاتح (Mofatteh, 2021) أن الالتحاق بالجامعة يعد خطوة جديدة في حياة الطلبة ترتبط ببعض التحديات مثل الانتقال إلى سكن مستقل، والهوية الاجتماعية، والإدارة المالية، واتخاذ القرارات، وتشكيل شبكة اجتماعية، ويمكن أن تسبب كثيرًا من الاضطرابات النفسية. ويرى مورين وجريجوار ولاشانس (Morin, Grégoire & Lachance, 2021) أن القلق والاكتئاب واضطرابات التكيف المرتبطة بالتوتر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا لدى طلبة الجامعات.

إن القلق موجه بشكل أساسي نحو المستقبل ويتم اختباره على أنه إثارة فسيولوجية وعاطفية استجابة للتهديدات الحقيقية والمتخيلة، وكما هو الحال مع العديد من الاضطرابات النفسية، فإن القلق ينطوي على مشاكل أساسية مع عدم المرونة، وغالبًا ما يقترن بنقص الوعي والبصيرة بأفكار الفرد وسلوكياته (Bergen-Cico & Krishna Kumar, 2017). وعلى مدى العقد الماضي، تضاعفت النسبة لطلبة الجامعات الذين أبلغوا عن تعرضهم للقلق الذي أثر سلبيًا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي، وأشارت نتائج دراسة (Khoshaim et al, 2020) إلى أن حوالي (35٪) من طلبة الجامعات عانوا من مستويات متوسطة إلى شديدة من القلق، وفي الأردن أظهرت نتائج دراسة (Hamaideh, Al-Modallal, Tanash & Hamdan-Mansour, 2022) أن (67.9٪) من طلبة الجامعات عانوا من القلق. كما أظهرت نتائج دراسة (Dalky & Gharaibeh, 2019) أن طلبة الجامعات الأردنية الحكومية لديهم مستوى شديد من القلق.

إن هذه الآثار الضارة أثارت الاهتمام في تحديد الموارد النفسية الفردية التي يمكن أن تكون عوامل وقائية ضد الضغوطات الكامنة في سياق الجامعة، بحيث تعمل هذه الموارد على تعديل العلاقة بين التهديدات المحتملة والاستجابة للقلق، مما يشجع على التكيف النفسي بشكل أفضل (Freire, Ferradás, Regueiro, Rodríguez, Valle & Núñez, 2020)، ويؤكد عاصف

ومدثر وشهزاد ورؤوف وبرفيز (Asif, Mudassar, Shahzad, Raouf & Pervaiz, 2020) أن هذه النتائج تشير إلى الحاجة الملحة لبعض التدابير الوقائية والتدخلات لتحسين الصحة العقلية لطلبة الجامعة، ويرى (Bergen-Cico & Krishna Kumar, 2017) بأن إحدى هذه التدابير الوقائية من مستويات القلق المرتفعة لدى طلبة الجامعة، الاهتمام باليقظة الذهنية لديهم ليكون مفيداً في التعامل مع القلق، حيث تهدف البرامج القائمة على اليقظة الذهنية إلى تطوير استراتيجيات سابقة تركز على الاستجابة والتي تعدل المكونات المعرفية والتجريبية للعواطف المرتبطة بالقلق، وبالتالي تعمل على تقليل القلق بمرور الوقت.

ويشير بارك وداندرا (Park & Dhandra, 2017) أنه على النقيض من القلق، فإن اليقظة الذهنية موجبة بشكل أساسي إلى الوعي بالحظة الحالية ومشبعة باستجابات مقصودة وواعية للإثارة الجسدية والعاطفية. وإن ممارسة اليقظة الذهنية مفيدة للطلاب بشكل خاص في مجالات الحد من القلق، وتحسين التركيز، وتعزيز التنظيم العاطفي والمهارات الاجتماعية، وتحسين الأداء الأكاديمي (Zhang, Razza, Wang, Bergen-Cico & Liu, 2022).

إن اليقظة الذهنية ليست فعالة فقط في انحسار مستويات القلق وزيادة مستويات تنظيم المشاعر، ولكن أيضاً في تعزيز مستويات التدفق النفسي، والتي تعمل أيضاً على التخفيف من الآثار السلبية للقلق نتيجة الضغوطات الحياتية، فتحقيق مستوى عالٍ من النجاح، والتدفق النفسي لا يمكن الطلبة في الجامعة من مواجهة التغيرات السريعة التي تحدث في حياتهم فحسب، بل أيضاً الابتعاد عن الفشل (Abdel-Aal Ibrahim, 2022)، ويتنبأ سلباً بالقلق (Mao, Yang, Bonaiuto & Harmat, 2020). فطلبة الجامعة الذين يمارسون أنشطة اليقظة الذهنية والتدفق النفسي يمكن أن يجلبوا رؤى حول طرق جديدة لتحسين عاداتهم الدراسية، كون اليقظة الذهنية والتدفق النفسي يكافئان الحالات العقلية التي ينخرط فيها الطلبة بشكل كامل في الحاضر، ويجنبهم المشكلات المرتبطة بالقلق، علاوة على ذلك، تُعد اليقظة الذهنية والتدفق النفسي من مؤشرات الصحة العقلية والأداء الأمثل (Adil, Ameer & Ghayas, 2020)، وتأسيساً على ما سبق، يتبين أن أحد أبرز الأمور التي تواجه طلبة السنة الأولى وتنعكس على حياتهم النفسية والأكاديمية القلق؛ لذا جاءت هذه الدراسة في محاولة استكشاف درجة مساهمة اليقظة الذهنية والتدفق النفسي في خفض القلق لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية.

مشكلة الدراسة:

يعد الانتقال إلى الجامعة فترة مرهقة للغاية لبعض طلبة السنة الأولى، وترتبط بعدد من الضغوطات والصعوبات الأكاديمية، والشخصية، والاجتماعية، والعاطفية، وتشمل العوامل المساهمة في هذه الضغوطات مطالب أكاديمية أكبر، والانفصال عن العائلة والأصدقاء، وترتيبات معيشية جديدة، وقد كشفت البيانات المستمدة من الدراسات السابقة أن هذه الضغوطات والصعوبات يمكن أن تسبب القلق، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأردنية كدراسة (Hamaideh, Al-Modallal, Tanash & Hamdan-Mansour, 2022)، ودراسة (Dalky & Gharaibeh, 2019) أن معدل القلق أعلى بكثير بين طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية على مدى العقود القليلة الماضية، وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال تجربتهما كطلاب على مقاعد الدراسة من أنه يتعين على طلبة السنة الأولى في الجامعات مواجهة مجموعة متنوعة من المطالب في حياتهم اليومية والتي يمكن أن تسبب لهم القلق،

وعلى الرغم من كل الجهود المبذولة لزيادة الوعي ومعالجة مشاكل الصحة النفسية بين طلبة الجامعات، لا يزال هناك عدد متزايد من حالات القلق بين الطلبة مما يشير إلى عدم فعالية الإجراءات المعتمدة، وقد يعود ذلك إلى انخفاض مستوى الوعي واليقظة الذهنية لديهم، مما ينعكس على مستوى التدفق النفسي في إطلاق الطاقات النفسية الإيجابية في الوصول إلى مستوى عالٍ من الثقة بالنفس لمواجهة الصراعات الداخلية والنفسية والإحباطات التي يتعرضون لها التي تمكنهم من التكيف بشكل إيجابي مع مواقف الحياة المختلفة والتفوق في الجامعة، وتحقيق طموحاتهم، والوصول إلى مراكز متميزة بين زملائهم. وبالتالي تكمن مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن درجة مساهمة اليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية.

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى كل من اليقظة الذهنية، والتدفق النفسي، والقلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية؟
2. ما درجة إسهام كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

-الكشف عن مستوى كل من اليقظة الذهنية، والتدفق النفسي، والقلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية.
-التعرف إلى المدى الذي تسهم فيه اليقظة الذهنية والتدفق النفسي بالتنبؤ بدرجة أعراض القلق.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

-تنبع الأهمية النظرية للدراسة من أهمية الصحة النفسية لطلبة الجامعات كونهم قادة المستقبل، حيث يؤمل أن تقدم معلومات تؤكد أو تنفي القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية والتدفق النفسي في خفض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة، الأمر الذي يشكل أساساً ومرجعاً للباحثين المهتمين في هذا المجال.

- يؤمل أن تقدم الدراسة معلومات عن الطلبة المشاركين، التي قد تتحدث عن الحاجة إلى البحث المستقبلي حول تطبيق اليقظة الذهنية والتدفق النفسي ك تدخل لطلبة المستقبل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

-يؤمل من الدراسة أن تُقدّم تشخيصاً لأصحاب القرار يبين مستوى القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة، وعمل برامج لتنمية اليقظة الذهنية والتدفق النفسي التي يمكن أن يساعد في خفض القلق.

-يؤمل أن تفيد نتائج هذه الدراسة طلبة السنة الأولى أنفسهم، حيث إن الاهتمام باليقظة الذهنية والتدفق النفسي يعزز ثقتهم بأنفسهم، وقدرتهم على التفاني والمثابرة في بلوغ الأهداف الشخصية.

-يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في تحفيز المزيد من البحث حول تصميم التدخلات الإيجابية المستهدفة لهذه الفئة من الطلبة، وتقليل الفجوة الموجودة في الأدبيات الحالية المتعلقة باليقظة الذهنية والتدفق النفسي في خفض القلق لدى طلبة الجامعات المعرضين للخطر.

حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

-الحدود الموضوعية: اقتصرَت الدراسة على إجابة طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية على فقرات مقياس اليقظة الذهنية وفقرات مقياس التدفق النفسي وفقرات مقياس القلق.
-الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على عينة من طلبة السنة الأولى من مرحلة البكالوريوس في الجامعة الأردنية.
-الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2024/2023.
مصطلحات الدراسة:

اليقظة الذهنية **Mindfulness**: "الوعي الذي ينشأ عند الانتباه إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام" (Schuman-Olivier et al, et al, 2020: 372).

ويعرّف الباحثان اليقظة الذهنية إجرائيًا بأنها: الدرجة التي حصل عليها طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية على فقرات مقياس اليقظة الذهنية الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.
التدفق النفسي **psychological flow**: "تجربة متناغمة حيث يعمل العقل والجسم معًا دون عناء، مما يجعل الشخص يشعر بأن شيئًا مميّزًا قد حدث للتو" (Coulson, 2020:7).

ويعرّف الباحثان التدفق النفسي إجرائيًا بأنه: الدرجة التي حصل عليها طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية على فقرات مقياس التدفق النفسي الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.
القلق **anxiety**: "حالة نفسية وفسولوجية تتكون من الشعور بالتوتر أو العصبية أو الخوف بشأن شيء ما له نتيجة غير مؤكدة" (Almalik et al, 2018:1).

ويعرّف الباحثان القلق إجرائيًا بأنه: الدرجة التي حصل عليها طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية على فقرات مقياس القلق الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

ويعرف الباحثان طلبة الجامعة الأردنية إجرائيًا بأنهم: الطلبة المسجلون في برنامج درجة البكالوريوس في الكليات العلمية والإنسانية من السنة الأولى في الجامعة الأردنية.

الأدب النظري والدراسات السابقة:

اليقظة الذهنية:

تعد اليقظة الذهنية شكلاً من أشكال الاهتمام والوعي اللذان يركزان على الحاضر الذي وُصف أول مرة في تقاليد التأمل الشرقية القديمة ولكن تمت مناقشته وممارسته على نطاق واسع في الثقافة الغربية المعاصرة، ومن المنظور النفسي، تشير اليقظة الذهنية عادةً على أنها تركيز انتباه الفرد عن قصد على التجارب التي تحدث في الوقت الحاضر بطريقة غير قضائية، ويمكن أن تكون تجارب اللحظة الحالية داخلية في العقل والجسم كالأحاسيس، والإدراك،

والعواطف، والحوافز، أو جزء من البيئة الخارجية كالمشاهد، والأصوات، والروائح، وتشمل أيضًا نشاط الفرد المستمر (Baer, Caldera & Nagy, 2020).

وبدأ جون كابات زين (Kabat-Zinn) في تطوير أول التدخلات القائمة على اليقظة للحد من التوتر في عام 1977، من خلال دمج البصيرة البوذية (Pali) في ممارسة تأملية أخرى مثل اليوغا، وقد وُلد هذا العمل علمًا علمانيًا جديدًا، علمًا تعليميًا سائدًا لتدريب التدخلات القائمة على اليقظة، مع مجموعة من الممارسات مثل التنفس اليقظ، والتأمل أثناء الجلوس مجمعة في برنامج مدته ثمانية أسابيع تم تصميمه لتعزيز الانتباه اليقظ في الحياة اليومية، وبالتالي مساعدة المرضى على التعامل مع التوتر والألم والحالات المزمنة الأخرى (Schuman- et al, 2020). (Olivier).

ويعد تعريف كابات زين الأكثر شيوعًا حيث يعرف اليقظة الذهنية على أنها "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام لتكشف التجربة لحظة بلحظة" (Kabat-Zinn, 2003:145). إن اليقظة الذهنية تمكن الطلبة من تطوير القدرة على التأمل الذاتي من خلال قضاء بعض الوقت في الحياة اليومية ليكونوا على دراية بأفكارهم ومشاعرهم، وهذا يساعدهم في أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم اليومية مما قد يساعدهم على التخلص من أي أفكار ومشاعر سلبية متكررة مثل القلق. لذلك، من خلال ممارسة اليقظة، يتحكم الطلبة بشكل أفضل في أفكارهم وعواطفهم، ويميل الطلبة غير القادرين على إدراك أفكارهم ومشاعرهم إلى القلق الشديد بشأنها، فالاستراتيجيات القائمة على اليقظة فعالة في تقليل القلق وزيادة الرفاه العام والعلاقات الاجتماعية، كما أنها تحسن علاقات الطلبة مع الآخرين وكذلك تحسن صحة القلب والأوعية الدموية (Muelrath & Burk, 2021).

وهناك أربعة عناصر لليقظة الذهنية وهي (Kang, Gruber & Bamber & Morpeth, 2019) و (Gray, 2013):

(أ) الوعي: هو معرفة واعية بتجربة الفرد، بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والأفكار والعواطف والأحداث الخارجية مثل المشاهد والأصوات، يتناقض الوعي مع ردود الفعل العقلية الآلية التي تحدث غالبًا دون الوعي.

(ب) الاهتمام المستمر: يتضمن الاهتمام المستمر توجيه انتباه الفرد إلى التدفق المستمر للمحفزات الداخلية والخارجية، فعندما يكون الفرد يقظًا ذهنيًا يلفت انتباهه إلى الهدف،

وعندما ينحرف الذهن بعيداً أو يشتت انتباهه، يتم إرجاع الانتباه بلطف، ولكن بحزم إلى الهدف الأصلي للتركيز.

(ج) التركيز على اللحظة الحالية: ينطوي التركيز على اللحظة الحالية على توجيه انتباه الفرد، بجهد أو دون جهد، إلى الظواهر الداخلية والخارجية التي تحدث في كل لحظة من الوعي، ويتناقض مع الحالات التي ينشغل فيها العقل بأفكار حول الماضي أو المستقبل، مثل الذكريات أو الخطط أو التخيلات.

(د) القبول غير الحكمي: يتضمن القبول غير الحكمي (القضائي) تجربة الأفكار والأحاسيس والأحداث كما هي في اللحظة التي تدخل فيها وعي المرء، دون الحكم عليها على أنها جيدة أو سيئة، مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها، مهمة أو غير مهمة، فالقبول غير الحكمي هو السماح لجميع التجارب - سواء كانت ممتعة أو محايدة أو مؤلمة - بالظهور دون محاولة تغييرها أو التحكم فيها أو تجنبها، حيث ينطبق القبول غير الحكمي على التجارب الملموسة (على سبيل المثال، الألم الحسي) والمجردة (على سبيل المثال، مشاعر الرفض).

ومن النظريات المفسرة نظرية اليقظة الذهنية، وتستند نظرية اليقظة الذهنية للانجر (1989) Langer إلى الفعل البسيط المتمثل في ملاحظة الأشياء الجديدة والاستجابة للتغيرات السياقية، وتقترح نظرية اليقظة الذهنية أن الوعي يشجع اليقظة الذهنية في بيئة الفرد ويعزز التفكير والسلوك الشفاف، كما تؤثر اليقظة الذهنية على الإدراك المرتبط بقبول الذات، ووفقاً لنظرية اليقظة الذهنية للانجر، فإن العقلية المرنة التي تسعى إلى المشاركة في رسم ميزات بيئية جديدة لها فوائد أكثر أهمية من عقلية الحكم والقسوة التي تتخلى عن المرونة من أجل الشعور باليقين، وتشير النظرية إلى أن تركيز الانتباه اليقظ ينصب على قبول وتقييم التجربة الحالية بدلاً من التقييم الذاتي والنقد الذاتي، ووفقاً لانجر، اليقظة الذهنية هي عكس الغفلة، فالغفلة يمكن أن تمنع الفرد من اتخاذ قرارات بشأن ما إذا كان السلوك يتناسب بالفعل مع السياق الحالي، كونه مشابه لسلوك في الماضي. فنظرية اليقظة الذهنية هي رد فعل على الغفلة؛ لأن الغفلة تغلق العقل عن المعلومات الدقيقة، مما يعوق اتخاذ القرار من خلال توسيع السياق، وبالتالي يمكن التغلب على الغفلة من خلال التدخلات الواعية المعتمدة على اليقظة الذهنية (Snipes, 2019).

التدفق النفسي:

بدأ تاريخ التدفق النفسي عندما قام ميهالي سيكسزينتميهالي Mihaly Csikszentmihályi وزملاؤه الباحثون في البحث عن التدفق النفسي، وحدث هذا بعد أن أصبح Csikszentmihályi مفتونًا بالفنانين الذين انغمسوا، وخاصة الرسامين، في عملهم لدرجة أنهم تجاهلوا حاجتهم إلى الطعام والماء وحتى النوم. وهكذا، نشأ أصل البحث في نظرية التدفق النفسي عندما حاول Csikszentmihályi فهم هذه الظاهرة التي عاشها هؤلاء الفنانون، ثم أصبح بحث التدفق النفسي سائدًا في الثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضي، ولا يزال Csikszentmihályi وزملاؤه في إيطاليا يعملون على نظرية التدفق النفسي، كما بدأ الباحثون المهتمون بالتجارب المثلى والتأكيد على التجارب الإيجابية، خاصة في أماكن مثل المدارس وعالم الأعمال، بدراسة نظرية التدفق في هذا الوقت، وقد تم استخدام نظرية التدفق بشكل كبير في نظريات ماسلو وروجرز في تطويرهما للتقاليد الإنسانية لعلم النفس (Tandon, 2017).

وقد وصف عالم النفس المعرفي ميهالي سيكسزينتميهالي (1975) التدفق النفسي على أنه حالة يركز فيها الشخص الذي لديه تدفق نفسي بشكل كامل على نشاط ممتع يمثل تحديًا ويمكن الوصول إليه في وقت واحد، وهذا الشخص لديه دوافع ذاتية للانخراط في النشاط، ونتيجة لذلك، يبقى في المهمة دون تذكيرات خارجية. علاوة على ذلك، نظرًا لأن التدفق تجربة إيجابية، يعود الشخص على الصبر إلى ما يولد التدفق، وبالتالي يتم تزويده بفرص متكررة لتنمية المهارات (Jacobs & Morgan, 2022).

وتحدث حالة التدفق النفسي عندما يكون لدى الفرد أهداف واضحة وقريبة مع ملاحظات مستمرة حول تقدمه نحو تلك الأهداف، وتكون التحديات أو الفرص المتصورة التي توسع مهارات الفرد الحالية على قدم المساواة مع قدراته، وعندما يكون الفرد في حالة تدفق نفسي، فإنه يعالج باستمرار التعليقات حول التقدم ثم يعدل أفعاله وفقًا لذلك، وفي ظل هذه الظروف، من السهل على الفرد أن يعطي تفاصيل عن التجارب من وقت لآخر ويدخل الفرد في حالة ذاتية حيث يركز على اللحظة الحالية وأفعاله في الوقت الحالي، وينغمس في أفعاله ومدرك تمامًا لها، ويفقد الوعي الذاتي الانعكاسي، ويمكنه التعامل مع الموقف بسبب كفاءته الذاتية المعززة، ويعتقد أن الوقت يمر بشكل أسرع من المعتاد، ويختبر النشاط باعتباره مجزيًا جوهريًا لدرجة أن الهدف النهائي غالبًا ما يكون مجرد عذر له لإكمال المهمة (Adil, Ameer & Ghayas, 2020).

إن التدفق النفسي يزيد من استيعاب الأنشطة، التي يمكن أن ترتبط جيداً بالتعلم، كما يزيد من نظرة الطالب الإيجابية لنفسه واحترامه لذاته، فالطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التدفق النفسي يتمتعون بأداء عام عالٍ ومرونة في الحياة، وأن الطلبة الناجحون يشهدون تدفقاً عالياً ويدركون أن تعليمهم العالي يجب أن يحظى بالأولوية كنقطة انطلاق مبكرة لمهنتهم المستقبلية (Coulson, 2020).

ومن النظريات المفسرة للتدفق النفسي نظرية التدفق النفسي التي تم تقديمها لأول مرة عن طريق (Csikszentmihalyi, 1975) من خلال دراساته للفنانين وغيرهم من الأفراد المبدعين، لقد كان مهتماً بكيفية انغماس هؤلاء الأفراد تماماً في نشاط ما بحيث يفقدون الاتصال بالعالم الخارجي، كما تم استخدام نظرية التدفق النفسي لوصف الأنشطة في جميع جوانب الحياة بما في ذلك أوقات الفراغ والعمل والدراسة، كما تنص النظرية على أنه بالرغم من عدم تجربة جميع الأفراد للتدفق النفسي في نفس السياقات، فإن كل شخص لديه القدرة على الدخول في حالة التدفق النفسي وأي نوع من النشاط يمكن أن يؤدي إلى التدفق النفسي في ظل الظروف المناسبة، واستناداً إلى تطبيقها في التعليم وعلاقتها المباشرة مع التحفيز والإنجاز قد توفر نظرية التدفق وسائل راحة معقولة يمكن لأعضاء هيئة التدريس استخدامها مع طلابهم الذين لديهم احتياجات تعليمية متنوعة (Pearsall, 2018).

وتنص نظرية التدفق على أنه بغض النظر عن النشاط، يمكن أن يتميز التدفق بعدة عناصر ظاهرية، وهي: التحدي المترابط مع المهارة المتصورة؛ وتحديد الأهداف؛ وردود فعل شفافة من خلال دمج الفعل والوعي، وفقدان الوعي الذاتي؛ والتركيز على المهمة، وأن تكون مسيطراً؛ وتشويه زمني وتجربة آلية (Morrison, 2020). كما تشير نظرية التدفق النفسي إلى أن التدفق هو حالة من الامتصاص العميق في نشاط يكون ممتعاً في جوهره، كما هو الحال عندما يركز الفنانون أو الرياضيون على لعبهم أو أدائهم، ويرى الأفراد في هذه الحالة أن أدائهم ممتع وناجح، ويُنظر إلى النشاط على أنه يستحق القيام به من أجل حد ذاته، حتى لو لم يتم الوصول إلى هدف آخر، حيث يعمل الفرد بأقصى طاقته، وتصبح التجربة نفسها مكافئاً، وتستند نظرية التدفق على علاقة تكافلية بين التحديات والمهارات اللازمة لمواجهة تلك التحديات، حيث يُعتقد أن تجربة التدفق تحدث عندما لا تكون مهارات الفرد مبالغاً فيها أو غير مستغلة بشكل كافٍ لمواجهة تحدٍ معين، وعند فقدان هذا التوازن بين التحدي والمهارة من المحتمل أن يتم اختبار اللامبالاة (أي التحديات المنخفضة والمهارات المنخفضة) والقلق (أي التحديات العالية والمهارات

(المنخفضة) أو الاسترخاء (أي التحديات المنخفضة والمهارات العالية)؛ لذا قد تدفع تجربة القلق أو الاسترخاء عضو هيئة التدريس إلى تغيير مستوى التحدي (Coulson, 2020).

القلق:

أصبح القلق، أحد أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا في العصر الحديث فهو يشير إلى مجموعة من الاضطرابات التي تتميز بالخوف المفرط أو القلق أو تجنب مجموعة من المحفزات الخارجية والداخلية، حيث يعاني نسبة متزايدة من طلاب الجامعات في السنوات الأخيرة، ويعانون من القلق في مواجهة ثلاثة مخاوف رئيسية: الأداء الأكاديمي، والضغط من أجل النجاح، وخطط ما بعد التخرج، بينما يمكن النظر إلى الدراسة الأكاديمية على أنها تحدٍ إيجابي لطلاب الجامعات، مما قد يزيد من القدرة والكفاءة على التعلُّم، لكن مثل هذا القلق يمكن أن يضر بالصحة العقلية للطلاب إذا نظر إليه بشكل سلبي (Mao, Yang, Bonaiuto & Harmat, 2020).

إن القلق هو تجربة شخصية وعاطفية تعتمد على وجود مواقف يتم تحديدها على أنها غير سارة بالنسبة للطلاب، حيث يواجه باستمرار مواقف مختلفة تسبب ضغوطًا نفسية وقلقًا خلال الدراسة الأكاديمية، مثل ساعات الدراسة الطويلة، وتقديم الندوات، وأسابيع الاختبارات؛ لذا يميل بعض طلبة الجامعات إلى المعاناة من أعراض القلق Silva, Magalhaes & Duarte, (2020).

ووفقًا لـ DSM-5 يتداخل الخوف والقلق، إلا أنهما يختلفان أيضًا، حيث يرتبط الخوف برد الفعل للقتال أو الهروب الذي يختبره العقل والجسم، إلى جانب هذه الاستجابة التلقائية، توجد أفكار عن الخطر المباشر وسلوكيات الهروب. بينما يختلف القلق عن الخوف من خلال كونه مفرطًا أو مستمرًا إلى ما بعد الفترات الزمنية المناسبة للنمو، فالأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق عادة ما يبالغون في تقدير الخطر في المواقف التي يخشونها أو يتجنبونها، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى توتر العضلات، والاستعداد اليقظ لخطر محتمل في المستقبل، والسلوكيات الحذرة أو المتجنبة (American Psychiatric Association, 2013).

إن اضطرابات القلق تتميز بالخوف المفرط أو القلق الذي يستمر إلى ما بعد فترات زمنية مناسبة للنمو، وتسبب هذه الاضطرابات ضعفًا كبيرًا أو ضائقة في مجالات مهمة من الأداء، ويتم تصنيف الأنواع المختلفة من اضطرابات القلق حسب نوع الأشياء أو المواقف التي تسبب القلق ويمكن أن يكون لها أعمار مختلفة، (DSM-5tm) (American Psychiatric Association, 2013).

ولتشخيص اضطرابات القلق العام تشير جمعية الطب النفسي الأمريكية American Psychiatric Association, 2013) أن اضطراب القلق مرتبط بثلاثة (أو أكثر) من الأعراض الستة التالية (مع وجود بعض الأعراض على الأقل لأكثر من أيام غير موجودة خلال الأشهر الستة الماضية) وهي: الأرق أو الشعور بالضيق أو القلق، والتعب بسهولة، وصعوبة في التركيز، والتهيج، وتوتر العضلات، واضطراب النوم (صعوبة النوم أو البقاء نائماً، أو النوم المضطرب غير المرضي).

وقد تعددت النظريات التي فسرت القلق، ومن هذه النظريات نظرية التحليل النفسي التي تُعد من أقدم النظريات التي قدمت تفسيراً للقلق، وتم تطويرها من قبل سيغموند فرويد في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، وكان يعتقد سيغموند فرويد أن معظم الاضطرابات التي تحدث للفرد يكون سببها نابع من وعيه، ويؤكد سيغموند فرويد في نظرية التحليل النفسي أنه عندما تكون لدى الفرد مشاعر قلق فهذا يعني أن الدوافع التي تكون غير مقبولة تقترب من منطقة اللاشعور، وبالتالي فإن وظيفة القلق هو إنذار من الأنا لمتنع أي مكبوتات من الإفلات من منطقة اللاشعور الخاصة بالفرد إلى منطقة الشعور والوعي (Pervin, Cervone, & John, 2005).

الدراسات السابقة:

أجرى (البيومي، 2022) دراسة هدفت التعرف إلى التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة (249) طالباً وطالبة، منهم في السنة الثالثة (138) طالباً وطالبة موزعين على (76) طالباً، و (62) طالبة، و (111) طالباً في السنة الرابعة موزعين إلى (57) طالباً، و (54) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس التدفق النفسي، ومقياس جودة الحياة. أظهرت نتائج الدراسة تميز الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بمستوى عالٍ من التدفق النفسي، وتميز الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بمستوى حياة عالي الجودة.

وهدف دراسة (السعودي والرفوع، 2022) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة (434) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس التدفق النفسي، ومقياس الاتساق المعرفي. أظهرت نتائج الدراسة أن لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية مستوى مرتفعاً من التدفق النفسي، ودرجة اتساق معرفي متوسطة. وأن هناك علاقة موجبة بين التدفق النفسي والاتساق المعرفي.

وقام لاماري وماركوت (Lamarre & Marcotte, 2021) بدراسة هدفت التعرف إلى الدور الوسيط لليقظة الذهنية في القلق وأبعاد التكيف لدى طلبة السنة الأولى بالكلية في كندا. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (283) طالباً جامعياً في السنة الأولى. ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثون مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس القلق، ومقياس التكيف. أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية المرتفعة ارتبطت بأعراض أقل للقلق. أيضاً، تتوسط اليقظة الذهنية العلاقة بين عدم القدرة على التكيف وأعراض القلق.

وأجرى الطيب (Eltayeb, 2021) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الذهني لدى طلاب جامعة سطاتم بن عبد العزيز وعلاقته بالتسويق الأكاديمي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (206) طالب من قسمي العلوم والفنون. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التسويق الأكاديمي. أظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستوى عالٍ من كل من اليقظة الذهنية والتسويق الأكاديمي. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية حسب التخصص (العلم مقابل الفنون).

كما قام فورونتسوف فينجر وجيسليتا وأبابكوف وباريسنيكوف (Vorontsova-Wenger, Ghisletta, Ababkov & Barisnikov, 2021) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين اليقظة الذهنية والأداء الأكاديمي والأعراض النفسية المرضية في عينة من طلبة الجامعات السويسرية أثناء التحضير للامتحانات. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً جامعياً. ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثون مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الأداء الأكاديمي، ومقياس الأعراض النفسية المرضية. أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية ارتبطت بشكل إيجابي مع الأداء الأكاديمي للطلبة، وارتبطت سلباً مع الأعراض النفسية المرضية.

وهدف دراسة حمود (Hmood, 2021) التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة السنة الرابعة في كلية العلوم التربوية في جامعة البصرة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (135) طالباً جامعياً، منهم (38) طالباً و(97) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التدفق النفسي. أظهرت النتائج أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متزايداً من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، كما

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

وسعت دراسة محمد وصديق وأختاريزفر وجاني (Mohamad, Sidik, Akhtari-Zavare & Gani, 2021) التعرف إلى انتشار خطر القلق والعوامل المرتبطة به بين طلبة الجامعات في ماليزيا. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (1851) طالباً جامعياً من جامعات حكومية وخاصة في جميع أنحاء ماليزيا. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس القلق. أظهرت النتائج أن خطر انتشار القلق بلغ (29%) بين طلبة الجامعات، كما بينت النتائج أن العوامل المرتبطة بالقلق الدعم المالي للدراسة، واستهلاك الكحول، وسوء نوعية النوم، والشك بشأن المستقبل، ووجود مشاكل مع الطلبة الآخرين.

وهدف دراسة ماكدونالد وأولسن (MacDonald & Olsen, 2020) التعرف إلى التركيز في الانتباه كوسيط للعلاقات بين اليقظة الذهنية وأعراض القلق في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (286) طالباً جامعياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس القلق، ومقياس التركيز في الانتباه. أظهرت النتائج أن مهارات اليقظة الذهنية المحددة مرتبطة بمهارات التحكم في الانتباه بشكل أفضل، وأن التركيز على التحكم في الانتباه قد يحمي بعد ذلك من أعراض القلق لدى طلاب الجامعات.

كما أجرى ماو ويانغ وبونايتو وما وهارمات (Mao, Yang, Bonaiuto, Ma & Harmat, 2020) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقات بين التدفق النفسي والقلق من خلال النظر في أدوار احترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية في الصين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (590) طالباً جامعياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس التدفق النفسي، ومقياس القلق، ومقياس احترام الذات، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية. أظهرت النتائج أن التدفق النفسي تنبأ سلباً بالقلق، وأن كلاً من احترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية توسطت بشكل كامل في المسار بين التدفق النفسي والقلق.

أما دراسة عليمات وعليمات والساحوري وشهباز وهولي (Olaimeat, Aolymat, Elshahory, & Shahbaz & Holley, 2020) فقد هدفت التعرف إلى المواقف والقلق والممارسات السلوكية لطلبة الجامعات في الأردن فيما يتعلق بـ COVID-19 خلال الفترة المبكرة من الإصابة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (2083) طالباً جامعياً من الطلبة المسجلين في

الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس مواقف تجاه خطورة COVID19، ومقياس القلق، ومقياس وتدابير الوقاية المناسبة من COVID19، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة أظهروا مواقف إيجابية وممارسات منخفضة المخاطر تجاه الوقاية من COVID-19، وكان أكثر من ثلثي الطلبة (69.2٪) قلقين من احتمال إصابتهم بـ COVID-19. وقام صبيرة وتركماني (2020) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى أعراض اضطراب القلق المعمم لدى عينة من طلبة جامعة تشرين بمحافظة اللاذقية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب جامعي. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس القلق المعمم. أظهرت النتائج أن طلبة جامعة تشرين ظهرت لديهم أعراض القلق المعمم بمستوى متوسط (60.4%). كما أظهرت النتائج وجود فرق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس القلق المعمم تبعاً لمتغيري النوع، والكلية لصالح الذكور، ولصالح طلبة الكليات النظرية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن بعضها تناول اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة كدراسة (Vorontsova-Wenger et al, 2021)، وبعضها تناول التدفق النفسي والقلق لدى طلبة الجامعة كدراسة (Mao et al, 2020)، ومنها ما تناول اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة كدراسة (Hmood, 2021)، ومنها ما تناول القلق لدى طلبة الجامعة كدراسة (Mohamad et al, 2021)، ومنها تناول اليقظة الذهنية وأعراض القلق كدراسة (MacDonald & Olsen, 2020)، وقد اشتركت بعض هذه الدراسات مع موضوع الدراسة الحالية في استخدامها المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وعينة الدراسة، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اليقظة الذهنية والتدفق النفسي والقلق من حيث الأدب النظري والمنهجية وتطوير أدوات الدراسة، وتتميز الدراسة الحالية بأنها هدفت التعرف إلى القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية. و- بحدود علم الباحثين - لم توجد أي دراسة تناولت موضوع الدراسة الحالي في الأردن، ومن هنا جاءت الحاجة لهذه الدراسة.

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية وعددهم (16340) طالباً وطالبة، وفق دائرة القبول والتسجيل في الجامعة الأردنية 2024/2023. عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقية التي تكونت من طلبة البكالوريوس ضمن السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية وعددها (380) طالباً وطالبة، وبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والتخصص.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والتخصص.

المتغير	الفئة	المجتمع	عدد العينة	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	6190	144	.937%
	أنثى	10150	236	%62.1
	المجموع	16340	380	%100
التخصص	كلية علمية	6585	153	%40.3
	كلية إنسانية	9755	227	%59.7
	المجموع	16340	380	%100

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية:

تم تطوير مقياس اليقظة الذهنية وذلك بالرجوع الى الأدب السابق والدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية كدراسة (Kang, Gruber & Gray, 2013؛ Baer et al, 2006؛ Brown & Ryan, 2003). وتكون المقياس بصورته الأولى من (49) فقرة موزعة على أربعة أبعاد: بعد الوعي بالحاضر (12) فقرة، وبعد التركيز على اللحظة الحالية (13) فقرة، وبعد عدم الحكم على الأفكار (11) فقرة، وبعد الاهتمام المتواصل (13) فقرات.

صدق مقياس اليقظة الذهنية:

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض مقياس اليقظة الذهنية على (10) محكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الأردنية، لإبداء رأيهم حول كفاية عدد فقرات المقياس، ودقة الصوغ والبناء اللغوي لفقرات المقياس، وانتماء الفقرة للبعد، وتعديل أو حذف الفقرات، وبناءً على آراء وتوصيات المحكمين تم صياغة وحذف وتعديل بعض الفقرات، فأصبح المقياس مكوناً من (31) فقرة. كما تم التحقق من صدق البناء للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة استطالعية بلغت (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ويوضح الجدول (2) ذلك.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس اليقظة الذهنية والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.

الفقرة	بعد الوعي بالحاضر		بعد التركيز على اللحظة الحالية		بعد عدم الحكم على الأفكار		بعد الاهتمام المتواصل	
	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
1.	0.762**	0.575**	0.723**	0.596**	0.824**	0.781**	0.674**	0.589**
2.	0.601**	0.679**	0.889**	0.845**	0.854**	0.736**	0.803**	0.782**
3.	0.622**	0.603**	0.716**	0.686**	0.790**	0.761**	0.812**	0.770**
4.	0.750**	0.593**	0.685**	0.615**	0.603**	0.555**	0.824**	0.761**
5.	0.664**	0.676**	0.825**	0.805**	0.795**	0.743**	0.876**	0.853**
6.	0.710**	0.608**	0.772**	.740**	0.786**	0.787**	0.779**	0.698**
7.	0.821**	0.810**	0.824**	.772**	0.842**	0.834**	0.829**	0.808**
8.			0.830**	.833**	0.782**	0.731**	0.886**	0.857**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من القيم في الجدول (2) الخاصة بصدق البناء؛ أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة الذهنية مع البعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل دال إحصائياً مما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول (3) ذلك.

الجدول (2): قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس.

البعد	الوعي بالحاضر	التركيز على اللحظة الحالية	عدم الحكم على الأفكار	الاهتمام المتواصل
الوعي بالحاضر	1			
التركيز على اللحظة الحالية	0.794**	1		
عدم الحكم على الأفكار	0.855**	0.833**	1	
الاهتمام المتواصل	0.816**	0.864**	0.831**	1
المقياس ككل	0.919**	0.937**	0.941**	0.942**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس جاءت ذات دلالة إحصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس اليقظة الذهنية:

للتأكد من ثبات مقياس اليقظة الذهنية تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest)، وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام اختبار كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها والمتمثلة بـ (30) طالباً وطالبة، ويبين الجدول (4) ذلك.

الجدول رقم (4): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس الكلي، وقيم معاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.

البعد	عدد الفقرات	معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا	معامل الثبات الاختبار وإعادة الاختبار بطريقة
الوعي بالحاضر	7	0.83	0.79
التركيز على اللحظة الحالية	8	0.90	0.89
عدم الحكم على الأفكار	8	0.91	0.77
الاهتمام المتواصل	8	0.92	0.88
المقياس ككل	31	0.96	0.90

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

وللحكم على مستويات اليقظة الذهنية يستجيب طلبة السنة الأولى عن كل فقرة من فقرات المقياس بخمسة خيارات تبدأ من درجة (5) دائماً، ودرجة (4) عادةً، ودرجة (3) غالباً، ودرجة (2) أحياناً، ودرجة (1) نادراً. كما تم الأخذ بالاعتبار تدرج المقياس المستخدم في الدراسة، واعتمد على معيار مقسم إلى ثلاث فئات متساوية، (1- 2.33) درجة يقظة ذهنية منخفضة، من (2.34- 3.67) درجة يقظة ذهنية متوسطة، من (3.68 - 5) درجة يقظة ذهنية عالية.

ثانياً: مقياس التدفق النفسي:

تم تطوير مقياس التدفق النفسي وذلك بالرجوع الى الأدب السابق والدراسات التي تناولت التدفق النفسي كدراسة ((السعودي والرفوع، 2022؛ Abduljabbar, 2021؛ البيومي، 2020؛ Pearsall, 2018؛ Jackson & Marsh, 1996)). وتكون المقياس بصورته الأولى من (48) فقرة موزعة على خمسة أبعاد: بعد الأهداف الواضحة (10) فقرات، وبعد الشعور بالسيطرة (8) فقرات، وبعد التحدي (14) فقرة، وبعد دمج الوعي بالأداء (10) فقرات، وبعد التغذية الراجعة الواضحة (6) فقرات.

صدق مقياس التدفق النفسي:

تم عرض مقياس التدفق النفسي على (10) محكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الأردنية، لإبداء رأيهم حول كفاية عدد الفقرات لمقياس التدفق النفسي، ودقة الصوغ والبناء اللغوي، وانتماء الفقرة للبعد، وتعديل أو حذف الفقرات، وبناءً على توصيات وآراء المحكمين تم إعادة صياغة وحذف وتعديل بعض الفقرات، فأصبح المقياس مكوناً من (36) فقرة. كما تم التحقق من صدق البناء للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ويوضح الجدول (5) ذلك.

جدول (5): معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي والبعد الذي تنتمي إليه.

الفقرة	بعد الأهداف الواضحة	بعد الشعور بالسيطرة	بعد التحدي	بعد دمج الوعي بالأداء	بعد التغذية الراجعة الواضحة
	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية
1.	0.781**	0.722**	0.810**	0.755**	0.647**
2.	0.707**	0.575**	0.800**	0.730**	0.720**
3.	0.768**	0.731**	0.889**	0.875**	0.775**
4.	0.804**	0.799**	0.794**	0.682**	0.738**
5.	0.826**	0.802**	0.805**	0.771**	0.827**
6.	0.713**	0.694**	0.898**	0.885**	0.819**
7.	0.740**	0.616**	0.660**	0.543**	0.855**
8.				0.630**	0.646**
9.				0.692**	0.628**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من القيم في الجدول (5) الخاصة بصدق البناء؛ أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي مع البعد التي تنتمي إليه دالة إحصائية مما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس التدفق النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجداول (6) ذلك.

جدول (6): معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس التدفق النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

البعد	الأهداف الواضحة	الشعور بالسيطرة	التحدي	دمج الوعي بالأداء	تغذية راجعة واضحة
الأهداف الواضحة	1				
الشعور بالسيطرة	0.810**	1			
التحدي	0.823**	0.820**	1		
دمج الوعي بالأداء	0.802**	0.861**	0.824**	1	
تغذية راجعة واضحة	0.894**	0.833**	0.846**	0.953**	1
المقياس ككل	0.921**	0.925**	0.930**	0.944**	0.951**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

يلاحظ من الجدول (6) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس التدفق النفسي جاءت ذات دلالة إحصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء.

ثبات مقياس التدفق النفسي:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها المتمثلة بـ (30) طالباً وطالبة، والجدول (7) يبين معامل الاتساق الداخلي كرونباخ - ألفا لكل بُعد من أبعاد مقياس التدفق النفسي، ومعامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني بعد مرور أسبوعين.

الجدول رقم (7): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لكل بُعد من أبعاد المقياس، وقيم معاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.

البعد	عدد الفقرات	معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا	معامل الثبات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار
الأهداف الواضحة	7	0.87	0.79
الشعور بالسيطرة	7	0.90	0.83
التحدي	9	0.89	0.80
دمج الوعي بالأداء	7	0.88	0.81
تغذية راجعة واضحة	6	0.88	0.74
المقياس ككل	36	0.96	0.88

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتبين من الجدول (7) أن معامل ثبات الاتساق الداخلي، ومعاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين من تطبيق مقياس التدفق النفسي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ وملائم لأغراض الدراسة. وبهذا تكون المقياس في صورته النهائية من (36) فقرة.

واستجاب طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية عن كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (Likert)، الذي تتدرج الإجابة عليه كالآتي: دائماً وتعاذل (5) درجات، وغالبًا وتعاذل (4) درجات، وأحيانًا وتعاذل (3) درجات، ونادرًا وتعاذل درجتين، وأبدًا وتعاذل درجة. كما تم الأخذ بالاعتبار تدرج المقياس المستخدم في الدراسة، واعتمد على معيار مقسم إلى ثلاث فئات متساوية وذلك للحكم على مستويات أبعاد مقياس التدفق النفسي، (1- 2.33) درجة تدفق نفسي منخفض، من (2.34 - 3.67) درجة تدفق نفسي متوسط، من (3.68 - 5) درجة تدفق نفسي عالٍ.

ثالثاً: مقياس القلق:

تمّ اعتماد مقياس القلق الذي أعده زونغ (Zung, 1971)، المكون من (20) فقرة وترجمته ومواءمته مع البيئة الأردنية، حيث تم ترجمته من قبل مترجم إلى اللغة العربية، ثم أعيد ترجمته مرة أخرى للغة الإنجليزية للتأكد من عدم فقدان فقراته للمعنى، وتم مراجعة النسختين من قبل مترجم في المجال التربوي ليتناسب مع أغراض الدراسة.

صدق مقياس القلق:

تم عرض المقياس على (10) محكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الأردنية، لإبداء رأيهم حول مدى كفاية عدد الفقرات لمقياس القلق، ودقة الصوغ والبناء اللغوي للفقرات، وتعديل أو حذف الفقرات، ومدى ملائمة البيئة الأردنية، وبناءً على توصيات وآراء المحكمين تم صياغة وتعديل بعض فقرات المقياس، فأصبح المقياس مكوناً من (20) فقرة. وللتأكد من صدق البناء لمقياس القلق طبق على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجداول (8) ذلك.

الجدول (7): معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس القلق والدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
معامل الارتباط	0.838**	0.846**	0.814**	0.740**	0.760**
رقم الفقرة	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
معامل الارتباط	0.736**	0.845**	0.649**	0.606**	0.814**
رقم الفقرة	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
معامل الارتباط	0.806**	0.700**	0.856**	0.725**	0.794**
رقم الفقرة	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
معامل الارتباط	0.740**	0.835**	0.850**	0.825**	0.722**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتبين من الجدول (8) أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس القلق والدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً، مما يشير إلى جودة بناء فقرات مقياس القلق.

ثبات مقياس القلق:

للتأكد من ثبات مقياس القلق استخدمت طريقة الاتساق الداخلي باستخدام اختبار كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest)، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي كرونباخ - ألفا (0.92)، وقيمة معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (0.84). مما يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ وملئم لأغراض الدراسة.

وبهذا تكون المقياس في صورته النهائية من (20) فقرة. وللحكم على مستوى القلق، فقد أجاب طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية عن فقرات المقياس باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (Likert)، الذي تتدرج الإجابة عليه كالآتي: دائماً وتعادل (5) درجات، وغالباً وتعادل (4) درجات، وأحياناً وتعادل (3) درجات، ونادراً وتعادل درجتين، وأبداً وتعادل درجة. كما تم الأخذ بالاعتبار تدرج المقياس المستخدم في الدراسة، واعتمد على معيار مقسم إلى ثلاث فئات متساوية، (1- 2.33) مستوى قلق منخفض، من (2.34 - 3.67) مستوى قلق متوسط، من (3.68 - 5) مستوى قلق عالٍ.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول: ما درجة كل من اليقظة الذهنية، والتدفق النفسي، والقلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية؟
أولاً: النتائج المتعلقة باليقظة الذهنية:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والمقياس ككل مرتبة تنازلياً. والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والمقياس ككل لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية مرتبة تنازلياً.

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة المستوى
4	الاهتمام المتواصل	3.74	0.51	1	كبيرة
3	عدم الحكم على الأفكار	3.73	0.52	2	كبيرة
2	التركيز على اللحظة الحالية	3.70	0.50	3	كبيرة
1	الوعي بالحاضر	3.53	0.49	4	متوسطة
	المقياس ككل	3.68	0.37	-	كبيرة

يلاحظ من الجدول (9) أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية جاء بدرجة كبيرة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.68) وبانحراف معياري (0.37). وجاء ترتيب الأبعاد كالآتي: الاهتمام المتواصل في المرتبة الأولى، وعدم الحكم على الأفكار في المرتبة الثانية، والتركيز على اللحظة الحالية في المرتبة الثالثة، والوعي بالحاضر في المرتبة الرابعة والأخيرة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد على التوالي (3.74؛ 3.73؛ 3.70؛ 3.53) بانحراف معياري (0.51؛ 0.52؛ 0.50؛ 0.49).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ارتفاع اليقظة لذهنية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية من خلال حقيقة أن الطلبة قد يواجهون أفعالهم ومصالحهم نحو المستقبل لتحقيق الأداء وفقاً لمعاييرهم العالية، ويختبرون الأحداث في الوقت الحالي من خلال تبني رؤية مستقبلية لأدائهم، وهذا ربما أدى إلى ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية.

كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن جوانب اليقظة الذهنية لدى الطلبة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بأدائهم الأكاديمي، فالطلبة الذين يتبعون نهجاً مدروساً يكونون أكثر نجاحاً في دراستهم الجامعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فورونتسوف فينجر وآخرون (Vorontsova-Wenger et al, 2021) إلى أن هناك علاقة موجبة بين امتلاك الطلبة لمهارات اليقظة الذهنية وأدائهم الأكاديمي. وقد تعزى هذه النتيجة إلى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه طلبة السنة الأولى في الجامعة خاصة، ويعمل كعامل وقائي من الاضطرابات النفسية ويساهم في ارتفاع اليقظة الذهنية لديهم، فالدعم الاجتماعي المستقر على مدار الفصل الدراسي من الوالدين والأصدقاء يتوقع أن يحسن التكيف لدى طلبة السنة الأولى بالجامعة، وبالنظر إلى أن بعض الطلبة الملتحقين بالجامعة قد يعيشون بعيداً عن المنزل لأول مرة، فمن الممكن أن يكون الدعم الملموس وتوافر الأصدقاء في هذه البيئة الجديدة عاملاً مهماً وموردًا ضروريًا للتكيف، وهذا ربما أدى إلى ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لديهم.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن الجامعة توفر للطلبة العديد من الفرص للمشاركة في الحياة داخل الحرم الجامعي، وبالتالي تطوير العلاقات؛ لذلك، عندما يشير الطلبة إلى أنهم يشعرون بالتكيف الاجتماعي داخل الجامعة، فمن المحتمل أن يشعروا بالارتباط بها، وبالتالي يرتفع لديهم مستوى اليقظة الذهنية التي تساهم بشكل كبير في التكيف مع المتطلبات الدراسية في الجامعة وخاصة في السنة الأولى.

وقد يعزى حصول بعد الاهتمام المتواصل على المرتبة الأولى بأن طلبة السنة الأولى يفكرون في كيفية جعل واجباتهم الجامعية ذات معنى، وذلك لمساعدتهم في العثور على الاهتمام المستمر اللازم للمثابرة، كما أنهم ربما يفكرون بما هو مفيد بالنسبة لهم، واكتشاف كيف يمكن لجميع جوانب رحلتهم التعليمية أن تدعم أهدافهم طويلة وقصيرة المدى، وبالتالي عندما يكونون قادرين على الحفاظ على الاهتمام ومواصلة التركيز على أهدافهم طويلة المدى، فإنهم قادرون على إعادة الالتزام بشغفهم يوماً بعد يوم؛ لذا يمكن أن يكون الوعي التام أداة مهمة للحفاظ على هذا الالتزام، وذلك من خلال الرجوع إلى للخلف لمراقبة أنفسهم بطريقة لطيفة وغير قضائية، وإجراء تغييرات إيجابية في ردود أفعالهم وسلوكهم، وبالتالي عندما يتعلمون معالجة المشاعر بطريقة بناءة والحفاظ على شعور إيجابي بالذات، لن تكون هناك عقبة كبيرة بالنسبة للطلبة، مما يؤدي إلى ارتفاع الاهتمام المتواصل وتوجيه انتباههم إلى التدفق المستمر للمحفزات الداخلية والخارجية لدعم اهتمامهم بدراسته الجامعة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Bamber & Morpeth, 2019) بأن الاهتمام المستمر يتضمن توجيه انتباه الفرد إلى التدفق المستمر

للمحفزات الداخلية والخارجية، فعندما يكون الفرد يقظاً ذهنياً يلفت انتباهه إلى الهدف، وعندما ينحرف ذهن بعيداً أو يشتت انتباهه، يتم إرجاع الانتباه بلطف، ولكن بحزم إلى الهدف الأصلي للتركيز.

وقد يعزى حصول بُعد الوعي بالحاضر على المرتبة الرابعة والأخيرة وبدرجة مُتوسّطة بأن بُعد الوعي بالحاضر يحتاج من الطلبة مهارة وتدريباً أكبر؛ كونه ينطوي على التركيز وعدم التشتت في الأنشطة التي يقومون بها، كما ينطوي على تخفيف الضغط العاطفي، وتنظيم المشاعر، وتعزيز الرفاهية، والتنظيم الذاتي الذي يشير إلى ممارسة اليقظة الذهنية كدافع لتقليل التوتر والقلق والألم، واستكشاف الذات، ويشير إلى استخدام ممارسة اليقظة الذهنية لزيادة الوعي وفهم الذات، وأخيراً، تحرير الذات الذي يشير إلى ممارسة اليقظة الذهنية لأسباب روحية أو من أجل النمو الشخصي، وكل هذه الأمور يحتاج طالب الجامعة التدريب عليها. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Chen, Scott & Benckendorff, 2014) أن الوعي بالحاضر يتطلب من الفرد الانتباه والإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب. كما يتفق مع ما أشار إليه (Toniolo-Barrios & Pitt, 2021) بأنه على الرغم من أن الوعي بالحاضر قد يبدو مهمة بسيطة، إلا أنه ليس من السهل دائماً القيام به؛ وهذا هو السبب في أن الانخراط في تقنيات اليقظة الذهنية يمكن أن يكون مفيداً للطلبة. وأن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية هي ممارسة نفسية مدروسة جيداً وتتميز بالتحكم في الوعي بالحاضر التي يتم اكتسابها من خلال ممارسة التأمل، حيث ينصب التركيز على تطوير الوعي بمرور الوقت من خلال التدريبات المنهجية التي تدرب عقل الطالب على الوعي بالأحاسيس الجسدية وأحداث الحياة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حمود (Hmood, 2021) التي توصلت إلى أن طلبة كلية العلوم التربوية يمتلكون مستوى عالياً من اليقظة الذهنية. كما تتفق مع نتائج دراسة لاماري وماركوت (Lamarre & Marcotte, 2021) التي توصلت إلى أن طلبة السنة الأولى بالكلية في كندا لديهم مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية. كما تتفق مع نتائج دراسة الطيب Eltayeb, (2021) التي توصلت إلى أن طلاب جامعة سطاتم بن عبد العزيز لديهم مستوى عالٍ من كل من اليقظة الذهنية.

ثانياً: النتائج المتعلّقة بالتدفق النفسي:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية لأبعاد مقياس التدفق النفسي مرتبة تنازلياً. والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمرتبة والمستوى لأبعاد مقياس التدفق النفسي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية مرتبة تنازلياً.

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة	درجة المستوى
5	تغذية راجعة واضحة	3.88	0.73	1	كبيرة
1	الأهداف الواضحة	3.82	0.55	2	كبيرة
4	دمج الوعي بالأداء	3.67	0.57	3	كبيرة
2	الشعور بالسيطرة	3.60	0.45	4	متوسطة
3	التحدي	3.46	0.51	5	متوسطة
	المقياس ككل	3.67	0.35	-	كبيرة

يلاحظ من الجدول (10) أن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية جاء بدرجة كبيرة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.67) وانحراف معياري (0.35). وجاء ترتيب الأبعاد كالآتي: تغذية راجعة واضحة في المرتبة الأولى، والأهداف الواضحة في المرتبة الثانية، ودمج الوعي بالأداء في المرتبة الثالثة، والشعور بالسيطرة في المرتبة الرابعة، وفي المرتبة الخامسة والأخيرة بعد التحدي إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد على التوالي (3.88؛ 3.82؛ 3.67؛ 3.60؛ 3.46) وانحراف معياري (0.73؛ 0.55؛ 0.57؛ 0.45؛ 0.51).

وقد تعزى نتيجة مستوى التدفق النفسي المرتفع إلى أن طلبة السنة الأولى ينغمسون بالكامل في العمل والمهام الأكاديمية والتوافق مع متطلبات الحياة، وفي الوقت نفسه، فإنهم يتجنبون أي إلهاء، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بالإنجاز وتقديرهم لقدراتهم ومهاراتهم في مواجهة الصعوبات والتحديات، وربما يعود أيضاً إلى تركيز الطالب أثناء تنفيذ الأنشطة والمهام المختلفة والانغماس في الأنظمة الكاملة لشخصياتهم أثناء أداء المهمة بإسقاط عامل الوقت من حساباتهم، الأمر الذي ربما رفع لديهم مستوى التدفق النفسي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه Van der Linden, (Tops & Bakker, 2021) بأن انخراط الطلبة في مهام معينة أثناء الدراسة أو وقت الفراغ، يترافق مع الشعور بالإنجاز، الأمر الذي يؤدي إلى التدفق النفسي.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أنّ التدفق النفسي حالة تؤدي إلى زيادة التركيز لدى الطلبة، وتزيد من استيعاب الأنشطة، التي يمكن أن ترتبط جيداً بالتعلم، كما تزيد من نظرة الطالب الإيجابية لنفسه واحترامه لذاته، وهذا ما أكدّه (Coulson, 2020) بأن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التدفق النفسي يتمتعون بأداء عالٍ ومرونة في الحياة، وأن الطلبة الناجحون يشهدون تدفقاً عالياً ويدركون أن تعليمهم العالي يجب أن يحظى بالأولوية كنقطة انطلاق مبكرة لمهمّتهم المستقبلية.

وقد يعزى حصول بُعد التغذية الراجعة الواضحة لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية على المرتبة الأولى إلى أن التغذية الراجعة تعد بمثابة نهج حيوي لتسهيل تطوير الطلبة كمتعلمين مستقلين من أجل مراقبة وتقييم وتنظيم تعلمهم، فعندما يدخل الطلبة الجامعة فإن نوع ردود الفعل التي يتلقونها بعد ذلك، عن قصد أو عن غير قصد، تؤدي دوراً مهماً في تشكيل مستقبل تعلمهم.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى تطور التقييم الذاتي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة، الذي يمكن أن يجعل التغذية الراجعة أكثر فعالية، وربما يعود ذلك إلى دور أعضاء هيئة التدريس في زيادة قدرة طلبتهم على فهم عملية التنظيم الذاتي. كما أن تعليقاتهم تعد مصدراً يمكن للطلبة من خلالها تقييم تقدمهم. علاوة على ذلك، عادة ما يكون أعضاء هيئة التدريس أكثر فعالية في اكتشاف الأخطاء في عمل الطلبة بدلاً من اكتشافهم بأنفسهم. ونتيجة لذلك، فإن توفير معلومات جيدة للطلبة يعد أمراً مهماً للغاية لضمان تعلمهم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Van der Linden, Tops & Bakker, 2021) بأن إنشاء التدفق النفسي هو ردود الفعل الفورية على أداء الفرد للمهمة؛ لذا يجب أن يتلقى الطلبة توجيهاً في الوقت المناسب حول ما إذا كانت أفعالهم تجعلهم أقرب أو بعيداً عن أهدافهم، وكلما اقتربت هذه التعليقات من الإجراءات التي تستند إليها الملاحظات، زادت سرعة قدرة الفرد على تصحيح أي أوجه قصور.

وقد يعزى حصول بعد التحدي على المرتبة الخامسة والأخيرة وبدرجة متوسطة إلى أن الحياة الجامعية تكون تجربة مثيرة لبعض الطلبة، ولكنها يمكن أن تمثل أيضاً العديد من التحديات للطلبة الآخرين، فالمسؤوليات الأكاديمية والتكيف الاجتماعي، والمهام المتعددة المطلوب إنجازها، وضيق الوقت تعد من أكثر التحديات الشائعة التي قد يواجهها الطلبة، وبالتالي قد يشارك طلبة السنة الأولى في مهام تكون أعلى من قدراتهم أو لا تتوافق معها، وبالتالي لا يستطيعون إنجازها ويشعرون بالتحدي والقلق حيالها. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Adil, Ameer & Ghayas, 2020)

أن التحدي أو مطابقة المهارة يشير إلى العلاقة النسبية بين صعوبة المهمة وقدرة الفرد على التغلب على التحدي، فإذا كان تحدي المهمة يتجاوز بكثير قدرة المؤدي، فمن المرجح أن يعاني الفرد من القلق، وإذا كانت قدرة الفرد تتجاوز بكثير التحدي المتمثل في المهمة، فمن المحتمل أن يعاني هذا الفرد من الملل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الببومي، 2022) التي أظهرت نتائجها تميز الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بمستوى عالٍ من التدفق النفسي. كما تتفق مع نتائج دراسة (السعودي والرفوع، 2022) التي توصلت إلى أن لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية مستوى مرتفعاً من التدفق النفسي، كما تتفق مع نتائج دراسة حمود (Hmood, 2021) التي أظهرت نتائجها أن أفراد العينة يمتلكون مستوى عالياً من التدفق النفسي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالقلق:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية عن فقرات مقياس القلق مرتبة تنازلياً. والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية على مقياس القلق.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المستوى
القلق ككل	3.24	0.40	متوسطة

يبين الجدول (11) أن درجة القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.24)، وانحراف معياري (0.40).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن مستوى متوسط من القلق لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية يعكس حالة من التوتر الذي قد يكون طبيعياً في سياق الحياة الجامعية وخاصة لهؤلاء الطلبة، كون هناك عدة عوامل تسهم في ذلك وربما تشمل الضغوط الأكاديمية مثل ضغوط الامتحانات، والرغبة في تحقيق الأداء الجيد، والتحوليات الشخصية في بداية الدراسة في الجامعة ومنها التعرض لبيئة اجتماعية جديدة. كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة السنة الأولى في

الجامعة الأردنية قد يحتاجون إلى مستوى معتدل من القلق الذي يمكن أن يكون له بعض الفوائد المحتملة، لأنه بمثابة استجابة طبيعية وتكيفية لمواقف معينة فقد يساعد القلق المعتدل هؤلاء الطلبة في السنة الأولى على الاستمرار في التركيز على المهمة التي بين أيديهم، وقد يدفعهم إلى الاستعداد بشكل كاف، والعمل الجاد، وفي البيئة الأكاديمية، يمكن لمستوى معتدل من القلق أن يسهل عملية التعلّم، ويشجع الطلبة على الانخراط بشكل أعمق في المواد الدراسية، وطلب المساعدة عند الحاجة، وتبني عادات دراسية فاعلة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Mohamad et al, 2021؛ Spielberg, 2013) بأن القلق قد يحدث لأي شخص تحسباً لمشاكل محتملة ومضاعفات الحياة، وهذه الحالة طبيعية وتؤدي دوراً إيجابياً، لأنها تعمل كآلية تعبئة تسمح للشخص بحل المشكلات الناشئة بجدية ومسؤولية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Lamarre & Marcotte, 2021) التي توصلت إلى مستوى القلق لدى الطلبة جاء بدرجة مُتوسطة. كما تتفق مع نتائج دراسة صبيرة وتركماني (2020) التي توصلت إلى أن طلبة جامعة تشرين ظهرت لديهم أعراض القلق بمستوى متوسط. واتفقت مع نتائج دراسة عليّيمات وآخرين (Olaimat et al, 2020) التي توصلت إلى أن أكثر من ثلثي الطلبة (69.2٪) قلقين، بينما اختلفت مع نتائج دراسة محمد وآخرين (Mohamad et al, 2021) التي أظهرت نتائجها أن خطر انتشار القلق بلغ (29٪) بين طلبة الجامعات. واختلفت مع نتائج دراسة إسلام وآخرين (Islam et al, 2020) التي أظهرت نتائجها أن 18.1٪ من طلبة الجامعة يعانون من القلق. كما اختلفت مع نتائج دراسة تشيونغ وآخرين (Cheung et al, 2020) التي توصلت إلى أن معدل انتشار القلق بين طلبة الجامعات (30.9٪)، كما اختلفت مع نتائج دراسة دلكي وغرايبة (Dalky & Gharaibeh, 2019) التي توصلت أن طلبة الجامعات الأردنية لديهم مستوى شديد من القلق.

نتائج السؤال الثاني: ما درجة إسهام كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي بدرجة أعراض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال، ولتحديد درجة تنبؤ المتغيرات المستقلة المتمثلة في اليقظة الذهنية والتدفق النفسي في المتغير التابع والمتمثل بمستوى أعراض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (Step Wise)، ونتائج التنبؤ موضحة بالجدول (12).

الجدول (12): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد (Regression Multiple) لأثر العوامل المتنبئة بأعراض القلق.

المتغيرات المتنبئة	معامل الانحدار (B) غير المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية (t)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (f)	الدلالة الإحصائية (f)	معامل تضخم التباين VIF
الحد الثابت	5.960	35.068	0.000				
اليقظة الذهنية	-0.321	-5.571	0.000	0.407	129.569	0.000	2.840
التدفق النفسي	-0.420	-4.478	0.000	0.376			2.840

يتضح من الجدول (12) أن عامل تضخم التباين للنموذج أقل من (3)، مما يؤكد عدم وجود مشكلة التعددية الخطية للمتغيرات الداخلة في النموذج. ويتبين من الجدول أن نتائج نموذج الانحدار المتعدد معنوي، فقد بلغت قيمة (f) (129.569) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). كما يلاحظ من خلال معامل التحديد (R^2) أن اليقظة الذهنية قد فسرت (40.7%) من التباين الحاصل في أعراض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية. وجاءت قيمة بيتا (B) لليقظة الذهنية (-0.321) وهي دالة إحصائية، ويمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) البالغة (-5.571) ودالتها الإحصائية (0.000) وهذا يعني أنه كلما تحسن مستوى اليقظة الذهنية بمقدار وحدة قل القلق بمقدار (0.321) وحدة. كما يلاحظ من خلال معامل التحديد (R^2) في الجدول (12) أن التدفق النفسي قد فسر (37.6%) من التباين الحاصل في أعراض القلق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في الجامعة الأردنية. وجاءت قيمة بيتا (B) للتدفق النفسي (-0.420) وهي دالة إحصائية، ويمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) البالغة (-4.478) ودالتها الإحصائية (0.000) وهذا يعني أنه كلما تحسن مستوى التدفق النفسي بمقدار وحدة قل القلق بمقدار (0.420) وحدة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أنه عندما يُظهر الطالب المصاب بالقلق أي أفكار أو مشاعر سلبية متكررة، فإن اليقظة الذهنية ستساعده في تحدي تلك الأفكار أو المشاعر والابتعاد عنها للتركيز على اللحظة الحالية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (MacDonald & Olsen, 2020) أن الهدف الأساسي من اليقظة الذهنية تزويد الطلبة بالثقة لإدارة أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم، وهذا بدوره سيسمح لهم بالتركيز على عملية التعلّم وزيادة التحصيل.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة السنة الأولى الأكثر وعيًا، أي الموجهين نحو اللحظة الحالية، سيظهرون مستوى أعلى من ضبط النفس والتنظيم العاطفي، وبالتالي يكونون أقل عرضة للمشاكل النفسية وأكثر تفاؤلاً ولديهم احترام أفضل للذات، ونظرًا لأن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى أعلى من اليقظة الذهنية يميلون إلى أن يكونوا أكثر وعيًا باللحظة الحالية وأقل انشغالاً بالأحداث المجردة المستقبلية، وبالتالي يكونون أقل عرضة لتطور أعراض القلق.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن طالب السنة الأولى الذي لديه تدفق نفسي متكرر سيختبر المزيد من الشخصية الاستقلالية، فإذا أدرك الطالب أن مهاراته غير قادرة على مواجهة التحديات في مهمة معينة سيدشعر بالقلق، وبعد ذلك سيحاول اكتساب مهارات جديدة للحفاظ على التوازن من أجل التعامل مع المهمة، ومثل هذه الشخصية تمكن الطالب من الحصول على نمط من تجربة التدفق النفسي التي تعد قوة دافعة أساسية للكشف الناجح عن الإمكانيات الشخصية، التي تعمل بشكل إيجابي في مواجهة القلق. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Mao et al, 2020) بأن التدفق النفسي العالي يرتبط بشكل إيجابي بالشعور بالحماسة، والرضا عن الحياة، وبالتالي فإن التدفق النفسي يرتبط سلبًا بالقلق، وكلما زادت تجربة التدفق النفسي، قل القلق.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة لاماري وماركوت (Lamarre & Marcotte, 2021) التي أظهرت نتائجها أن أعراض القلق ترتبط سلبًا باليقظة الذهنية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (MacDonald & Olsen, 2020) أن جوانب اليقظة الذهنية في الوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار أحكام، وعدم رد الفعل من شأنها أن تتنبأ بشكل سلبى بأعراض القلق. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ماو وآخرين (Mao et al,) التي أظهرت نتائجها أن التدفق النفسي تنبأ سلبًا بالقلق.

التوصيات والمقترحات:

بناءً على النتائج السابقة التي توصلت إليها الدراسة فإنها توصي بالآتي:

- توفير التثقيف النفسي حول الوعي الذهني والتدريب القائم على الوعي كجزء من الموارد المقدمة لطلبة السنة الأولى من أجل المحافظة على مستوى اليقظة الذهنية.
- الاستفادة من مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي المرتفع لدى طلبة السنة الأولى بتكليفهم بمشاريع تتناسب والمرحلة التي يمرون بها.
- تعزيز بعد الوعي بالحاضر في اليقظة الذهنية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة، من خلال ورش تدريبية حيث اتضح أن مستواه متوسط.
- تعزيز بعدي الشعور بالسيطرة والتحكم في التدفق النفسي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة، من خلال ورش تدريبية حيث اتضح أن مستواه متوسط.
- اقرار مساقات تدريبية في اليقظة الذهنية والتدفق النفسي في الجامعات الأردنية.
- إجراء دراسة تجريبية كبناء برنامج لتنمية متغيرات اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية لتهيئتهم للالتحاق بالجامعة.
- استكشاف مدى فاعلية البرامج الإرشادية في تعزيز اليقظة الذهنية والتدفق النفسي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة.
- استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق النفسي والمتغيرات النفسية مثل عوامل الشخصية الكبرى.
- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى كطلبة المدارس الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- البيومي، أحمد (2022)، التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية، *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، 40(40)، 31-50.
- السعودي، رزان ومحمد، الرفوع، (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالانساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، 2(6)، 408-443.
- صبيرة، حسن وتركماني، مي. (2020)، مستوى القلق المعمم لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في جامعة تشرين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 42 (5)، 427 - 443.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- Abdel-Aal Ibrahim, K. A. (2022). The Relative Contribution of Psychological Flow and Resilience in Anticipating the Cognitive Failure of Elementary School Students. *Education Research International*, 1-14.
- Abduljabbar, J. (2021). *Mixed Method: Investigation of Flow in E-Learning During the Covid-19 Pandemic from Students' and Teachers' Perspectives* (Doctoral dissertation, Concordia University Chicago).

- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. *PsyCh Journal*, 9(1), 56-66.
- Almalik, M., Alnowaiser, A., El Meligy, O., Sallam, J., & Balkheyour, Y. (2018). Clinical anxiety among Saudi postgraduate pediatric dentistry students in Jeddah city. *International journal of dentistry*, 1-6.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971.
- Baer, R., Caldera, C., & Nagy, L. M. (2020). Mindfulness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2898-2908). Cham: Springer International Publishing.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214.
- Bergen-Cico, D., & Krishna Kumar, A. (2017). Examining the processes of change associated with mindfulness-based meditation and reductions in trait anxiety. *Journal of Depression and Anxiety Disorders*, 1(1), 1-11.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Chen, I. L., Scott, N., & Benckendorff, P. (2014). An exploration of mindfulness theories in eastern and western philosophies. *CAUTHE 2014: Tourism and Hospitality in the Contemporary World: Trends, Changes and Complexity: Trends, Changes and Complexity*, 163-174.
- Cheung, K., Tam, K. Y., Tsang, M. H., Zhang, L. W., & Lit, S. W. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of affective disorders*, 274, 305-314.
- Coulson, F. (2020). *Learning From At-Risk College Students Who Participate in Flow Activities* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Dalky, H. F., & Gharaibeh, A. (2019). Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. In *Nursing forum*, 54(2), 205-212.
- Eltayeb, F. (2021). Mindfulness and its relation to academic procrastination among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(5), 917-927.
- Eltayeb, F. (2021). Mindfulness and its relation to academic procrastination among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(5), 917-927.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.

- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M. A., & Hamdan-Mansour, A. (2022). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and" home-quarantine". *Nursing Open*, 9(2), 1423-1431.
- Hmood, K. H. (2021). The relationship of Mindfulness with Psychological flow for students of the College of Education for Pure Sciences 2018. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(13), 3460-3472.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS one*, 15(8), e0238162.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- Jacobs, C., & Morgan, W. J. (2022). That Was Amazing!" A Two-Study Perspective on Language Classroom Experiences Through the Lens of Psychological "Flow. *Journal for the Psychology of Language Learning*, 4(2), 1-19.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.
- Khoshaim, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarasan, S., Kamaludin, K.,... & Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety level of university students during COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in psychiatry*, 11, 579750.
- Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100633.
- MacDonald, H. Z., & Olsen, A. (2020). The role of attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety. *Psychological reports*, 123(3), 759-780.
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can flow alleviate anxiety? The roles of academic self-efficacy and self-esteem in building psychological sustainability and resilience. *Sustainability*, 12(7), 2987.
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36.
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC public health*, 21(1), 1-12.

- Morin, L., Grégoire, S., & Lachance, L. (2021). Processes of change within acceptance and commitment therapy for university students: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 69(6), 592-601.
- Morrison, S. A. (2020). *Flow and Its Relationship with the Mathematical Classroom*. Degree Of Doctoral ,Open University (United Kingdom).
- Muelrath, L., & Burke, D. S. (2021). *mindfulness: Unwind, de-stress, and focus your mind for a healthier, happier you*. DK Publishing.
- Olaimat, A. N., Aolymat, I., Elshahry, N., Shahbaz, H. M., & Holley, R. A. (2020). Attitudes, anxiety, and behavioral practices regarding COVID-19 among university students in Jordan: a cross-sectional study. *The American journal of tropical medicine and hygiene*, 103(3), 1177.
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). The Effect of Trait Emotional Intelligence on the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Self-esteem. *Mindfulness*, 8(5), 1206-1211.
- Pearsall, S. J. (2018). *Getting in the Zone: Flow Experiences of High School Students in Language Arts*. The University of North Carolina at Greensboro.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and research* (9th ed.). New York: Wiley.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R.,... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 371-394.
- Silva, V. M., Magalhaes, J. E. D. M., & Duarte, L. L. (2020). Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. *PLoS One*, 15(9), e0238514.
- Snipes, R. S. (2019). *Classroom Effects Of Ultra-Brief Mindfulness On Entrepreneurial Self-Efficacy And Empathy*. Degree Of Doctoral, Prescott College.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Elsevier.
- Tandon, T. (2017). A study on relationship between self-efficacy and flow at work among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 87-100.
- Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Business horizons*, 64(2), 189-197.
- Van der Linden, D., Tops, M., & Bakker, A. B. (2021). The neuroscience of the flow state: involvement of the locus coeruleus norepinephrine system. *Frontiers in Psychology*, 12, 645498.
- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., & Barisnikov, K. (2021). Relationship between mindfulness, psychopathological symptoms, and academic performance in university students. *Psychological reports*, 124(2), 459-478.
- Zhang, Y., Razza, R., Wang, Q., Bergen-Cico, D., & Liu, Q. (2022). Mechanisms of Change Underlying Mindfulness-Based Practice Among Adolescents. *Mindfulness*, 1-13.

Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 12(6), 371-379.