



التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

أ. د. ناجي محمود ناجي النواب

الباحثة : ألق ثائر زكي

جامعة ديالى

استهدف البحث الحالي التعرف الى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة . تألفت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من جامعة بغداد ، واستعمل الباحثان مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson& Marsh1996) ترجمة وتعريب (العكيلي ، والمحمداوي ، 2015) ، وقد اظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي ، مقارنة بمتوسط المجتمع الذي ينتمون إليه .

The psychological flow of university students

Alaq Thaer Zaki

Prof. Dr. Naji Mahmood Al-Nawab

Abstract:

The current research aimed to identifying the psychological flow of university students.

The sample of the study was randomly selected from 400 students, from Baghdad University, Used researchers measure psychological flow for (Jackson& Marsh1996) , A translation (Al-Ukayli & Al-Mohammdw,2015), and shown the results of the search to the students of the University enjoyed the psychological flow , Compared to the average of the community to which they belong.



الفصل الأول : التعريف بالبحث

أولاً. مشكلة البحث :

لا يخلو مجال عمل من المشكلات العديدة، والمختلفة، ومنها مجال التعليم في المدارس والجامعات الذي يُعد من أهم المجالات المهنية التي تؤدي دوراً مهماً في حياة الأفراد والمجتمعات، إذ إن المجتمع يسعى لتربية ابنائه عن طريق مؤسساته المختلفة (أبو فودة ، 2008:2) ، ولا يمكننا الحديث عن تربية حديثة تهتم بالمتعلم وتعمل على مساعدة المتعلم في بناء مشروعه الدراسي المهني وذلك عبر مساعدته في معرفة ذاته من ناحية ومعرفة متطلبات محيطه الخارجي من ناحية أخرى ، لذا يصل التدفق النفسي الفرد الناعلى درجة لتوظيف طاقاته النفسية وتكون حالة الرضا والسعادة مصاحبة لها (33 : 2000, Seligman&csikszentmihalyi) ، وهذا ما أوصت به دراسة (عبدالحسين، 2017) : أهمية تناول مفاهيم ايجابية داخل منظومة الطالب الجامعي ، و نشر ثقافة هذا العلم داخل الوسط الجامعي عن طريق التطرق إلى مفاهيمه سواء بالندوات، أم المؤتمرات، أم البحوث، أم المحاضرات، لذا يعد التدفق النفسي psychology Flow احد مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو حالة نفسية داخلية تجعل المتعلم منغمك ومستغرق بالنشاط الذي يقوم به مع الاحساس بالنجاح في التعامل مع مثل هذه الأنشطة ، الامر الذي يؤدي الى استغراق المتعلم بكامل منظومات شخصيته في انجاز مهمة ما في المدة الزمنية (الموسوي وشطب ، 2015، ص52)، وهو قوة مهمة في نجاح الفرد في الاعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها فهو يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الاعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية ، ويمكنه من تطوير ادائه وتحرره من الضغوط النفسية .

(csikszentmihalyi, 2014 : 135)

وأشار كسكزنتميهالي Csikszentmihaly: ان الفرد يصل الى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الانشطة المثالية والتي تتحرك خارج اطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته و لايتولد عنها السرور و المتعة و الشعور باللذة فقط ولكنها بالضرورة يتولد عنها



الشعور بالرضا و السعادة وتحقيق الاهداف، (معمرية، 2012 : 134-137) ، ذلك يعني ان الفرد يصل الى اعلى درجة من توظيف طاقته النفسية والتي يصاحبها حالة من الرضا والاقتناع الذاتي مع تأجيل للرغبات والحاجات الشخصية للفرد مما يؤدي بالفرد الى المرور بخبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه واحداث انسيابية في الاداء (الاعسر وكفاني ، 2000 ، 282).

إذ ان من السهل جداً على الدماغ البشري الأداء بشكل سلبي بمعنى الانتباه الزائد والانشغال في معالجة الأحداث التي تتضمن المخاطر أو احتمالات التهديد وبالتالي التركيز على الانفعالات والمشاعر السلبية، مما يستوجب توجيه الانسان الى الطرق التي يتمكن عن طريقها السيطرة على وعيه وتوجيه انتباهه باتجاه ما يصطلح عليه بـ (التدفق النفسي) الذي يتضمن تعلم اساليب السيطرة والاندماج بأنشطة يترتب عليها تلقي تغذية معلوماتية ايجابية راجعة تؤدي بدورها الى تقوية وتعزيز احساسهم بقيمة ذواتهم والمغزى او الهدف من الاداء الذي يقدموه والانجاز الذي يحققونه (Csikszentmihalyi, 1990, 5)، وهذا ما ذكرته دراسة (جواد، 2015) من حيث إمكانية افادة المؤسسات التربوية عبر توجيه المدرسين وذوي الاختصاص للعمل على زيادة تبصير الطلبة بعمليات تنظيم ذواتهم، لما له من أهمية وإعطاء الحرية للطلاب لغرض تحفيزه على تنظيم المعلومات ومعالجتها تلك التي يكتسبها بنفسه بوصفه محور العملية التعليمية، وكونه فاعلاً ونشطاً في تعلمه.

وفي كتابات (كسزنتيميهالي)، ولحظه تجارب الرياضيين و الملحنين و الشعراء وراقصي الباليه ولاعبى الشطرنج وكذلك الممثلين وكيفية دخولهم الى حالة التدفق النفسي ، شعر الباحثان من هذا المنطلق بوجود حاجة لاجراء دراسة ميدانية تسعى الى تعرف (التدفق النفسي) لدى طلبة الجامعة ، والاجابة عن السؤال الاتي :

هل يتمتع طلبة الجامعة بالتدفق النفسي ؟

ثانياً. أهمية البحث :

تتضح أهمية التدفق النفسي بوصفه خبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهمات والأعمال المقترنة بحالة من النشوة والابتهاج ، وتصبح حياته هادفة



وجديرة بأن تعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين معنى الحياة والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها دفع من يتعاش معهما الى الإبداع بل الى أعلى تجليات الصحة النفسية، (Wilma&Margaret,2009:4) ، لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهمات والاعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والاخر كأنه في حالة من غياب للوعي بكل شئٍ اخر عدا هذه المهمات او الاعمال ، على ان يكون كل ذلك مقترنا بحالة من النشوة و الابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في النهاية الى ابداع انساني من نوع فريد،اذ يرى جولمان التدفق النفسي هو استغراق الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروتها ويستمر هذا التفوق بعد ذلك باقل مجهود مثل الشلال المتدفق ، فاذا استطاع الفرد ان يصل الى حالة التدفق فان ذلك يمثل اقصى درجة للاداء الايجابي المليئ بالطاقة التي تقي الفرد من الاصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق(جولمان،2000:134) ، وقد اشارت دراسة (العبيدي،2016) الى اهمية توفير العوامل في البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة (التدفق النفسي) في المجال التربوي والتعليمي .

واستهدفت دراسة (الموسوي، شطب،2016) التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ،واظهرت النتائج هناك تدفق نفسي وتفكير ايجابي لدى طلبة الجامعة ،واظهرت فروق ذات دلالة احصائية في التدفق تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة ، حيث يعد التدفق النفسي مهارة ضرورية للطلبة ، ليصبحوا فاعلين للمحتوى الاكاديمي ، ويمكن العمل والتدريب عليها عبر برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص الديموغرافية لبيئة للطلاب.

ثالثاً.هدف البحث :يستهدف البحث الحالي التعرف الى (التدفق النفسي) لدى طلبة الجامعة .

رابعاً. حدود البحث :تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الكليات العلمية و الانسانية وللمرحلة الثالثة من كلا الجنسين للعام الدراسي 2017-2018 الدرس الصباحية .



خامساً. تحديد المصطلح :

التدفق النفسي : فقد عرفه Csikszentmihalyi ، 1996 :

حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية.

(Csikszentmihalyi,1996,P.46)

التعريف النظري للتدفق النفسي :

اعتمد البحث الحالي تعريف (Csikszentmihalyi , 1996) بوصفه تعريفاً نظرياً للتدفق النفسي.

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب على مقياس التدفق النفسي في البحث الحالي .

الفصل الثاني : إطار نظري

التدفق النفسي :

لقد اهتم علماء النفس بالمرض العقلي للانسان وتعاسته وشقائه، وانجزوا في هذا المجال اعمالاً جيدة، وان علماء النفس اليوم يستطيعون قياس الافكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الانسان، مثل القلق والخوف والاكتئاب و الانحراف والتطرف والغضب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية و العقلية وجوانب السلوك اللاسوي، وكما يستطيعون شفاء الكثير منها (معمرية:2012،98)، ولكن هذا الانجاز رغم اهميته لم يصنع للانسان حياة راقية لان تخفيف الامراض التي جعلت حياة الانسان تعيسة، جعلت صنع حياة تستحق ان يحياها الانسان اقل اهمية فالناس يريدون اكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، إذ انهم يحتاجون الى حياة فيها معنى يجعلها جديرة



بان تعاش، وان علماء النفس اليوم يعرفون الكثير عن اسباب الاضطرابات النفسية ولا يعرفون الا القليل جدا عن الاسباب التي تنمي القوى و الفضائل الانسانية (الاعسر واخرون، 2005:7) .

وبما ان الهدف الاساسي لعلم النفس عموما هو الوصول بالنفس البشرية الى قمة صحتها النفسية والعقلية فقد ظهر توجه جديد في علم النفس على يد العالم مارتن سليجمان (1999) تبني مسارا اخر بعيدا عن البحث في الاضطرابات النفسية وانماط الاختلال السلوكي ، والذي اسماه ((علم النفس الايجابي positive psychology))، (Peterson ، 2009: 3-7) ، وقد اخذ نمطا جديدا يعنى بدراسة الجانب الاكثر ايجابية وانتاجية في الشخصية، وتعددت موضوعات هذا التوجه وتنوعت فانبثقت عنه العديد من النظريات التي حاولت تفسير انماط السلوك والانفعال الايجابيين عند الانسان، وقد واكب عالم النفس المجري كسيكزينتميهاليزهور هذا التوجه خطوة بخطوة ومنذ بداياته ، واسهم فيه اسهاما كبيرا بوضعه لنظرية ذات اهمية كبيرة تفسر تركيبة الشخصية المنتجة المبدعة اسماءها ((نظرية التدفق النفسي)) ((Psychological Flow theory)) تلك النظرية التي كانت بمثابة رؤية جديدة وتفسير مختلف للدوافع البشرية نحو الانجاز والابداع في شتى مجالات الحياة (ربيعه، 2015:38)

وطبقاً لـ (Csikszentmihali.M، Seligman.2000 M) ان علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام و الانهيار والانهازم النفسي فقط ، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الانسانية وقيمها. وانه طريق ينبغي الا ينحصر في اصلاح ماتم افساده في هذه النفس، بل يجب ان يسبق اصلاح والعلاج النفسي ، الوقاية و التنمية والتطوير. كما يجب ان نتذكر دائما ان علم النفس ليس علما طبيا، ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يجب ان يهتم بتطوير قوى الانسان وفضائله، ليصير متفوقا وكفاءاً في معظم سياقات الحياة ، مثل العمل والتربية ومراحل النمو و الارتقاء، والابداع، و الاكتشاف (الصبوة، 2008:19).



ويعد علم النفس الايجابي تياراً حديثاً في علم النفس، ويعنى علم النفس الإيجابي بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد والمؤسسات وكذلك الجماعات، وله دورٌ حيويٌّ في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توافر سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يتمكنوا من مقاومة المشكلات وظروف الحياة الصعبة التي تواجههم (Seligman, 2007:6)، وعلم النفس الإيجابي يقصد به الدراسة العملية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية والارتقاء بها لتكوين فرد ذو شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنتظر الى ما هو كائن بالفعل وتتنظر الى ما ينبغي ان يكون عليه الفرد مستقبلاً (عطا الله وعبد الصمد، 2013:4). ويعد مفهوم التدفق من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الايجابي، والتي ادخلت في المسار الاكاديمي لعلم النفس بشكل رسمي عام 1998 عندما ترأس مارتن سليجمان الجمعية الامريكية لعلم النفس هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس والتي كانت تركز على جوانب القصور والضعف في شخصية الانسان بتبني المنظور الباثولوجي لأدخال علم النفس الايجابي ضمن فروع علم النفس المعتمده في هذه الجمعية (أبو حلاوه، 2013:4)، إن الجذور التاريخية لدراسة التدفق تعود الى حوالي الستينات من القرن الماضي عندما بدأ (كسيكزينتميهالي) وزملاؤه من الباحثين بدراسة التدفق النفسي، وبعد أن أصبح شغواً بالفنانين الذين ينغمسون في عملهم خصوصاً الرسامين الذين يندمجون تماماً في فنونهم، ولذلك أصبحت بحوث التدفق النفسي سائدة في الثمانينات والتسعينات (Csikszentmihalyi, 2012, P.5)، وفي هذا الصدد اشارت المصادر التاريخية أن مايكل انجلو (Michel Angelo) وضع رسومه على السقف المعلق لكنيسة الفاتيكان فيما كان في حالة من التدفق، وقد ذكر أنه كان يرسم لأيام في بعض الاحيان وكان مستغرقاً تماماً في عمله حتى إنه لم يتوقف للطعام أو النوم حتى وصوله إلى نقطة الإغماء وكان يستيقظ منتعشاً وعند دخوله في مرحلة الرسم مجدداً كان يدخل حالة الاستغراق الكامل (Schwartz & Robert 2004, PP.18-21)، وتشير حالة التدفق النفسي الى قوة دافعة كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجاً كلياً في النشاط والذي يعكس مستوى



عالياً من التقدير الذاتي يؤدي الى الاستمتاع بالأداء، فالدافعية الداخلية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكن هناك متعة (Sansone&Harackiewicz,1996,P.203)، وكان (Csikszentmihalyi&Nakamura,1999) يرون أن التدفق النفسي يعد قوة تتزايد على وفق علاقتها بهدف الفرد ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه (Csikszentmihalyi&Nakamura,1999,P.115)، وبناء على ذلك تتضح حالة التدفق النفسي في علم النفس الايجابي كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد بالاعمال والمهام مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياة، ومن ثم يكتشف معنى الحياة ويصبح لحياته معنى وهدف، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة ومن ثم تدفع بالفرد الى الابداع بل الى أعلى تجليات الابداع الانساني (Csikszentmihalyi&Harper ,1990:3).

بالرغم من ان عالم النفس (كسيكزينتميهالي) اول من وصف مفهوم التدفق النفسي، لكنه لم يكن أول من لاحظ الظاهرة النفسية او طور الاساليب النظرية المستندة على هذا المفهوم، فقد كانت البداية في دراسات (Maslow) الذي رتب الحاجات على شكل هرم، حيث يبدأ الهرم من اشباع الفرد لحاجاته الأساسية وبعد ذلك تظهر الحاجات العليا و يكون الفرد فيها معتمداً على خبراته في توجيه سلوكه و دوافعه الإبداعية، وماسلو هو صاحب مفهوم تحقيق الذات (self actualization) الذي يحتل راس هرم الحاجات الانسانية الذي طوره، إذ ان الانسان مدفوع الى تحقيق امكاناته بأقصى طاقاتها اذا قيض له اشباع حاجاته الاساسية (Maslow,1968,P.32)، واعتقد ماسلو أن الافراد المحققين لذواتهم يستمتعون عندما يصلون الى حالة مثالية اصطلح عليها (بقمة الخبرة) التي تعرف على انها لحظة مركزة من تحقيق الذات التي يشعر فيها الفرد بحالة من الانغماس والقدرة على الاداء بشكل غير اعتيادي (Kassin,2003,600)، وبهذا يعد ماسلو أول من أطلق مصطلح قمة الخبرة والذي هو قريب جداً من مصطلح التدفق او (الخبرة المثلى) الذي أطلقه العالم (كسكزينتميهالي) فيما بعد. كما اشار ماسلو في تنظيره عن هذا المفهوم الى أن الأفراد في أثناء مرورهم بقمة الخبرة يصلون الى حالة من الوعي التام باحاسيسهم اذ



يشعروا حينها بالاندماج مع العالم ويستعملون قدراتهم لأقصى مدى ، ويعمدون الى الاحساس بالسيطرة والتحرر من العوائق والمخاوف ويشعرون بأنهم يتصرفون تلقائياً وبطريقة طبيعية ، وبحسب ماسلو فإن هذا بدوره يشعروهم بأنهم متواجدون كلياً في الزمان والمكان والى اختبار هذا النوع من الخبرة عبر مواجهة التحديات بأقصى حدود قدراتهم (جواد، 2015، 29).

ان دراسة الدوافع و الحاجات كانت نقطة البداية لانطلاقات (كسيكزينتميهالي) اذ قام بملاحظة الأفراد اثناء ممارستهم لأنشطتهم و أعمالهم مثل الفنانين و الرياضيين ولاعبى الشطرنج ومتسلقي الجبال وغيرهم ، ولاحظ ان هؤلاء الافراد ينغمسون في المهمة التي يعملون بها متجاهلين ما حولهم حتى انهم تجاهلوا حاجاتهم الى الماء والغذاء وحتى النوم وغيرها من الامور ، فمن هنا كانت نقطة انطلاق البحوث حول نظرية التدفق النفسي.

(Csikszentmihaly, 2012, p.1-17)

وفي هذا الصدد اشارت (ديان روف شتاينروتر) التي احرزت المداية الذهبية في التزلج في اولمبياد 1994 ، الى وصف حالتها بعد نهاية سباقها قائلة: " لم اتذكر شيئاً في تلك اللحظة ، الا انني مغمورة من الاسترخاء ، شعرت كأنني شلال يتدفق"، وقد وصف كسيكزينتميهالي حالة التدفق كونها منطقة شعورية تقع ما بين الملل والقلق ، قائلاً : " يبدو ان الناس يركزون تركيزاً افضل عندما يزيد الطلب عليهم اكثر من الحالات العادية ، عندئذ يقدمون من العطاء، مايفوق عطائهم العادي ، فحين يكون الطلب عليهم بسيطاً ، يشعرون بملل ، واذا زاد الطلب عليهم اكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر ، وحالة التدفق في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل و القلق " (جولمان ، 2000 : 135-137).

وأشار كسيكزينتميهالي ان اثناء التدفق يتم استثمار اهداف الشخص لانه لا يوجد اضطراب وعدم وجود تهديد على الذات للدفاع ضدهفنحن نسيطر على طاقاتنا النفسية، وبعد تجربة التدفق تصبح الذات اكثر تعقيداً مما كانت عليه بسبب عمليتين نفسييتين هما التمايز والتكامل تصبح الذات متباينة لأن الشخص بعد تجربة التدفق يشعر بأنه أكثر قدرة



ومهارة ، يؤدي التدفق إلى التكامل لأن الأفكار والنوايا والمشاعر والحواس تتركز على الهدف نفسه، يعزز التمايز الفردية بينما يعمل التكامل على تسهيل الاتصالات والأمان، و ان بعض الأفراد غير قادرين على تجربة التدفق، مثل: مرضى الفصام، ويجد بعض الناس صعوبة في تركيز الطاقة النفسية، كما يجد الأشخاص المتمركزون في ذاتهم صعوبة في الوصول إلى التدفق ، الاغتراب ، وهو شرط يجبر الناس على التصرف بطريقة تتعارض مع أهدافهم ، هو أيضا عائق للتدفق (Mihaly Csikszentmihalyi Harper, 2008:88).

وبحسب كسيكزينتميهالي ان الراشد المتفوق يكون اكثر معاشية لفترات منظمة في حياته تسمى "التدفق"، ويؤكد (سليجمان) : افضل طريقة لزيادة التدفق هي ادراك الفرد لمهاراته الطبيعية او ما يطلق عليه التوقع على نطاق القوة ، وعلى العكس من المواهب الفطرية ، فان الجمال البدني او الفيزيقي ، او توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعد صفات اخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات ، وان كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين او ثلاث في تلك الصفات وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق ، (عبدالعال و مظلوم، 2013:92) ، ويرتبط مفهوم التدفق بمفهوم اخر صاغه (كسيكزينتميهالي 1997) هو مفهوم الخبرة المثلى "Optimal Experience" وتعني احساس المرء بان مهاراته مناسبة للتوافق او مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف ، وتوافر مثل هذا الاحساس يفضي الى حالة من التركيز التام في واقع الامر على مواجهة التحدي بما لايتترك مجالا للتفكير في اي شئ اخر، وهنا يختفي انشغال الفرد بذاته او وعيه وتنبهه لذاته Self-consciousness ، ويصبح احساسه بالوقت مشوشا او مضطرب نتيجة الاندماج التام في المهام (ابو حلاوة، 2013:23)

استخدم كسيكزينتميهالي مصطلح "الخبرة المثلى" لوصف تلك المناسبات التي نشعر فيها بشعور من الابتهاج ، شعور عميق بالمتعة ، والذي نعتز به لفترة طويلة ويصبح علامة بارزة في حياتنا. هذه اللحظات غالبا ما تكون غير سلبية ، أوقات استرخاء مريحة. تميل إلى أن تحدث عندما يمتد جسم الشخص أو عقله إلى أقصى حدوده في جهد تطوعي



لإنجاز شيء صعب أو جدير بالاهتمام، وكل ما نختبره يتم تمثيله في العقل كمعلومات إذا كنا قادرين على توصيل هذه المعلومات، يمكننا تحديد كيف ستكون حياتنا، وتعد "الخبرة المثالية" نتيجة عندما يكون هناك أمر في الوعي، يحدث هذا عندما نركز على أهداف واقعية من خلال مهاراتنا التي تتناسب مع فرص العمل. تسمح الأهداف للناس بتركيز الانتباه على المهمة المطروحة، مع نسيان أشياء أخرى مؤقتاً (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990:1).

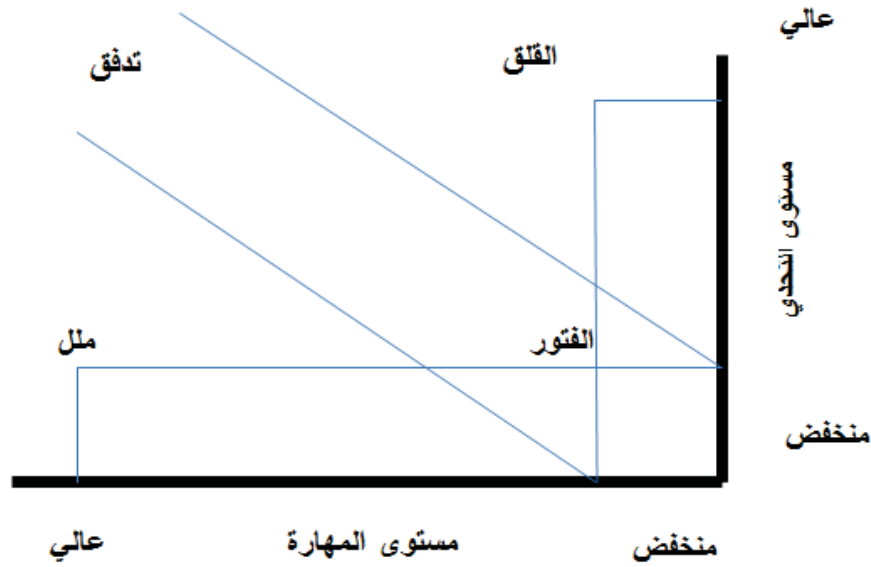
ويعد التدفق حالة من نسيان الذات Self-forgetfulness عكس التأمل والاجترار والقلق والوسواس، فإذا وصل الفرد إلى حالة التدفق يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى درجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً، مسقطاً كل الانشغالات المسبقة، مثل الصحة، والانشطة اليومية، وبهذا الشعور تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات (معمرية، ب.ت: 138) وفي هذا السياق: استعاد أحد الجراحين ذكرى عملية جراحية دقيقة، وصل أثناء إجرائها إلى حالة التدفق وعندما انتهى من إجراء الجراحة، لحظ وجود بعض الملائم (الجبس) على أرض حجرة العمليات فسأل ماذا حدث، اعترت الجراح دهشة بالغة، عندما سمع أن جزءاً من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان منهمكاً تماماً في الجراحة التي يجريها، فلم ينتبه لهذا على الإطلاق (جولمان، 2000: 136).

نظرية كسيكزينتميهالي (Csikszentmihalyi):

رأى كسيكزينتميهالي في نظريته أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعاً حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديداً الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن، 2004: 430).

وأكد كسيكزينتميهالي على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة ومن أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار إلى أن الإحساس

بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الفرد بالإضافة الى تجاوز روتين الحياة اليومية، وقد وضع ميهالي ما يقصد بخبرة التدفق من خلال مخطط توضيحي كما مبين في الشكل الاتي:



شكل (1) يوضح خبرة التدفق

ويفيد كسيكزينتميهالي بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج إطار التحديات مع سيطرة الفرد عليها واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية (أبوحلاوة، 2013: 16-17)، ووفقاً لما ذكره Csikszentmihaly بأن التدفق النفسي هو حالة دافعية مركزة بالكامل لتسخير الحركات او الأنشطة لخدمة الأداء النهائي . و بهذا نجد أن كلاً من التعلم و الانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب بل يتم تنظيمها بشكل ايجابي مع المهمة التي هي قيد الانجاز ، إذ ان السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي اثناء اداء المهمة .Csikszentmihalyi,2012,P. فالتدفق النفسي قوة مهمه في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي، والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية،ويمكنه



من تطوير اداة وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة في اثناء تاديبته لمهامه (اشتيه، وآخرون، 2015:4).

وقد لاحظ العالم حالة التدفق هذه تحدث لدى الكثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي، وتحدث عند الفرد من وقت الى اخر يقضي في اثنائها الكثير من الوقت في النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفا في حد ذاته، إذ يشعر الفرد بالمتعة والسرور (معمرية، 2012:134).

والدخول في حالة التدفق تتطلب تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير في مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفاظ من الاضطرابات الانفعالية، إما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب وحجم قدرات الفرد فعندئذ يمكن حدوث التدفق (حسين، 2007:145).

وقد ذكر كسيكزينتميهالي في كتابه المشهور (Evolving Self) بعض الامثلة التوضيحية لتوضيح و تبسيط الفكرة الاساسية للتدفق النفسي ، فقد وصف الرسامين الذين قام بملاحظتهم فيقول : "حينما كان يبدأ الفنانون بالرسم فأنهم لا يتمكنون من انتزاع انفسهم بعيداً عن ممارسة هذا النشاط ، وينسون الجوع والالتزامات الاجتماعية التي تقع على عاتقهم ويتجاهلون الزمن و التعب ، ويستمتعون في الاستغراق بنشاطهم لمدة طويلة وما ان تكتمل اللوحة او العمل الفني حتى يتوقف هذا السحر و يحولون انتباههم الى قطعة قماش فارغة اخرى للرسم عليها ، وهذا يؤدي الى شعورهم بالنشاط و البهجة بعيداً عن الشهرة او المال (Csikszentmihalyi, 1975, P. 9-15).

وفي هذا الصدد رأى (كسيكزينتميهالي ، 1997) أن الاندماج كلياً في النشاط للوصول الى حالة التدفق النفسي مسؤولة عنه ثلاث سمات ذاتية هي: اندماج الوعي في الأداء، والإحساس بالتحكم والانضباط، وتحول الوقت، إذ ان الوصول الى تلك الحالة الايجابية



مرتبط بثلاثة شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية

(Csikszentmihalyi, 1997, P.211)، لتحقيق حالة التدفق النفسي والمتمثلة بـ :

1- اهداف واضحة ومحددة تشكل تحديا عاليا لقدرات الشخص ومهاراته وانما تظل ضمن امكانياته على انجازها.

2- مهارات عالية تمارس بتركيز عالي بحيث ننسى انفسنا والعالم من حولنا.

3- ارجاع اثر مباشر للممارسة والتقدم في العمل.

4- تركيز كثيف ومتمحور حول مايقوم به المرء في اللحظة الراهنة في حالة من الاندماج مابين العمل و الوعي

5- يصاحبها فقدان للوعي بالحالة الذاتية كما تتلازم مع الاحساس بالقدرة على السيطرة على العمل اي انه يعرف ماذا هو فاعل وكيف يستجيب لتطور الوضعية.

6- يؤدي الانتباه دورا مهما في دخول حالة التدفق والبقاء فيها ذلك ان التركيز الشديد كما الانتباه الكامل هما من مقومات التدفق الذي يتطلب شد المهمة للانتباه واستقطابه كاملا فيها وهما يحدث الاندماج مابين الشخص والمهمة حيث يصبح اللاعب هو اللعبة والموسيقي هو الموسيقي والمتعبد هو العبادت كما يتم تعليق التساؤلات وحالات التردد في الاداء.

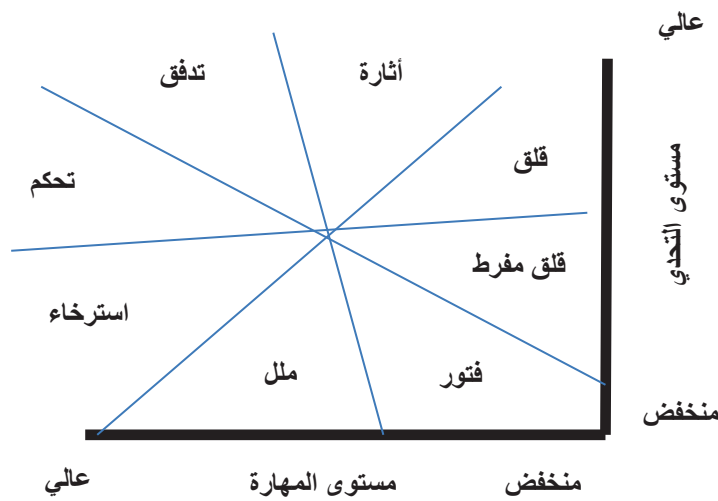
7- عندما ينغمس المرء كليا في المهمة التي يشتغل عليها فانه يحقق حالة وعي منتظمة، حيث الافكار و المشاعر و الامنيات و الممارسة تعمل في جوقة واحدة منسجمة على غرار الفرقة السمفونية.

8- يشترك كل البشر في كل المجتمعات في امكان الدخول في حالة الاستغراق كل في مجاله المفضل (حجازي، 2012 : 167-168) .

وأشار (جاكسون ومارش, Jackson&marsh) الى إن التدفق هو حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً في المهمة أو العمل الذي يقوم به، مما يؤدي الى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل ويرون إن التدفق هو حالة تغير للوعي يشعر عن طرقها الفرد

بالانغماس والاندماج في العمل أو المهمة التي يقوم بها ، مما تجعل الجسم والعقل يعملان معاً فيه (Jackson&marsh,1996:18) .

وقد نشر كسيكزينتميهالي مخطط عام 1997 يكشف العلاقة بين التحديات المدركة للمهمة أو العمل والمهارات المدركة، وشرح هذا المخطط جانب آخر للدخول الى حالة التدفق النفسي، ويمكن الدخول الى هذه الحالة عندما تكون المهمة أو العمل الذي بين يد الفرد من مستويات التحدي (أعلى من نقطة التمرکز) ويتطلب مهارات أعلى من المتوسط (أي يمين نقطة المركز) ومركز هذا المخطط تلنقي في كل القطاعات ويمثل المستويات المتوسطة للفرد من التحدي والمهارة فكلما أبعد أكثر من المركز الذي توجد فيه التجربة، كما كانت الشدة أعظم لتلك الحالة سواء أكان تدفق أم سأم أم الاسترخاء كما مبين في الشكل أدناه (Snyder,C.R&Lopez,S.J,2007,p83).



شكل (2) يوضح دخول الى التدفق

وقد حدد (Csikszentmihalyi,1990) تسع مجالات للتدفق النفسي وهي :

1. التوازن بين التحدي والمهارة Challenge-Skill balance: هو ان يكون هناك حالة توازن بين التحديات و المهمة التي يقوم بها الفرد فالتدفق يحدث عندما تكون التحديات عالية و المهارات عالية بالوقت نفسه .



2. اندماج الوعي بالفعل Action Awareness: هو اندماج الفرد في القيام بالحركات المطلوبة في المهمة بشكل عميق حتى يصبح و كأنه يؤدي بعفوية .
3. اهداف واضحة Clear goals: يعني أن تكون الاهداف واضحة ومحددة في ذهن الفرد سواء حددها الفرد مسبقاً او قام بتحديددها أثناء أداء المهمة . وهنا يدرك الفرد ان الاهداف التي حددها قابلة للتحقيق لان النشاط لا يحتاج الى أن يكون موجهاً نحو تحقيق هدف معين غير قابل للتحقيق ، غير أنه يتعين وضع الأهداف الواضحة والقيام بالتحدي باستمرار حتى النهاية ، أي لابد ان تكون الاهداف ممكنة التحقيق غير أن هذا لا يعني أن تكون سهلة للغاية بل ان توضع بحيث لا تتعارض مع بعضها الآخر (في حالة اذا كان هناك سلسلة من الاهداف الفرعية ضمن الهدف الرئيسي المحدد) .
4. تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback : هو ان يقوم الفرد اثناء أداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب ، ويعني ان يكون الفرد قادراً على تقويم ادائه بدقة في الوقت الذي يعرف فيه كل خطوة دقيقة في اي نشاط يقوم به ، لكن في حال غياب التغذية الراجعة أو عدم وضوحها ، أو تأجيلها في وقتها لا يتمكن الفرد من تقويم التأثير الذي تحدثه افعاله وما الذي ينبغي القيام به لتحسين الاداء وما الذي ينبغي تحاشيه.
5. تركيز في المهمة (العمل، النشاط، الدراسة) Concentration : هو ان يركز الفرد انتباهه على المهمة التي يقوم بها بشكل اكبر من اي شيء اخر في البيئة و الا فسيكون من الصعب عليه الانغماس في المهمة .ففي هذه الحالة لا يفكر الفرد بما يحيط به من أمور الحياة كالمكاسب المادية مثلاً ، بل أن يصب تفكيره على المهمة التي في متناول يده ويصبح النشاط الذي يؤديه هو كل ما يهيمه ، وهذا ما يلاحظه عليه الآخرون بسهولة.



6. احساس بالضبط (او السيطرة) Sense of control: أن يكون الفرد اثناء أداء المهمة يحس بالسيطرة التامة على الموقف و الثقة و الهدوء التام و الأفكار الايجابية وكل ذلك ناتج من اعتقاده بمهارته العالية ويتخلصه من القلق اثناء الأداء . ففي هذه الحالة يشعر الفرد بالمسؤولية والسيطرة الذاتية على المهام والتحديات .
7. غياب الوعي بالذات Loss of self-consciousness: هو تركيز الفرد على اداء المهمة ولا يفكر بالطريقة التي يراها به الاخرين او الافكار التي يفكرون بها عنه بل تكون المهمة هي الموضوع الاكثر اهمية بالنسبة له. عندما ينهمك الافراد في العمل أو النشاط فأنهم ينسون جميع العوامل والقوى التي تقف عائق امامهم للوصول الى اهدافهم ، وهي كما وصفها Csikszentmihalyi إذ يقول : "في حالة التدفق النفسي فإن الشعور بالجسم يختفي ويختفي وعي الفرد بهويته الذاتية" .
8. الاحساس بمرور الوقت Time transformation: هو ادراك الفرد للوقت بطريقة مختلفة اثناء اداء المهمة مقارنة بالحالة العادية فقد يحس بأنه يمر سريعاً جداً او يحس بأنه بطيء جداً ، ففي حالة التدفق النفسي يفقد الفرد احساسه بالزمن ، اذ تمر الساعات وكأنها ثواني عند أدائه للمهمة وعلى الأرجح أن فقدان الاحساس بالزمن يعود الى الاستغراق الكامل بالمهمة أو النشاط .
9. الاستمتاع الذاتي Autotelic experience: ان يكون الفرد مستمتعاً بالعمل و التجربة التي يخوضها وهي تشكل اثابة جوهرية بالنسبة له فيقوم بأداء العمل لنفسه ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها وتعني الشعور بالمتعة والدافعية اثناء تأدية النشاط وهو بمثابة محصلة الاداء (Csikszentmihalyi,1990,P.10) .
- وأشاركسيكزينتميهالي الى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، كذلك يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب ، وأن حالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص (Csikszentmihalyi,2012,P.6).



الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته

اولاً: منهجية البحث إجراءاته.

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي كونه احد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، ويعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً بالواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً (الختاتنة وآخرون، 2010:49)، حيث يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، أما التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ووصفها وصفاً تفسيريًا (عبيدات وآخرون، 1998:217).

ثانياً: مجتمع البحث.

ونعني به هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها البحث (ملحم، 2002:247)، ويعد تحديد مجتمع البحث هو الإطار المرجعي في اختيار عينة البحث، ويشتمل البحث الحالي على طلبة الدراسات الأولية الصباحية في جامعة بغداد للعام الدراسي (2017-2018)، من الذكور والإناث للمرحلة الثالثة الاختصاصات العلمية والإنسانية، والبالغ عددهم (7488) طالباً وطالبة، بواقع (3318) طالباً وبنسبة 44% في حين بلغ عدد الإناث (4170) طالبة بنسبة 56% كما موضح في جدول (1) .



جدول (1)

مجتمع * البحث موزعا بحسب الكليات والتخصص والجنس.

التخصصات الانسانية				التخصصات العلمية			
المجموع	الاناث	الذكور	الكلية	المجموع	الاناث	الذكور	الكلية
259	135	124	فنون جميلة	531	284	247	الهندسة
779	408	371	تربية ابن رشد	137	108	29	هندسة الخوارزمي
163	47	116	الاعلام	633	379	254	التربية للعلوم الصرفة
439	264	175	اللغات	185	134	51	طب الاسنان
176	75	101	العلوم الاسلامية	287	72	215	التربية البدنية
812	438	374	الآداب	165	116	49	طب الكندي
				635	465	170	العلوم
				971	508	463	الزراعة
				1076	446	360	ادارة واقتصاد
				329	197	132	الطب
				181	94	87	الطب البيطري
2628	1367	1261	المجموع	4860	2803	2057	المجموع
7488							المجموع الكلي

* تم الحصول على الاحصاءات من شعبة الاحصاء في جامعة بغداد للعام الدراسي 2017-2018.

ثالثاً: عينة البحث :

تعرف العينة على أنها جزء من مجتمع معين يمثل خصائص ذلك المجتمع وتستخدم اختصاراً للزمن والمال والجهد (دواد وعبدالحمن، 1990: 87)، وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمعها عمد الباحثان إلى اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب، والبالغ حجمها (400) طالباً وطالبة، من (4) كليات تم اختيارهم عشوائياً من طلبة الصف الثالث، وجدول (2) يوضح عينة البحث .



جدول (2)

عينة البحث الاساسية موزعة بحسب الكليات والتخصص والجنس.

الكليات العلمية	ذكور	اناث	الكليات الانسانية	ذكور	اناث
الهندسة	40	46	التربية – ابن رشد	61	67
التربية للعلوم الصرفة	22	32	الآداب	61	71
المجموع	62	78	المجموع	122	138
المجموع الكلي	140		المجموع الكلي	260	
	400				

رابعاً: اداة البحث.

إن اختيار الأداة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها، (Anastasi,1976:15) ولتحقيق أهداف البحث تطلب توفر اداة لقياس التدفق النفسي ، وبعد الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية ذات العلاقة بالمقياس، وجدالباحثان مقياس التدفق النفسي النفسي لـ (Jackson& Marsh1996)، ترجمة وتعريق (العكلي والمحمداوي ، 2015) المسند إلى نظرية كسيكزينتميهاليCsiksentmihaly، وبعد تبني مقياس يتناسب مع مجتمع البحث الحالي، عمدالباحثان إلى إتباع الخطوات العلمية والعملية في تبني المقاييس وكالاتي:

أ. وصف المقياس.

بعد الاطلاع على المقاييس والادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، وجد الباحثانمقياس التدفق النفسي النفسي لـ (Jackson& Marsh1996)، ترجمة وتعريق (العكلي والمحمداوي ، 2015) المسند إلى نظرية كسيكزينتميهاليCsiksentmihaly، فقد تم تبني هذا المقياس ،وعرف(كسيكزينتميهالي) التدفق النفسي بأنه "حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة



المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية" (Csikszentmihalyi, 1996:46) ويتكون المقياس من تسعة مجالات وهي:

1 . التوازن بين التحدي والمهارة Challenge-Skill balance

2 . اندماج الوعي بالفعل Action Awareness

3 . أهداف واضحة Clear goals

4 . تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback

5 . تركيز في المهمة (العمل، النشاط، الدراسة) Concentration

6 . احساس بالضبط (أو السيطرة) Sense of control:

7 . غياب الوعي بالذات Loss of self-consciousness

8 . الاحساس بمرور الوقت Time transformation

9 . الاستمتاع الذاتي Autotelic experience

يتضمن كل مجال من هذه المجالات التسعة (4) فقرات، وبذلك يبلغ عدد فقرات المقياس (36) فقرة، صيغت جميعها على شكل عبارات تقريرية، ووضعت لها بدائل على وفق طريقة ليكرت ذات ميزان خماسي، وقد كانت بدائل الاستجابة هي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ). وتأخذ الأوزان : (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي .

ب. **صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي)**: يمثل التحليل المنطقي للمظهر العام للمقياس وسيلة من وسائل القياس النفسي، إذ إن عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد نوعاً من أنواع الصدق الظاهري (Face Validity) (Moss, 1994:204)، ولتحقيق ذلك تم عرض فقرات المقياس والبالغ عددها (36) فقرة على مجموعة من المحكمين من الاساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (16) محكماً (ملحق (1) للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، والحكم على صحة انتماء الفقرة للمجال، وبإستعمال



مربع كاي تبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة تراوحت بين (9-16) ، أعلى من قيمته الجدولية البالغة (3ر83) عند مستوى (05ر) بدرجة حرية (1) ، أي لصالح الموافقين ، وأن جميع الفقرات ذات دلالة احصائية وحظيت بالقبول .

ج. تعليمات المقياس: تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد بها افراد العينة أثناء الإجابة على الفقرات، وقد روعي ان تكون الفقرات بسيطة وواضحة ومفهومة وذات فكرة واحدة كي لا تقبل أكثر من تفسير مع التأكيد على ضرورة اختيار البديل المناسب الذي يعبر عن سلوك المستجيب الفعلي وان الإجابة لا يطلع عليها سوى الباحث، حتى يتم تجاوز التأثير المحتمل لعامل المرغوبة الاجتماعية (جون وروبرت، 1982: 234)، وطلب من افراد العينة عدم ذكر أسمائهم لتجنب عامل الميل للاستحسان وعدم الحرج، وقد تمت الإشارة إلى ان المقياس معد لأغراض البحث العلمي، كما تضمنت تعليمات المقياس كيفية استعمال ورقة الإجابة ومثالاً يوضح ذلك .

د. التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (40) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً من كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم ، لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تبين ان متوسط وقت الإجابة على فقرات المقياس (15) دقيقة.

هـ. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس: تهدف عملية التحليل الاحصائي للفقرات إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لها بهدف البقاء على الفقرات الملائمة واستبعاد الفقرات غير الملائمة وترى (Anastasia) أن حجم عينة التمييز يفضل ان لا يقل عن (400) فرد للحصول على نتائج دقيقة (Anstasi, 1976: 209) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب من (4) كليات ، وجدول (4) يبين ذلك.



جدول (3)

عينة التحليل الاحصائي حسب التخصص والجنس.

الكليات العلمية	ذكور	اناث	الكليات الانسانية	ذكور	اناث
العلوم	48	130	العلوم الاسلامية	28	21
الطب البيطري	24	26	اللغات	49	74
المجموع	71	156	المجموع	77	95
المجموع الكلي	228		المجموع الكلي	172	
	400				

1. حساب القوة التمييزية (اسلوب المجموعتين الطرفيتين) :

تعد القوة التمييزية للفقرة مؤشرا للفرق بين المستجيبين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في السمة، اي قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا من المستجيبين بالنسبة للسمة التي تقيسها (Shaw, 1967:97)، ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد غير المميزة حسبت القوة التمييزية للفقرات، وقد اعتمد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، لإيجاد تمييز الفقرات وعلى النحو الآتي:

أولاً. حساب الدرجة الكلية لكل استمارة .

ثانياً. ترتيب الدرجات الكلية التي استخرجت لجميع الاستمارات تنازلياً من اعلى درجة إلى ادنى درجة.

ثالثاً. اختيرت نسبة (27%) العليا ونسبة (27%) الدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين، ولكون عينة التحليل الاحصائي مؤلفة من (400) طالباً وطالبة، لهذا كان عدد استمارات افراد المجموعة العليا (108) تراوحت درجاتهما بين (96-126) درجة، واما استمارات المجموعة الدنيا فكانت (216) استمارة بواقع (108) ايضاً تراوحت درجاتها بين (146-175) درجة.

رابعاً. قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق



بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة أو موقف في المقياس، ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,960)، وقد اشارت نتائج تحليل الفقرات لمقياس التدفق النفسي إلى ان جميع الفقرات مميزة عدى الفقرة (25) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) لذا تم حذفها من المقياس، وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة. والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات تمييز فقرات مقياس التدفق النفسي بإسلوب العينتين الطرفيتين.

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة *	عند مستوى 0.05
	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري S. D	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري S. D		
1	4,4537	0,6751	3.7037	0,9198	6,831	دالة
2	4,2222	0,8127	3,4259	0,9972	6,433	دالة
3	4,0741	0,8169	3,2778	0.837	6,098	دالة
4	4,3241	0,8297	3,4722	0,9807	6,891	دالة
5	3,8426	1,0779	2,9630	1,1755	5,732	دالة
6	3,8056	1,1061	3,1296	1,2312	4,244	دالة
7	3,3889	1,2062	2,4630	1,2107	5,630	دالة
8	3,7315	1,3916	3,0000	1,3942	3,859	دالة
9	4,6759	0,6240	3,7222	1,0837	7,926	دالة
10	4,3796	0,8396	3,7315	0,9629	5,272	دالة
11	4,6204	0,6071	3,6759	0,9747	8,547	دالة
12	4,5000	0,7299	3,4074	1,1026	8,587	دالة



دالة	9,596	1,0010	3,2315	0,7032	4,3611	13
دالة	6,509	1,1614	3,3426	0,8158	4,2315	14
دالة	3,823	0,9218	3,9722	0,8568	4,4352	15
دالة	7,978	1,0427	4,3426	0,7189	4,3148	16
دالة	8,119	1,2021	3,3519	0,7148	4,4444	17
دالة	6,507	1,1641	3,0093	0,9356	3,9444	18
دالة	8,623	1,0880	4,4444	0,7416	4,5370	19
دالة	7,873	1,0170	3,2222	0,8604	4,2315	20
دالة	8,122	0,9510	3,4537	0,7067	4,3796	21
دالة	8,168	0,9998	3,4815	0,7284	4,4537	22
دالة	7,123	1,0885	3,5463	0,7536	4,4537	23
دالة	5,260	1,1017	3,6019	0,8478	4,3056	24
غير دالة	1,905	1,2970	2,6667	1,4141	3,0185	25
دالة	2,565	1,3003	2,8611	1,3522	3,3241	26
دالة	2,587	1,2110	2,9722	1,2607	3,4074	27
دالة	3,127	1,2380	2,6667	1,3694	3,2222	28
دالة	6,305	1,1195	3,7870	0,6853	4,5833	29
دالة	6,891	1,2415	3,4722	0,8805	4,4815	30
دالة	6,226	1,1093	3,7000	0,8133	4,5463	31
دالة	5,056	1,1518	3,0185	1,0531	3,7778	32
دالة	7,321	1,2030	3,5370	0,7780	4,5463	33
دالة	7,453	1,1355	3,9815	0,4283	4,8519	34
دالة	7,513	1,2392	3,6574	0,5546	4,6389	35
دالة	9,230	1,1876	3,3611	0,7355	4,6019	36

* القيمة التائية الجدولية تساوي (1,96) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (214).



2. **التجانس الداخلي لل فقرات:** يُعدّ هذا الأسلوب من الأساليب المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، إذ تمثل الدرجة الكلية للمقياس المحتوى السلوكي الذي يقيسه المقياس، وتمثل الفقرة الواحدة جانباً صغيراً من هذا المحتوى، وكلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها للظاهرة المراد قياسها (الزوبعي وآخرون، 1981: 36)، وتكمن الأهمية الإحصائية للاتساق الداخلي في معرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، وللتحقق من التجانس الداخلي هناك عدت أساليب :

أولاً. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: إن ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي من مؤشرات صدقها ، وحينما لا يتوافر محك خارجي، فإن الدرجة الكلية المقاسة تعد محكاً داخلياً لحساب الصدق (Anastasi, 1976:206)، وعليه فقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ل(400) استمارة وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي، وجدول (6) يوضح ذلك، وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) نجد أن جميع فقرات المقياس دال إحصائياً.



جدول (5)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدالة
1	0,369	دالة	13	0,447	دالة	25	-	-
2	0,367	دالة	14	0,414	دالة	26	0,174	دالة
3	0,368	دالة	15	0,240	دالة	27	0,132	دالة
4	0,357	دالة	16	0,458	دالة	28	0,167	دالة
5	0,306	دالة	17	0,412	دالة	29	0,276	دالة
6	0,240	دالة	18	0,363	دالة	30	0,389	دالة
7	0,301	دالة	19	0,442	دالة	31	0,346	دالة
8	0,164	دالة	20	0,381	دالة	32	0,295	دالة
9	0,415	دالة	21	0,446	دالة	33	0,428	دالة
10	0,277	دالة	22	0,441	دالة	34	0,373	دالة
11	0,440	دالة	23	0,363	دالة	35	0,423	دالة
12	0,432	دالة	24	0,298	دالة	36	0,458	دالة

قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398)

ثانياً. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: يهدف هذا الأسلوب إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وباستعمال معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation، واتضح ان قيم معامل الارتباط المحسوبة لكل مجال دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) اذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098)، وبهذا تقبل جميع الفقرات، وجدول (6) يبين ذلك



جدول (6)

معاملا ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه.

المجال	تسلسل الفقرة	قيمة معامل ارتباط	المجال	تسلسل الفقرة	قيمة معامل ارتباط
التوازن بين التحدي والمهارة	1	0,492	اندماج الوعي بالفعل	2	0,539
	10	0,541		11	0,605
	19	0,606		20	0,557
	28	0,571		29	0,539
أهداف واضحة	3	0,618	تغذية راجعة غير غامضة	4	0,584
	12	0,626		13	0,626
	21	0,609		22	0,563
	30	0,554		31	0,569
تركيز في مهمة	5	0,546	احساس بالضبط او السيطرة	6	0,516
	14	0,584		15	0,501
	23	0,528		24	0,511
	32	0,514		33	0,599
غياب الوعي بالذات	7	0,526	الاحساس بمرور الوقت	8	0,604
	16	0,482		17	0,458
	25	0,591		26	0,589
	34	0,434		35	0,466
الاستمتاع الذاتي	9	0,493			
	18	0,622			
	27	0,519			
	36	0,523			



ثالثاً. أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: لمعرفة مدى قوة علاقة ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس اعتمد الباحثان على (400) استمارة، وهي الاستمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح أن جميع معاملات الارتباط أكبر من الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في جدول (7).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.

المجالات	معامل الارتباط	الدالة	المجالات	معامل الارتباط	الدالة
التوازن بين التحدي والمهارة	0,827	دالة	اندماج الوعي بالفعل	0,773	دالة
أهداف واضحة	0,812	دالة	تغذية راجعة غير غامضة	0,880	دالة
تركيز في مهمة	0,783	دالة	احساس بالضبط او بالسيطرة	0,851	دالة
غياب الوعي بالذات	0,756	دالة	الاحساس بمرور الوقت	0,760	دالة
الاستمتاع الذاتي	0,808	دالة			

و. الخصائص السايكومترية لمقياس التدفق النفسي :

أولاً: مؤشرات الصدق **Validity Indexes** : إن صلاحية المقياس واستخدامه في البحوث التربوية والنفسية يتوقف على مدى توفر خاصية الصدق في هذا المقياس على اعتبار ان الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في المقياس النفسي قبل الشروع بتطبيقه كونه يعكس جودته وصدقه بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه، (Fongy & Higgitt.1984:21) ولتحقق ذلك عمد لإيجاد نوعين من الصدق هما:

1. الصدق الظاهري : ويشير إلى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه، بمعنى انه يمثل الصورة الخارجية للمقياس في نوع المفردات وكيفية صياغتها



ومدى وضوحها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية (Anastasi, 1997:148)، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس التدفق النفسي من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية، لتقدير مدى صلاحيتها وملائمة فقرات المقياس وتعليماتها وبدائلها، وقد تم ذلك للمقياس كما ذكر سابقاً.

2. **صدق البناء:** وهي الدرجة التي يقيسها المقياسيين إداء اوسمة معينة (Anastasi & Urbina, 1997, 126)

، ويبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار وبين فقرات الاختبار (ابوجادو، 2009:400)، وقد تم الحصول على مؤشر صدق البناء لمقياس التدفق النفسي من خلال إيجاد القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين وإيجاد التجانس الداخلي بأسلوب علاقة درجة كل فقرات الدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال وعلاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس .

ثانياً: الثبات Reliability: لقد تحقق للمقياس مؤشرات الثبات الآتية :

1. **طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار:** يقصد بمعامل الثبات على وفق هذه الطريقة بمعامل الاستقرار، ويتطلب إجراء تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على عينة الثبات نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، لمعرفة مدى الاتساق الداخلي بين فقرات الخاصية المراد قياسها (Ebel & Frisbie, 2009:251) وعلى هذا الأساس عمد الباحثان إلى تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة مكونة من (80) طالباً وطالبة من مجتمع البحث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبعد مرور (15) يوماً من التطبيق الأول عيد التطبيق على العينة نفسها ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) اتضح ان معامل الارتباط بين التطبيقين يساوي (0,79) لمقياس التدفق النفسي.



2. الفا كرونباخ: تبين هذه المعادلة مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً، فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين الفقرات أداة القياس، وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وحساب الثبات بهذه الطريقة يدل على ثبات درجات الاختبار (عودة، 1988: 354)، وقد تحقق الثبات بهذه الطريقة من خلال اخضاع (250) استمارة من المستجيبين في عينة التحليل الاحصائي، وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ تبين أن معامل الثبات بهذه الطريقة قد بلغ (0,77).

المقياس بصيغته النهائية: يتكون مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية من (35) فقرة (ملحق 2) موزعة على تسع مجالات، صيغت جميعها بأسلوب العبارات التقريرية، ووضع أمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة (تطبق علي دائماً - تطبق علي غالباً - تطبق علي أحياناً - تطبق علي نادراً - لا تطبق علي أبداً)، تعطى لها عند التصحيح الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي لفقرات المصاغة باتجاه إيجابي، ويعكس التصحيح لفقرات المصاغة بعكس الاتجاه فيكون (1-2-3-4-5) على التوالي، وبذلك تكون أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (175)، وأدنى درجة (35)، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس (105) درجة .

الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة البيانات، وعلى النحو الآتي :

- **اختبار كا²:** استخدم لمعرفة دلالة آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس البحث.
- **اختبار (t.test) لعينتين مستقلتين:** استخدم لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث، وتعرف على دلالة الفروق .
- **الاختبار التائي لعينة واحدة:** لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة التطبيقية الرئيسة على مقياس التدفق النفسي.



- معامل ارتباط بيرسون: استخدم لإيجاد العلاقة بين درجة المجال والدرجة الكلية للمجال ، واستخراج الثبات بطريقة الاختبار - وإعادة الاختبار ، و التجزئة النصفية لاستخراج درجة التكافؤ بين الفقرات الفردية والزوجية، وفي استخراج درجة العلاقة بين متغيري الدراسة.
- معادلة (الفا كرونباخ): استخدمت لاستخراج قيمة الثبات للمقياس.
- الالتواء والتفرطح : لمعرفة طبيعة التوزيع لافراد العينة في مقياس البحث.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

هدف البحث : التعرف إلى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة البحث البالغ عددها (400) طالباً وطالبة، وقد اتضح ان الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (134,15) درجة، وبانحراف معياري مقداره (12,740) في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (105) درجة، وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (45,758)، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399)، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

المتغير	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)		درجة الحرية	مستوى 0,05
					المحسوبة	الجدولية		
التدفق النفسي	400	134,15	12,740	105	45,758	1,96	399	دالة



تشير النتيجة في جدول (8) إلى أن طلبة الجامعة لديهم تدفق نفسي، وبناءً على ما جاء في الإطار النظري فإن هذه النتيجة تتفق معه، حيث أن الأفراد يصلو إلى حالة التدفق النفسي على أساس ثلاث سمات ذاتية يتمتعون بها وهي: اندماج الوعي في الأداء، والإحساس بالتحكم والانضباط، وتحول الوقت، وان الوصول إلى تلك الحالة الايجابية مرتبط بثلاثة شروط هي: أن ينخرط الشخص في الفعالية بأهداف واضحة، وأن يمتلك الفرد توازناً جيداً بين التحديات المدركة للمهمة، وأن يمتلك الفرد تغذية راجعة واضحة لتحقيق المهمة وتعتمد هذه الشروط في تحقيقها على البيئة الخارجية (Csikszentmihalyi, 1997, P.211)، كما يرى كسزنتميهالاي ان للخبرة المثلى دور في ذلك وهي نتيجة عندما يصل الفرد إلى درجة من الوعي، وتحرر من الذات وعدم الانشغال بها (Csikszentmihalyi & Harper, 1990:1)، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كسزنتميهالاي وآخرين (Csikszentmihalyi, et al, 1998) وتتفق مع دراسة الموسوي وشطب (2014).

ثانياً . الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث نستنتج الآتي :

يتمتع مجتمع البحث بامتلاك أبعاد التدفق النفسي من وعي بالذات واندماج واهداف واضحة وتغذية راجعة.

ثالثاً . التوصيات : بناءً على نتيجة البحث الحالي يوصي الباحثان بعمل برامج تعليمية إرشادية حول أبعاد التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

رابعاً . المقترحات : يقترح الباحثان إجراء الدراسات الآتية :

1. برنامج تدريبي لتفعيل التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
2. علاقة التدفق النفسي بتنظيم الذات .
3. علاقة التدفق النفسي بالمسؤولية الإجتماعية .



المصادر العربية :

- ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد . (2013): حالة التدفق ، المفهوم ، والأبعاد ، والقياس ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية
- ابو جادو، صالح محمد علي، (2009): علم النفس التربوي، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان، الاردن
- ابو فودة، احمد سعيد عمر (2008): مشكلات معلمي الصف في المدارس الحكومية بمحافظات غزة وسبل الحد منها، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية غزة
- اشتيه ، عماد ، اسحاق، ابو سامي، النواجحة، زهير : (2015) المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الاساسي من مستخدمي الاجهزة الذكية، المؤتمر العلمي (تأثير الاجهزة الذكية على ذكاء الطفل
- حسين، محمد عبد الهادي، 2007: الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، دار الكتاب الجامعي ، العين .
- حجازي، مصطفى (2012): اطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الايجابي، بيروت، التنوير للطباعة والنشر .
- الأعسر ، صفاء وكفافي علاء الدين (2000) : الذكاء الوجداني، القاهرة ، دار قباء .
- الاعسر، صفاء وعلاء الدين كفافي ، عزيزة السيد ، فيصل يونس ، فادية علوان ، سهير غباشي (2005) : السعادة الحقيقية ، ط1، القاهرة ، دار العين
- جواد، فاتن عبدالواحد ، 2015: التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتورا غير منشورة ، بغداد :الجامعة المستنصرية
- جولمان، دانييل (2000) : الذكاء العاطفي ، ترجمة صفاء الاعسر -المجلس الوطني للثقافة و الفنون والاداب -الكويت



- جون، نيل، وروبرت، م البرت (1982): التجريب في العلوم السلوكية. مقدمة في اساليب البحث العلمي، ترجمة: موفق الحمداني، وعبد العزيز الشيخ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- الختاتنة، سامي محسن، وابو اسعد، احمد والكركي، وجدان (2010): مبادئ علم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الاردن.
- داود، عزيز حنا وعبد الرحمن ، انور حسين ، (1990): مناهج البحث التربوي ، مطابع دار الحكمة، بغداد.
- ربيعة ، بن الشيخ : (2015) ، علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح_ورقلة
- الزوبعي ، عبد الجليل، وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للنشر والتوزيع، الموصل.
- الصبوة ، محمد نجيب (2008) : علم النفس الايجابي تعريفه تاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له ، مجلة علم النفس ، المجلد السابع ، العدد الثاني.
- عطالله ، مصطفى خليل محمود ، عبد الصمد، فضل أبراهيم ، (2013) : علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية - جامعة المنيا.
- عبدالعال، تحية محمد احمد ، ومظلوم ، مصطفى علي رمضان (2013) علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية جامعة المنيا 2013.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبدالرحمن وعبدالحق، كايد (1998)، البحث العلمي ، مفهومه واساليبه، ط6، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- عودة ، احمد سليمان (1988) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، اريد ، دار الأمل



- العبيدي، عفراء ابراهيم (2016) : التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، جامعة بغداد، كلية تربية بنات، مجلة الاستاذ
- عبد الحسين، سرمد ابراهيم (2017): التدفق وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- معمريّة، بشير (ب.ت) علم النفس الايجابي، (2012) : علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة
- مؤمن، داليا محمد (2004) العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس
- ملحم، سامي محمد (2002): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- الموسوي، عبد العزيز حيدر وشطب، انس اسود (2016) : التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، جامعة الكوفة، العدد (18) السنة العاشرة

المصادر الأجنبية :

- *Anastasi,A.(1976):**Psychological Testing**. New York. Macmillan
- * Anastasia, A,(1997) : **Psychological Testing**. Macmillan Co, New York: U.S.A.
- *csikszentmihaly.(2014) :**flow and the foundations of positive psychology**
- *Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow:The Psychology of OptimalExperience**. New York: Harper and Row. : (2008) محمد، سلمى عبيد
- فيض الخبرة وعلاقته بالحاجة الى المعرفة لدى تدريسيي الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية للبنات-جامعة بغداد



- *Csikszentmihalyi, Mihalyi (1975): **Beyond boredom and anxiety** .San
- * _____ (1996).Creativity: **flow and the psychology of discovery and Invention**, New York: Harper Perenni
- * _____&Nakamura,J.(1999).**Emerging goals and the self- regulation of behavior**.InR.S. wyer(Ed.) *Advances in social cognition*:vol.12. Perspectives on behavioral self- regulation. Mahwah, NJ: Erlbaum
- * _____(2012): **flow(psychology)** 19 Wikipedia Articles www.markfaster.net/struct/mihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf.
- * _____ (1997) : **Finding flow** , Basic books
- *Csikszentmihalyi&Harper (1990) :**flow-the Psychology of OptimalExperience**
- * _____ (2008) :**flow-the Psychology of OptimalExperience** <New York, N.Y , International Research in Education ,Lehigh University , usa
- * Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1990). **Essentials of EducationalMeasurement (5th ed.)**. Englewood Cliffs, N.J :Prentice-Hall
- * Fonagy, P, & Higgitt, A. (1984): **Personality Theory and Clinicalpractice**. London, Methuen
- *Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996).Development and validation of a scale to measure optimal experience: **The FlowState Scale**. Journal of sport and exercise psychology,Vol.18.
- *Kassin, S. (2003): **Psychology**, New Jersey: Prentice-Hall. Inc.
- * Maslow, A. (1968): **Toward a psychology of being**. New York, Van Nostrand Reinhold company



-
- * Moss, P. A. (1994): **Can there be validity with reliability**, Education researcher, USA.
 - *Peterson C (2009) : "positive psychology " Reclaiming Children and youth "
 - * Seligman.Martin E. P (2007) :"**Positive Psychology Center**". University of Pennsylvania
 - *Sanson.C.,& Harackiewicz,J.M.(1996)."**I don't feel like it**" the function of interest in self-regulation In L.L.martin&A.tesser(Eds.)striving and feeling: Interactions among goals affect, and self-regulation.Mah wah,N.J:Lawrence Erlbaum
 - * Schwartz,Robert,C.(2004)."**No way is way: the power of artistry in psychotherapy**" *Annals of the American psychotherapy* 6(1)(1535-4075):18-21.en.Wikipedia.org/wiki\ flow-(psychology).
 - * Snyder ,C.R .,&Shane ,J.(2007):**positive psychology** ,sage publications ,Inc., I S B N,076192633X
 - *seligman,martin E. P>Cikszentmihali<Mihly (2000)<"**positive psychology:an introduction**" *American psychologist*"
 - * Shaw, M. E. (1967): ***Scales for the measurement of Attitude***, Mc Graw, Hall, New York.
 - *Wilma vialle&Margaret . (2009) :**creativity and flow theory :reflections on the the talent development of women**<University of Wollongong < Australia



ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين حسب اللقب العلمي والحروف الهجائية والتخصص

ت	الإسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. اسماعيل ابراهيم علي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
2	أ. د. جمال محمد قاسم الذهبي	علم النفس	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
3	أ. د. حسن علي سيد	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن رشد
4	أ. د. عبدالعزيز حيدر الموسوي	علم النفس التربوي	كلية التربية-جامعة القادسية
5	أ. د. فاضل جبار جودة	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
6	أ. د. نبيل عبدالغفور عبدالمجيد	قياس وتقويم	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
7	أ.م.د. اسراء حسن علي	علم النفس التربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
8	أ. م. د. جبار وادي باهض	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
9	أ.م. د. حسن أحمد سيهيل	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	وزارة التربية / تربية الكرخ / الثالثة
10	أ.م.د. سهلة حسين قلندر	التربية الخاصة	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
11	أ.م.د. طالب علي مطلب	قياس والتقويم	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
12	أ.م.د. عفاف زياد وادي	قياس وتقويم	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
13	أ.م.د. ليث محمد عياش	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم
14	أ.م.د. محمد ابراهيم حسين	علم النفس التربوي	كلية التربية-جامعة ديالى
15	أ.م.د. محمود شاكر عبدالرزاق	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية -جامعة المستنصرية
16	أ.م.د. منتهى مطشر عبدالصاحب	علم النفس التربوي	جامعة بغداد-كلية التربية-ابن الهيثم



ملحق (2)

مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية (المعد للتطبيق)

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/ الماجستير

عزيزتي الطالبة

عزيري الطالب

تحية طيبة :

تضع الباحثة بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن مواقف تواجهك في الحياة ، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة بدقة وإختيار إجابة واحدة تمثل مايناسبك ، ، وذلك بوضع علامة صح (√) أمام البديل الذي ينطبق عليك ، وتذكر بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، إنما الإجابة تعبر عن وجهة نظرك ، مثال : عندما تكون الإجابة تنطبق عليك دائماً ، ضع علامة الصح أمام البديل (دائماً) كما في الآتي :

ت	الفقرة	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبدأ
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
1	أتحدى الصعاب ، وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها.	√				

الجنس : ذكر إنثى التخصص علمي إنساني
الجامعة : الكلية شكراً لتعاونكم

الباحثة : ألق تائر زكي



ت	الفقرة (التدفق النفسي)	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
1	أتحدى الصعاب ، وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها.					
10	أدرك بأن قدراتي تتناسب وصعوبات المواقف التي أواجهها.					
19	أشعر بأنني كفاء على نحو ألبى متطلبات الموقف العالية.					
28	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية، وما أواجه من تحديات.					
2	أتصرف على نحو صحيح ، دون التفكير بمحاولة القيام بذلك.					
11	يتملكني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائياً.					
20	أنجز المهام تلقائياً، دون تفكير.					
29	أعمل لأشياء عفوية وتلقائياً دون حاجة إلى التفكير.					
3	أعرف بوضوح ما أريد القيام به .					
12	أمتلك إحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خططت له .					
21	أعرف جيداً الأهداف التي أروم تحقيقها.					
30	أحدد أهدافي على نحو واضح .					
4	أدرك حقاً ، على نحو واضح أن أدائي مستمر .					
13	أعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية.					
22	تتملكني فكرة جيدة ، عندما أقوم بأداء جيد ، وكيف أقوم به					
31	أدرك أن نشاطي جيد ، وكيف أنجزه .					
5	أركز إنتباهي كلياً فيما أقوم به .					
14	أتمتع بالثبات الذهني في ما يحدث ، دون بذل أي جهد.					
23	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف .					
32	أصرف ذهني كلياً عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي.					
6	أسيطر على ما أقوم به من مهام .					
15	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أؤدي من أعمال .					
24	أدرك سيطرتي الكاملة على وعيي .					
33	أضبط تصرفاتي على نحو تام .					
7	أقلق بما يفكر به الآخرين عني .					



ت	الفقرة (التدفق النفسي)	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبدأ
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
16	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي.					
25	أفقد الإحساس بالذات عندما أستغرق في تأدية المهام.					
34	أهتم بما يقوله الآخرين عني .					
8	أحس بأن الوقت يتغير (يبطئ أو يسرع) أثناء النشاط .					
17	أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل .					
26	أشعر وكأن الوقت يمر بسرعة .					
35	أفقد الوعي بالزمن على نحوٍ عادي .					
9	أستمتع حقاً بخبراتي .					
18	أحب الشعور بالإنجاز ، وتتملكني إرادة الفوز به ثانيةً .					
27	أجد أن تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة .					
36	أستمتع بتجاري، وأعدها مجزية للغاية .					