

التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة

بالمملكة العربية السعودية

اعداد

د/ هانم مصطفى محمد مصطفى البرعي
 د/ سميرة على عبد الوارث أحمد
 مدرس الصحة النفسية قسم الصحة النفسية
 أستاذ مساعد علم النفس التربوي
 كلية التربية - جامعة قناة السويس
 كلية التربية - جامعة المنيا
 وجامعة الملك فيصل

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي؛ وطبيعة العلاقة بينهما؛ إلى جانب تأثير كل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة من طالبات جامعتي جدة والملك فيصل بالفصل الدراسي الثاني للعام (٢٠١٩) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، طبق عليهن مقياس التدفق النفسي إعداد (Jackson & Marsh, 1996) تعريب وتقنين الباحثان؛ ومقياس التفكير الإيجابي إعداد الباحثان وبمعالجة البيانات إحصائياً تم التوصل إلى وجود مستوى متوسط من كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وأبعاده والتفكير الإيجابي وأبعاده، بالإضافة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما على أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وعلى أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية، وعلى ضوء نتائج الدراسة تم صياغة عدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي - التفكير الإيجابي - المستوى الدراسي -
 التخصص الأكاديمي - طلاب الجامعة

Psychological Flow and its relationship to Positive Thinking among University Female students in the Kingdom of Saudi Arabia

Abstract:

The current study aimed to identify the level of each of the Psychological flow and positive thinking among female university students, the nature of the relationship between them, and the effect of academic level, specialization, and bilateral interactions between them on the Psychological flow and positive thinking; To achieve the goals of the study, the descriptive approaches were used. The study sample consisted of (240) female students from the universities of Jeddah and King Faisal in the second semester of the year (1439-1440 AH). The Psychological flow Scale was prepared by Jackson & Marsh (1996) translated by the researchers. The positive thinking scale prepared by the researchers. The results indicated that there was an average level of both Psychological flow and positive thinking among the sample members. There were statistically Positive significant correlations between the sample members 'degrees in Psychological flow, positive thinking and its dimensions. There was no statistically significant effect by the academic level, specialization, interaction on the dimensions of flow and the total score, except the effect of the specialization that was found on the Challenge-Skill balance in the scientific specialization. while both clear goals and feedback were affected only by literary specialization. In addition, there were no statistically significant effect caused by the academic levels, specialization, the interaction between them on positive thinking (internal knowledge, Faith in God, personal relationships) and the total score.

Key words: Psychological flow - positive thinking - academic level – Academic specialization- University student.

أولاً: مقدمة الدراسة

اهتم علماء النفس والباحثين لفترة طويلة من الزمان بدراسة الجوانب غير السوية في الشخصية الإنسانية، وتعديل وعلاج الأداء النفسي المختل وظيفياً، دون الاهتمام بدراسة الطاقات الايجابية ومكامن القوة لدى الإنسان من حيث استعداداته، وقدراته، وإبداعاته، وإنجازاته التي تعمل على تحقيق التوافق والصحة النفسية.

ويعد الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية لطالب الجامعة من أولويات دراسات علم النفس، فهم قادة الغد وعليهم يعول المجتمع تطوره ورفقيه، ولعل دراسة مقومات الطلاب المعرفية والنفسية والمؤثرات ذات الصلة بهذه العمليات احد اهم الدراسات النفسية في مجال علم النفس الإيجابي، والتي يعود نتائجها على جودة حياة الطلاب الاكاديمية واذاتية.

وبعد ظهور علم النفس الإيجابي Positive Psychology منذ تسعينات القرن الماضي على يد سيلجمان (Seligman, 1998) بدأ التركيز على دراسة بعض الجوانب الايجابية للشخصية الانسانية كالأمل مقابل اليأس والاكتئاب والتفاؤل مقابل التشاؤم، كمحاولة لتوجيه الباحثين لتناول اهتمامات ودوافع وقدرات الانسان الايجابية. (Kirkegaard, 2005).

وقد تأسس علم النفس الايجابي على اعتقاد بأن البشر لديهم الرغبة في أن يحيوا حياة انسانية مليئة بالقيم والمعاني الراقية التي تلبي طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة، وهدف علم النفس الإيجابي إلى فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، واكتشاف الجوانب الايجابية في تفكير الانسان وسلوكه ورعايتها وتميبتها (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

وأدى هذا التوجه الايجابي إلى استقطاب عدداً من علماء النفس من بينهم سيكزينتيمهالي Csiksyentimahlyi الذي اهتم بمجالين أساسين في دراساته هما: التدفق النفسي والخبرة الإنسانية حيث بدأ عام (1975) بحثه على التدفق بسؤال "لماذا يهتم

الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الاهتمام بالمكافآت الخارجية؟" وهذا ما أطلق عليه حالة التدفق أو ما تسمى بالخبرة الإيجابية المثلى.

وتناول كل من (Joel & Csikszentmihalyi, 1996) تطور خبرة التدفق في دراسة طويلة استكشافية خلال مرحلة المراهقة وتوصلا إلى أن حالة التدفق تحدث عندما يكافأ الأفراد داخلياً عند وصولهم لأعلى مستويات المهارة والتحدي، كما ترتبط الزيادة في معدل التدفق إيجابياً بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق داخل المؤسسات التعليمية أو عن طريق ممارسة الأنشطة الخارجية؛ بالإضافة إلى ازدياد تقدير الذات والدافعية ووضوح الأهداف. ومنذ ذلك الحين أصبحت دراسة التدفق في مجال البحوث العلاجية أحد المجالات المستخدمة في تطوير النمو الشخصي من خلال تدريب الأشخاص على الدخول في هذه الحالة والحفاظ عليها. (Chilton, 2013)

ويمثل التدفق النفسي أعلى درجات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها استغراقاً تاماً ينسى بها ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنه في حالة من غياب الوعي بكل شيء آخر، ويكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الذي يدفعه باتجاه الاستمرارية والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد يتقبل فيها المعاناة دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، وتكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياة. (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٨)

ويرى سيلجمان Seligman أن أفضل طريقة لزيادة التدفق النفسي هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توفد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق النفسي، ولهذا أشار سيلجمان Seligman إلى أن الحياة الجيدة هي تلك الحياة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبالتالي يصبح للحياة معنى وبهذا تعتبر

مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة. (في: عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣)

ويترتب على الشعور بحالة التدفق آثاراً إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التخيل العقلي والتفكير الإبداعي ومستوى الطموح ودافع الإنجاز، القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، والفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (باطة، ٢٠٠٩، ٣)

وتسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسي رصين حيث يكون الطالب مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل هذا النشاط في ذاته، إذ تحدث آلية تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير تقع في وحدة مسار واحدة. الأمر الذي يولد إحساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساس الطالب بالسعادة وبجودة حياته النفسية داخل الجامعة لا سيما وأن الأنشطة التي تدفع الطالب باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة. فقد تكون قراءة أو كتابة، أو ممارسة الألعاب الرياضية، أو أنشطة إجتماعية.

(Csikszentmihalyi, 1994, 42)

ويأتي التفكير في قمة العمليات العقلية والنفسية لما له من دور مهم في اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية بناءة تؤسس على محصلة العمليات النفسية، مثل: الإدراك، والاحساس، والتحصيل، والإبداع، وكذلك العمليات العقلية كالالتذكر، والتمييز، والاستدلال، والتفسير، والتحليل، والمقارنة. (بركات، ٢٠٠٥، ٤).

وقد ظهر التفكير الإيجابي كأحد المتغيرات الإيجابية في منتصف القرن العشرين على يد "Norman Vincent" رائد التفكير الإيجابي، وكان أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي وبقدرته على تعديل المواقف السلبية، وهو صاحب المقالة التي تقدم خلاصة التفكير الإيجابي إذ يقول: "إذا كان لديك حماس وحمية فسوف تتجذب إليك الحماس والحمية لأن الحياة ترد إلينا نفس ما تقدمه لها". (الحسني، ١٤٣٤هـ، ٥١-٥٢). ويمثل التفكير الإيجابي أحد مفردات التوجه التفاؤلي في الحياة الذي يؤدي إلى النجاح والتوقعات الإيجابية والانجاز والشعور بالسعادة. (Scheier & Carver, 1993, 26).

وتأتي أهمية التفكير بعامة والتفكير الإيجابي بخاصة من كونه عاملاً أساسياً في مساعدة الانسان على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية والتعامل الفعال مع الصعوبات والضغوط الحياتية، والقدرة على اتخاذ القرارات والانفتاح على خبرات جديدة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل حياته أكثر جودة وسعادة ومن ثم تتحقق له الصحة النفسية.

فالتفكير الإيجابي يعطي للفرد فرصة اختيار أهدافه المستقبلية، ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة مقابلة، يستطيع أن ينجز أهداف، ويطلق القدرات التي تحقق أهدافه، ويبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة حيث أنه تفكير بناء، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه الفعالية والبناء. (عبدالعزيز، ٢٠١٢) فالمعتقدات المنطقية أو الإيجابية تدفع الفرد للقيام بسلوك توافقي يدعم الصحة النفسية، والنضوج الإنفعالي والاستفادة من الخبرة والقيام بالعمل البناء والنشاط الايجابي، وبالتالي تتحقق السعادة الشخصية والاجتماعية (إبراهيم، ٢٠٠٨، ٩٨).

ولأهمية التفكير ودوره كعملية عقلية تؤثر في بعض المتغيرات النفسية كالتدفق النفسي، اهتمت الدراسات بالسنوات الأخيرة بدراسة العلاقة بينهما (Peterson et al, 2007; أحمد وعبد الجواد، ٢٠١٣؛ الموسوي وشطب، ٢٠١٦) لدى طلاب الجامعة وانطلاقاً من كون المرحلة الجامعية من أهم المراحل الدراسية في حياة الطالب، وصقل وتطوير شخصيته التي تتم من خلال العديد من المؤثرات منها الأكاديمي كالمقررات الدراسية؛ والأنشطة والخبرات التعليمية، ومنها الشخصي كمهاراته وسماته الشخصية كالتدفق، والتفكير الإيجابي، والدافعية، والطموح والانجاز... وغيرها من العوامل التي قد تتنبأ بنجاحه أو فشله المهني أو الاجتماعي في المستقبل.

وانطلاقاً من دعوة سيلجمان Seligman للبحث عن القوى الإيجابية في الشخصية الانسانية كبديلاً عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة. ولأهمية حالة التدفق لطلاب الجامعة كونه يمثل أحد المفاهيم النفسية ذات المضامين الإيجابية التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار

ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية، وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستهض همّة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التمي، ومن ثم الإلتقان فالإحسان. (أبو حلاوة، ٢٠١٣)

ونظرا لندرة الدراسات العربية بالمتغيرات الحالية بالبيئة السعودية، لذا اهتمت الدراسة الحالية ببحث العلاقة بين متغيري التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة بالبيئة السعودية.

ثانياً: مشكلة الدراسة

يمثل طالب الجامعة احد اهم عناصر العملية التعليمية، وتسعى كافة الهيئة التدريسية والإدارية بالجامعة الى تحقيق الجودة بجميع مجالاتها بالجامعة على المستوى البشري والأكاديمي بالموقف التعليمي، ولارتباط الجودة في احد محاورها (محور التعلم والتعلم) بتفوق الطلاب العلمي بالعديد من العوامل منها طبيعة التفكير والدافعية ومستوى الطموح ومستوى التدفق النفسي وغيرهم من المتغيرات النفسية والمعرفية، ولحدائثة علم النفس الإيجابي وحاجاته لمزيد من الدراسات في هذه المجالات وخاصة لدى طلاب الجامعة، ونظرا لما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسات: (Heknter & Csiksyentimahlyi, 1996) إلى أن التدفق يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة على وضوح الأهداف، ودراسة (Rossin, Ro, Klein, Guo, 2009) التي أظهرت أن التدفق له تأثير على إدراك الطلاب لموضوع التعلم وزيادة الرضا الطلابي لعملية التعلم. ودراسة (الحسني، ١٤٣٤هـ، ٥١، ٥٢) التي بينت أهمية التدفق النفسي والتفكير الإيجابي في بناء شخصية الفرد، واكسابه بعض السمات الإيجابية مثل الثقة بالنفس، تقبل الآخرين، واحترام الذات، والقدرة على حل المشكلات، والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ودراسة (Ching, Lin, Cheng & Liu, 2011) التي أوضحت أن التأثير الإيجابي لخبرة التدفق على الأشخاص تتم بصورة غير مباشرة.

وعلى جانب آخر وجد تعارض في نتائج دراسات التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في مجال الفروق في المتغيرات الديموغرافية، فقد أشارت

نتائج دراسة صديق (٢٠٠٩) إلى عدم وجود فروق بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية في التدفق النفسي إلا أنها تحدث بصورة أكثر تكراراً لدى طلاب الكليات العملية عنها في الكليات النظرية، كما أظهرت دراسة (العبيدي، ٢٠١٦؛ الموسوي وشطب، ٢٠١٦) وجود فروق في التدفق النفسي بين التخصصات العلمية والإنسانية لصالح التخصصات العلمية، في حين أظهرت دراسة عبده وخلف (٢٠١٦) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب الكليات العملية في أبعاد: (اندماج الفعل في الوعي والإدراك، والتركيز التام في المهمة، والاحساس بالضبط والسيطرة والاستمتاع الذاتي)، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب الكليات النظرية في بعدي (غياب الشعور بالذات وتبدل إيقاع الزمن والوقت). وأشارت نتائج دراسة الوقاد (٢٠١٢) إلى تمتع طلاب الجامعة بالتفكير الإيجابي في المراحل العمرية والدراسية المرتفعة، والذي يتضح في المعتقدات والتصورات الإيجابية حول أنفسهم وتجاه المستقبل، ولندرة الدراسات التي أجريت في البيئة السعودية لدراسة متغيرات التدفق الإيجابي في علاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة اهتمت الدراسة ببحث العلاقة بين المتغيرات السابقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. ويمكن بلورة مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة التالية :

١. ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة؟
٢. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة؟
٣. ما علاقة التدفق النفسي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة؟
٤. هل يوجد تأثير لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينها على التدفق النفسي وابعاده؟
٥. هل يوجد تأثير لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينها على التفكير الإيجابي وابعاده؟

ثالثا: أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة.
- ٢- مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- ٣- طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- ٤- تأثير كل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي وابعاده.
- ٥- تأثير كل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التفكير الإيجابي وابعاده.

رابعا: أهمية الدراسة :**أ. الأهمية النظرية:**

١. إلقاء الضوء على متغيري التدفق النفسي والتفكير الإيجابي وهما من متغيرات علم النفس الإيجابي، الذي يسمو بحياة الفرد ويكشف عن طاقاته الايجابية التي تجعل حياته أكثر إنتاجية وخاصة لطلبة المرحلة الجامعية .
٢. اثراء المجال بأدوات دراسة حديثة تلائم البيئة العربية، وذلك من خلال تعريب وتقنين مقياس التدفق النفسي وإعداد مقياس التفكير الإيجابي.
٣. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات عن التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية والذي يعود بالنفع على المجتمع.

ب. الأهمية التطبيقية:

١. يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية القائمين على العملية التعليمية في الكشف عن مشكلات انخفاض مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي أثناء الدراسة والاستذكار لدى طلاب الجامعة وعلاقة ذلك بالتخصص والمستوى الدراسي بهدف تحفيز الطلاب وحل مشكلاتهم التي قد تعوق مسار تقدمهم بالعملية التعليمية.

٢. قد نفيذ نتائج الدراسة وزارة التعليم في توجيه المسؤولين على برامج التعليم الجامعي في اعداد البرامج الإرشادية والفردية والجماعية لتنمية التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

خامسا: مصطلحات الدراسة

١. **التدفق النفسي Psychological Flow** عرف كل من Jackson & Marsh (1996, 17) حالة التدفق بأنها حالة تجريبية إيجابية تحدث عندما يكون المؤدي مرتبط بشكل كامل بالأداء، في حالة تتساوي فيها المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة. ويعرف **التدفق النفسي إجرائياً** : بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التدفق والمتمثلة في الأبعاد التسعة التي أسفر عنها التحليل العاملي الاستكشافي وهي:التوازن بين التحديات والمهارات، واندماج الوعي بالأداء، وضوح الأهداف، تغذية راجعة واضحة، التركيز بالمهام، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي الذاتي، تغير الإحساس بالوقت، الاستمتاع الذاتي.

٢. **التفكير الايجابي Positive Thinking** تبنت الدراسة نموذج التفكير الإيجابي لكيركيجار (Kirkegaard, 2005,10) والذي يشير فيه الى ان التفكير الايجابي يعد كدافع داخلي للفرد يمكنه من:

أ. **المعرفة الداخلية Internal Cognition** وتعني معرفة الفرد للغرض من الحياة، أو للشئ الذي ينوي المرء الحصول عليه أو القيام به، وهو ما يدفع الشخص للإدراك أو الفكر الداخلي والتركيز على الهدف، والذي ينتج عنه عمل او أداء خارجي.

ب. **الايمان Faith** يعني اعتقاد الانسان أن كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما، وأن لوجوده معنى على الأرض وغرض معين وهو ما يجعلهم أقرب إلى الغرض الأكبر في الحياة، ويعرف الايمان أيضا بأنه الثقة في ظاهرة بدون وجود دليل تجريبي، والايمان بالله والطبيعة والعالم المحدد.

ج. **العلاقات Relationship** ويقصد بها علاقة الفرد مع نفسه، ومع الله، ومع أسرته، حيث تسبب العلاقات الداعمة والملتزمة سعادة الفرد في الحياة وتمنحه

المعنى والغرض من الحياة، وتعد علاقة الفرد مع ذاته من أول وأهم هذه العلاقات حيث ترتبط مع الإدراك والمعرفة الداخلية وتقدير الذات، ويأتي ذلك في وجود حالة من السلام الداخلي والخارجي حتى يمكن أن يفكر بحرية. ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالي ويقصد بها تمتع الفرد بدرجة من الوعي الداخلي لمعرفة الغرض من الحياة والتركيز على الأهداف التي يسعى لتحقيقها، مع إيمانه بالأسباب الحقيقية وراء هذه الحياة والتي تدفعه للحصول عليها، في وجود مناخ إيجابي من العلاقات الداخلية والخارجية يمنحه الشعور بالسعادة ويدفعه للعمل والإنتاج.

سادساً: حدود الدراسة

- أ. **حدود موضوعية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على دراسة متغيري التدفق النفسي والتفكير الإيجابي
- ب. **حدود بشرية:** تم تجميع البيانات من طالبات الجامعة بالتخصصات العلمية والأدبية والمستويات الدراسية المختلفة.
- ج. **حدود مكانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة بجامعة الملك فيصل، وجامعة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- د. **حدود زمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الجامعي بالفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩.

سابعاً: الاطار النظري

التدفق النفسي Psychological Flow

١ - مفهوم التدفق النفسي:

يرى جوان (Guan,2013) أن خبرة التدفق أو التدفق يتميز بالتركيز الشديد على الكفاءة المعرفية، والتوازن بين مهارات التحدي المدركة وردود الفعل الفورية، مع حالة من اندماج العمل والوعي لدى الفرد ، والشعور بالتحكم والمتعة ما يجعل الوقت يمر بسرعة. وعرفته باظه (٢٠٠٩، ٣) بأنه: "الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالي من الأداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء".

كما يرى جولمان (٢٠٠٠، ١٣٥ - ١٣٦) أن التدفق هو "حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات"، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم.

ويشير محمد (٢٠١٥، ١٤٢) بأن التدفق النفسي يمثل "حالة نفسية تجعل الطلبة يشعرون بالتوحد مع ممارسة المحاضرات العملية وبالتركيز فيما يقومون به من أداء والاندفاع بحيوية نحوه مع احساس عام بالنجاح في التعامل مع النشاط أو المهمة". وترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى التي وصفها Mihaley بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق. وتتفق المسما، عبدالله، و عجاجه (٢٠١٩) مع محمد في تعريف التدفق النفسي باعتباره خبرة خاصة بكل طالب تحدث من وقت لآخر،

عندما يؤدي بأقصى درجات الأداء، أو عندما يصل لمستويات أعلى من مستوياته السابقة.

وأجرى (Csiksyentimahlyi, 1994) مجموعة من المقابلات الشخصية لعدد من الأشخاص من الولايات المتحدة الأمريكية وكوريا واليابان وتايلاند وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث أشركهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلا تشبيه المفهوم بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، وعلى هذا الأساس أطلق عليه التدفق وقد استخلص تسعة أبعاد من استجابات هؤلاء الأشخاص وهي: الاندماج والتركيز، فقدان الاحساس بالوعي بالذات، اندماج الفعل في الوعي، نشوة الاحساس بالوقت، تغذية راجعة مباشرة وفورية، التوازن بين القدرة والتحدي أو الصعوبة، إحساس الفرد بالقدرة على التحكم بالموقف أو النشاط، والاثابة الداخلية للنشاط، والاستمتاع الذاتي.

يتضح من التعريفات السابقة ان التدفق النفسي يعرف كخبرة او حالة يشعر فيها الفرد بالاستغراق التام بالمهام تتميز بتحديات مناسبة لمستوى العمل ولامكانات الشخص، مع شعور بالفرد باستمتاع ذاتي وبقدرته على الأداء، ما يثير دافعية الفرد للعمل والنشاط حتى يصل الى الإنجاز المطلوب.

٢- علاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات:

تناولت العديد من الدراسات علاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة منها: دراسة البهاص (٢٠١٠) التي بينت وجود ارتباط موجب بين أبعاد التدفق وبين أبعاد القلق الاجتماعي. ودراسة أبو حلاوة (2013) توصلت إلى وجود علاقة بين حالة التدفق النفسي وكل من الإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة النفسية. ودراسة كل من لطفي وأبو العلا (٢٠١٥) أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومهارات اتخاذ القرار. ودراسة (Jackman, Swann & Crust, 2016) أوضحت وجود علاقة بين الصلابة الذهنية والتدفق النفسي؛ ودراسة عبده وخلف (٢٠١٦) بينت وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتوصلت دراسة أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية

موجبة ودالة إحصائياً ولكتها ضعيفة تقدر بـ ٢٦, بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي ؛ كما أسهم التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بالتدفق النفسي بنسبة ضعيفة تقدر بـ ٠٦, كما أظهرت دراسة أسود وحيدر (٢٠١٦) وجود مستوى عال من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. وتوصلت دراسة (Abu ased, 2015) إلى أن مستوى التدفق النفسي جاء متوسطاً لدى الإناث، وأشارت دراسة عبد المجيد، وعبد الباقي، ولاشين (٢٠١٦) إلى أن مستوى التدفق النفسي مرتفع، كما وجدت فروقاً في التدفق تبعاً لمتغير التخصص لصالح العلمي؛ وخلصت دراسة لايخ والكناني (٢٠١٧) إلى أن مستوى التدفق لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، كما لم تجد فروقاً دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية. وتوصل الكرعائي (٢٠١٨) إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي، كما كشفت دراسة محمود (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين حالة التدفق النفسي ومستوى الطموح. وبينت دراسة محمد والعتابي (٢٠١٩) عدم وجود فروق دالة إحصائياً للتدفق النفسي وفقاً لمتغير التخصص، بينما وجدت فروقاً دالة إحصائياً في المرحلة الدراسية لصالح السنة الأولى للجامعة.

وتشير نتائج الدراسات السابقة إلى أن التدفق النفسي يرتبط إيجابياً مع المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية مثل مستوى تقدير الذات والدافعية والقدرة على تحقيق الأهداف، وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، والثقة بالنفس، والرضا الطلابي لعملية التعلم، والإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة النفسية، ومهارات اتخاذ القرار ويمكن التنبؤ به من خلالها، كما أنه يرتبط سلبياً مع متغيرات مثل القلق، الاكتئاب، الإحباط، اليأس، الملل واللامبالاة. كما وجدت فروق في التدفق وبعض أبعاده وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالتخصص الدراسي والمستوى الدراسي. في حين لم توجد دراسات سابقة في حدود الاطلاع على قواعد البيانات درست العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيرات الدراسة الحالية مجتمعة.

٣- سمات التدفق النفسي:

يشير سكينزينتيمهالي (١٩٩١) الى تسع سمات توجد لدى الفرد الذي يشعر بالتدفق النفسي وهي:

١. التوازن بين التحدي والمهارات Challenge-Skill balance: يعني شعور الفرد بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.
٢. اندماج الفعل والوعي Action-Awareness Merging يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع متسلسل تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.
٣. وضوح الاهداف Clear Goals: يقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.
٤. تغذية راجعة واضحة Unambiguous Feedback: يتلقي المرء تغذية راجعة فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.
٥. تركيز تام في المهمة Concentration on Task at Hand: إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء.
٦. الإحساس بالتحكم Sense of Control: فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.
٧. فقدان الشعور بالذات Loss of Self-Consciousness: فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها.
٨. تغير الإحساس بالوقت Transformation of Time: فإما يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.
٩. الاستمتاع الذاتي Auto telic experiences: وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء للقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثباتات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل. (Chilton, 2013)

٤- نموذج التدفق النفسي لسيزينتمهالي : Flow Model

اقترح سيزينتمهالي (١٩٩٧) نموذج علمي للتدفق يشرح فيه العلاقة بين تحديات المهام ومهارات الأشخاص، حيث يشير الى ان التدفق يحدث بشكل افضل عندما تكون تحديات المهام ومهارات الفرد اعلى من المتوسط، وكلما ابتعدت التجربة عن المركز زادت شدة التدفق. (Guan, 2013)

أ. التفكير الإيجابي Positive Thinking

١- مفهوم التفكير الايجابي

عرف بيفر (Peiffer, 2002, 12) التفكير الإيجابي بأنه "الحفاظ على التوازن السليم في التعرف على المشاكل المختلفة، بل هو نهج متكامل في الحياة، مع التركيز على الجانب الإيجابي بدلاً من التركيز على السلبيات، وهي الطريقة المثلى للحياة. وحدد عبد المرید (٢٠١٠) العديد من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص الايجابيون في السلوك وأنماط التفكير أجملها في عشر سمات: التفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات، حب التعلم والتفتح على الخبرة، الشعور بالرضا، الرصيد المعرفي الصحي، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، المسامحة والاريفية، الذكاء الاجتماعي.

٢- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي :

ويرى كيركيجارڊ (Kirkegaard,2005) أن هناك ثلاثة عوامل نفسية لدى الفرد تسهم في تفسير التفكير الإيجابي وهي :
التفاؤل: يعبر التفاؤل عن الشكل الخارجي من التفكير الإيجابي، والذي يعتمد على طريقة التفكير الداخلي حيث يقلل التفكير الإيجابي أشكال التفاؤل غير الواقعي الذي لا يعتمد على أساس واضح، كما يقلل التفاؤل المتحيز، وكذا يؤدي التفكير الإيجابي إلى السلوك التفاؤلي والشخصية الإيجابية.

الادراك : يشير إلى أحد الموضوعات الهامة في التفكير الإيجابي، فالتفكير الإيجابي يظهر في كيفية إدراك الفرد للمواقف والعالم الخارجي بشكل إيجابي ومتفائل، كما يمنح الإدراك المعنى أو يكشف افتقاده بالنسبة لبيئة الفرد، ويشير الإدراك أيضا إلى العملية

التي من خلالها ينظم ويفسر الأفراد انطباعاتهم الحسية، ويؤدي التفكير الإيجابي إلى تغيير إدراك الفرد للتركيز داخليا وتنمية إدراك الذات الإيجابي، كما يعمل على إحداث الإتزان بين مركز التحكم الداخلي والخارجي للفرد، ويساعد كذلك على إعادة صياغة النتائج السلبية إلى خبرة تعلم إيجابية.

تقدير الذات : يعرف تقدير الذات بالدرجة التي يحب أو يكره الشخص بها نفسه، وتشمل ادراك وتقييم الشخص عن ذاته، ويعد تقدير الذات أحد أهم العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتي تحافظ على الجوهر الداخلي، ويرى كيركيجارد أن التفكير الإيجابي ينمي تقدير الذات لدى الفرد ،ويساعده على معرفة وفهم ورؤية نفسه بشكل أفضل.

٣- نواتج التفكير الإيجابي :

أشار كيركيجارد(Kirkegaard,2005) إلى العديد من نواتج التفكير الإيجابي بالنسبة للفرد تتمثل في نمو الشعور بالرضا عن الحياة، وزيادة معدل الأداء المحتمل. فالإيمان والروحانية تلعب دورًا حيويًا في التفكير الإيجابي ويعمل التفاؤل على زيادة الإنتاجية، وتحسين الحالة الصحية للفرد مقارنة بالتشاؤم، حيث يؤدي التفاؤل إلى اهتمام الأفراد بأنفسهم والتعامل مع المحن وسرعة الشفاء من الأمراض بشكل أفضل، كما يزيد من مناعة الفرد مع بداية ظهور المرض، والتقليل من شدة المرض، وزيادة معدل البقاء على قيد الحياة بعد النوبات القلبية.

٤- علاقة التفكير الإيجابي ببعض المتغيرات النفسية الأخرى:

وقد تناولت العديد من الدراسات علاقة التفكير ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة والتي توضح أهمية التفكير الايجابي منها: دراسة (Lyubomisky, 2002) التي أوضحت أن الطلاب القلقين والطلاب ذوي التفكير السلبي أظهروا فاعلية أقل لحل المشكلات المختلفة مقارنة بالطلاب غير القلقين، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير السلبي والقلق. وبينت دراسة (Wilson & Preper, 2004) وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الأفكار الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل والاستجابات الانفعالية الجيدة. وتوصلت دراسة خليل (٢٠١٢) إلى أن التعبير عن الشعور بالسعادة ينتج عن التفكير الايجابي، والشعور بالقلق والانطواء ينتج عن التفكير السلبي. ودراسة

(Lightsey, Johnson & Freeman, 2012) أشارت إلى أن الأفكار التلقائية الإيجابية تجلب احترام الذات وتقلل من تكرار الأفكار السلبية. وفي دراسة (Wong, 2012) أظهرت أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبياً مع الضغوط، القلق، الاكتئاب، الغضب؛ وعلى العكس في المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات التوافق النفسي، السعادة، الرضا عن الحياة. وتوصل عبد العزيز (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين نمط التفكير وتقدير الذات؛ وأظهرت دراسة العبيدي (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي. كما أوضحت نتائج دراسة السلمي (٢٠١٤) وجود علاقة موجبة بين جميع أبعاد التفكير الإيجابي وجودة الصحة النفسية. كما بينت دراسة غانم (٢٠٠٥) أن ما نسبته ٤٠,٥% من طلبة الجامعة عينة الدراسة أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي. وتوصلت دراسة كل من علة وبوزك (٢٠١٦) إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة. وعن مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية توصلت دراسة القرشي (٢٠١٢) إلى تمتع أفراد عينة البحث بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعود إلى التخصص: كما توصلت دراسة عبد الصاحب واحمد (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدافعية كما وجدت مستوى مرتفع للتفكير الإيجابي وفروق في التفكير الإيجابي وفقاً للتخصص، وكما أشارت نتائج دراسة كل من المهداوي والطائي (٢٠١٧) إلى تمتع طلبة الجامعة بالتفكير الإيجابي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الذكور من التخصص الإنساني.

تشير الدراسات السابقة إلى ارتباط التفكير الإيجابي بضبط الانفعالات السلبية مثل القلق، والاكتئاب، والغضب، وكذلك بارتفاع مستوى الشعور بالصحة النفسية والرضا والسعادة والتوافق النفسي، والدافعية لدى طلاب الجامعة، مع اختلاف نتائج الدراسات السابقة في مستوى التفكير الإيجابي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والتخصص.

ثامنا: فروض الدراسة :

- في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:
١. يوجد مستوى متوسط من التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة .
 ٢. يوجد مستوى متوسط من التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة .
 ٣. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
 ٤. لا يوجد تأثير دال احصائيا لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي وابعاده.
 ٥. لا يوجد تأثير دال احصائيا لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التفكير الإيجابي وابعاده.

تاسعا: منهجية الدراسة :

أ. منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته للدراسة الحالية.

ب. عينة الدراسة :

١. **العينة الاستطلاعية:** بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (٢٠٠) طالبة من طالبات جامعتي جدة والمكّ فيصل تم اختيارهن بطريقة عشوائية، بالمستويات الدراسية المختلفة من الأول حتى الثامن، بلغ متوسط أعمارهن (٢١,٦) سنة، بانحراف معياري وقدره (١,٢) في الفصل الدراسي الثاني للعام (١٤٣٩-١٤٤٠هـ)، ويوضح الجدولين (١، ٢) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية وفقاً لمتغيري التخصص الدراسي (علمي/أدبي) والمستوى الدراسي (الأول/الثاني/الثالث/الرابع/الخامس/السادس/السابع/الثامن)

جدول (١) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية وفقاً للتخصص الدراسي

النسبة المئوية	العدد	فئات المتغير	المتغير
27	54	العلمي	التخصص الدراسي
73	146	الإنساني	
100	200	المجموع	
14.5	29	الأول	المستوى الدراسي
20	40	الثاني	
11	22	الثالث	
11	22	الرابع	
11	22	الخامس	
7.5	15	السادس	
13.5	27	السابع	
11.5	23	الثامن	
100	200	المجموع	

٢. العينة الأساسية: تكونت عينة البحث من (٢٤٠) طالبة طالبة من طالبات جامعتي جدة والملك فيصل بلغت (١٢٠) طالبة لكل منهما، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، بلغ متوسط أعمارهن (٢١,٨) سنة، بانحراف معياري وقدره (١,٤)، في الفصل الدراسي الثاني للعام (١٤٣٩ - ١٤٤٠هـ)، ويوضح الجدولين (٣، ٤) توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً لمتغيري التخصص (علمي/أدبي) والمستوى الدراسي (الأول/الثاني/الثالث/الرابع/الخامس/السادس/السابع/الثامن).

جدول (٢) توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً للتخصص والمستوى الدراسي

النسبة المئوية	العدد	فئات المتغير	المتغير
26.3	63	العلمي	التخصص الدراسي
73.8	177	الإنساني	
100	240	المجموع	
13.3	32	الأول	المستوى الدراسي
27.5	66	الثاني	
10.4	25	الثالث	
10.4	25	الرابع	
9.6	23	الخامس	
9.2	22	السادس	
8.3	20	السابع	
11.3	27	الثامن	
100	240	المجموع	

ج. أدوات الدراسة:

١. مقياس التدفق النفسي: Psychological Flow Scale إعداد

(Jackson & Marsh, 1996) ترجمة الباحثان

قامت الباحثتان بترجمته من العربية إلى الإنجليزية وتم مطابقة الترجمتين مع المقياس الأصلي، ووجد تطابقاً مع عبارات المقياس الأصلية، كما عرض المقياس على متخصصين في المناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية، والصحة النفسية لمراجعة الترجمة، وقد تكون المقياس من (٣٦) فقرة تتوزع على تسعة أبعاد بمعدل (٤) عبارات لكل بعد في نسخته الأصلية وهي: توازن التحديات مع المهارات؛ اندماج الوعي بالأداء؛ وضوح الأهداف؛ تغذية راجعة الواضحة؛ التركيز بالمهام؛ الاحساس بالتحكم؛ فقدان الوعي الذاتي؛ تغيير الإحساس بالوقت؛ الاستمتاع الذاتي. وصيغت جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي ويجاب على الفقرات باختيار أحد بدائل الإجابة (موافق بشدة، موافق، أعارض، أعارض بشدة) والتي تندرج الاستجابة عليها من (١ - ٢ - ٣ - ٤) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٣٦ منخفض - ٤٤ مرتفع).

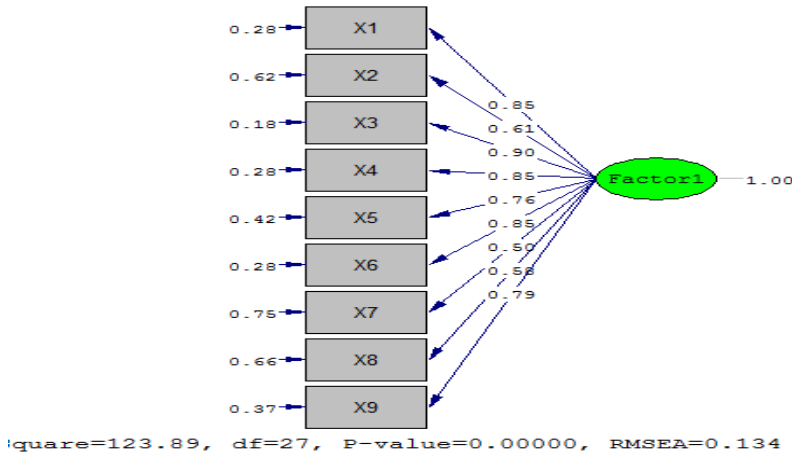
الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. الصدق العاملي:

تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس التدفق النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor Analysis: وباستخدام مصفوفة الارتباط بين هذه العوامل اتضح ان جميع معاملات الارتباط بين العوامل التسعة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,01، كما يوضحها جدول (3):

جدول (3) مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل التسعة لمقياس التدفق النفسي

الأبعاد	توازن التحديات مع المهارات	اندماج الوعي بالأداء	وضوح الأهداف	تغذية راجعة واضحة	التركيز بالمهام	الاحساس بالتحكم	فقدان الوعي الذاتي	تغير الإحساس بالوقت	الاستمتاع الذاتي
توازن التحديات مع المهارات	1.000								
اندماج الوعي بالأداء	0.54**	1.000							
وضوح الأهداف	0.80**	0.51**	1.000						
تغذية راجعة واضحة	0.70**	0.45**	0.77**	1.000					
التركيز بالمهام	0.60**	0.65**	0.68**	0.64**	1.000				
الاحساس بالتحكم	0.75**	0.50**	0.78**	0.72**	0.63**	1.000			
فقدان الوعي الذاتي	0.40**	0.46**	0.44**	0.37**	0.44**	0.48**	1.000		
تغير	0.41**	0.43**	0.56**	0.50**	0.52**	0.45**	0.40**	1.000	
** دال احصائيا عند مستوى دلالة احصائية 0.01.									
الاستمتاع الذاتي	0.69**	0.47**	0.68**	0.78**	0.60**	0.65**	0.32**	0.44**	1.000



شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للعوامل التسعة المكونة لمقياس التدفق النفسي

جدول (٤) تشبعات العوامل التسعة والخطأ المعياري وقيمة ت ودالاتها ومعامل الثبات لمقاييس التدفق النفسي

العوامل	التشبع	الخطأ المعياري	ت ودالاتها	R ²
١	.848	.577	**14.71	.720
٢	.615	.654	**9.40	.378
٣	.904	.553	**16.43	.818
٤	.850	.576	**14.75	.722
٥	.759	.610	**12.44	.576
٦	.850	.576	**14.67	.733
٧	.504	.680	**7.41	.254
٨	.853	.662	**8.81	.340
٩	.794	.598	**13.28	.630

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن تشبع جميع العوامل على العامل العام دال إحصائياً . وكانت مؤشرات حسن المطابقة لهذا النموذج كما يلي :

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل العام لمقياس التدفق النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
χ^2	124.098 (P = 0.00)	أن تكون غير دالة إحصائياً
RMSEA	0.134	(صفر) إلى (٠,١)
RMR	0.0548	(صفر) إلى (٠,١)
ECVI	0.803	أن تكون قيمة المؤشر أقل من أو تساوي نظيرتها للنموذج المشبع
AIC	159.890	
CAIC	237.259	
NFI	0.948	تتراوح قيمة هذه المؤشرات بين (صفر ، ١) وتشير القيمة القريبة من الواحد إلي تطابق أفضل للنموذج مع البيانات
NNFI	0.945	
PNFI	0.711	
CFI	0.958	
IFI	0.959	
RFI	0.930	
GFI	0.878	
AGFI	0.797	
PGFI	0.711	

يتضح من الجدول السابق ان جميع مؤشرات المطابقة لنموذج العامل العام الواحد وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على الصدق البنائي لمقياس التدفق، وأن المتغير الرئيس الذي تقيسه عبارة عن عامل عام تنظم حوله جميع العوامل التسعة المشاهدة.

ب. الاتساق الداخلي

للتحقق من وجود مؤشرات مقبولة من الاتساق الداخلي (معاملات ارتباط، ومعامل ألفا كرونباخ) للمقياس تم حساب معاملات ألفا كرونباخ كما حسب متوسط وتباين كل فقرة من فقرات كل بعد على حدة من أبعاد المقياس وتم إعادة ترقيم فقرات المقياس. والجدول (٦) يوضح هذه النتائج.

جدول (٦) المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة الفقرة

البعد	الفقرات	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
توازن التحديات مع المهارات	1	3.25	.500	.651	.918
	10	3.15	.500	.614	.919
	19	3.12	.639	.596	.920
	28	3.20	.533	.684	.916
اندماج الوعي بالأداء	2	3.14	.509	.648	.918
	11	3.27	.548	.752	.914
	20	3.00	.613	.628	.919
	29	3.09	.555	.670	.917
وضوح الأهداف	3	3.12	.550	.675	.917
	12	3.18	.460	.698	.916
	21	3.19	.506	.643	.918
	30	3.27	.480	.694	.916
تغذية راجعة واضحة	4	3.19	.564	.693	.916
	13	2.95	.494	.308	.795
	22	3.24	.475	.665	.669
التركيز بالمهام	31	3.24	.414	.555	.711
	5	3.31	.444	.631	.683
	14	3.32	.508	.522	.722
	23	3.35	.430	.490	.775
الاحساس بالتحكم	32	3.21	.438	.589	.743
	6	3.31	.424	.571	.749
	15	3.44	.418	.573	.749
	24	3.42	.485	.617	.733
فقدان الوعي الذاتي	33	3.17	.460	.379	.475
	7	2.76	.549	.457	.323
	16	2.71	.682	.313	.580

معامل ألفا	معامل الارتباط المصحح	التباين	المتوسط	الفقرات	البعد
.390	.256	.448	3.35	25	
.336	.316	.462	3.10	34	
.573	.080	.626	2.67	8	تغير الحساس بالوقت
.485	.433	.656	2.76	17	
.733	.617	.485	3.42	26	
.795	.308	.494	2.95	35	
.749	.573	.418	3.44	9	
.749	.571	.424	3.31	18	الاستمتاع الذاتي
.919	.614	.500	3.15	27	
.722	.522	.508	3.32	36	

يتضح من الجدول (٦) ما يلي:

- أن المدى الذي تتراوح فيه قيم المتوسطات الحسابية لبعد توازن التحديات مع المهارات (3.12 ، 3.25) والتباين (500، .639) ، وبالنسبة اندماج الوعي بالأداء (3.00 ، 3.2٧) والتباين (409،.613) ولبعد وضوح الاهداف (3.12، 3.27) والتباين (427،.480) ، ولبعد تغذية راجعة واضحة (2.92، 3.24) والتباين (414،.594) ولبعد التركيز بالمهام (3.21، 3.35) والتباين (424، .508) ولبعد الاحساس بالتحكم (3.17، 3.44) والتباين (418، .485) ولبعد فقدان الوعي الذاتي (2.71، 3.35) والتباين (448، .549) ولبعد تغير الإحساس بالوقت (2.67، 3.42) والتباين (485، .626) ولبعد الاستمتاع الذاتي(3.15، 4.18) والتباين (418، .508) وهو مدى صغير جدا وهذا يؤكد أن جميع فقرات كل بعد من الأبعاد التسعة للمقياس متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت لقياسه.
- جميع قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه عند حذف درجة الفقرة ترواحت بين (.56، .73) لبعد توازن التحديات مع المهارات، وبالنسبة لبعد اندماج الوعي بالأداء (.62، .79)، ولبعد وضوح الأهداف

(.74،.58) ، ولبعد وضوح تغذية راجعة واضحة (.79،.69) ولبعد التركيز بالمهام (.79،.70) ولبعد الاحساس بالتحكم (.80،.67) ولبعد فقدان الوعي الذاتي (.78،.67) ولبعد تغير الإحساس بالوقت (.74،.67) ولبعد الاستمتاع الذاتي (.74،.70).

- لم تتأثر معاملات ثبات ألفا كرونباخ لكل فقرة على حدة في الأبعاد التسعة بعد حذف أي فقرة من فقرات كل بعد وجاء معامل ألفا كرونباخ لبعد توازن التحديات مع المهارات (.90)، وبالنسبة لبعد اندماج الوعي بالأداء (.91)، ولبعد وضوح الأهداف (.58) ، ولبعد تغذية راجعة واضحة (.92) ولبعد التركيز بالمهام (.84) ولبعد الاحساس بالتحكم (.70) ولبعد فقدان الوعي الذاتي (.72) ولبعد تغير الإحساس بالوقت (.73) ولبعد الاستمتاع الذاتي (.79).

- ويلاحظ أن المدى الذي يتذبذب فيه معامل ألفا كرونباخ صغير مما يدل على أن كل فقرة من فقرات المقياس بأبعاده التسعة تسهم بصورة مناسبة في معامل ثبات الدرجة الكلية لكل بعد على حدة للمقياس، وأن استبعاد أي فقرة من هذه الفقرات لا يؤثر سلبيًا على قيمة الثبات (أبو هاشم، ٢٠١٨، ٧٠).

- كما حسب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجاءت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (0.01) وتراوحت معاملات الارتباط لبعد توازن التحديات مع المهارات بين (٠,٥٦ - ٠,٧٣) ، ولبعد اندماج الوعي بالأداء من (٠,٦٢ - ٠,٧٩) ، ولبعد وضوح الأهداف بين (٠,٥٨ - ٠,٧٤) ، ولبعد تغذية راجعة واضحة بين (٠,٦٩ - ٠,٧٩) ، ولبعد التركيز في الأداء بين (٠,٧٠ - ٠,٧٩) ، وبعد الإحساس بالتحكم بين (٠,٦٧ - ٠,٨٠) ، وبعد فقدان الوعي الذاتي بين (٠,٦٧ - ٠,٧٨) ، وبعد تغير الإحساس بالوقت بين (٠,٦٧ - ٠,٧٤) ، وبعد الاستمتاع الذاتي بين (٠,٧٠ - ٠,٧٤) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح مما سبق أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة. مما يشير إلى صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

٢. مقياس التفكير الإيجابي: Positive Psychology Scale اعداد الباحثتان

بعد الاطلاع على الأدبيات السابقة حول التفكير الإيجابي تبنت الباحثتان نظرية (Kirkegaard, 2005) للتفكير الإيجابي كأساس لبناء المقياس، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) فقرة يتم الاجابة عليها بإختيار أحد البدائل الأربعة للإجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً- تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة متوسطة-- لا تنطبق علي مطلقاً) ، ويصحح المقياس بحيث تأخذ بدائل الاجابة علي التوالي الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٣٠-١٥٠) أما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى التفكير الإيجابي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

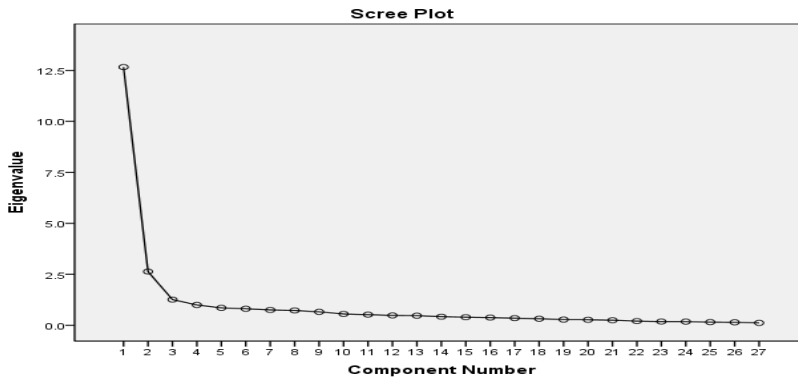
أ. الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory - factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method لهوتيلينج Hotelling مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على فقرات المقياس وجاءت قيمة مقياس ملاءمة البيانات للتحليل العاملي Kaiser - Mayer - Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) مساوية (0.925) وتشير إلى ملاءمة مرتفعة. مما يعني وجود ارتباطات بين الفقرات ويوضح الجدول (٧) قيم الشيوخ والتشبعات لفقرات المقياس على العوامل حيث فسرت هذه العوامل مجتمعة ما نسبته (61.301%) من التباين بالدرجة الكلية.

جدول (٧) قيم الشبوع والتشبعات لفقرات مقياس التفكير الإيجابي بعد التدوير

رقم الفقرة	الفقرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	لدي أهداف واضحة ومحددة.	.793		
٢	أركز على أهدافي حتى أصل إلى تحقيقها.	.802		
٣	أتحكم في أفكاري وأوجهها وفق أهدافي.	.767		
٤	أنجز ما أريده بصورة جيدة.	.723		
٥	لدي اهتمام بالمعرفة وحب التعلم.	.627		
٦	لدي قناعة داخلية بقدرتي على النجاح.	.520		
٧	لدي إرادة قوية لإنجاز أهدافي في الحياة.	.644		
٨	أهدافي تقود حياتي.	.717		
٩	لدي حاجة إلى إيجاد الغرض المناسب لحياتي.			
١٠	لدي حاجة إلى إيجاد معنى لحياتي.			
١١	لدي ثقة غير محدودة بالله تعالى.	.755		
١٢	أنا على يقين بأن كل شيء في الحياة يحدث بسبب.	.737		
١٣	أهدافي تتسق مع إيماني بالله.	.718		
١٤	أشعر بأن الله يرعاني.	.849		
١٥	حياتي تتجه دائماً للأفضل.	.654		
١٦	أقبل الواقع وما فيه.	.684		
١٧	أشعر بأن العالم مليء بالفرص.	.736		
١٨	أشعر بالاطمئنان بأن لي رب أو من به.	.854		
١٩	أنا شخص متفائل.	.326		
٢٠	لدي ثقة كبيرة بالناس			
٢١	أستطيع تكوين صداقات بسهولة.	.338		
٢٢	أعرف قيمة نفسي.	.596		
٢٣	أقبل ذاتي كما هي.	.394		
٢٤	علاقتي بالآخرين تقوم على الحب	.764		

رقم الفقرة	الفقرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
	والاحترام.			
٢٥	أعرف كيف أتعامل مع الآخرين.			.437
٢٦	علاقتي بالله قوية.		.656	
٢٧	أسرتي تقدم لي الدعم والمساندة.			.363
٢٨	أصدقائي يقدمون لي الدعم والمساندة.			.369
٢٩	أتفهم الاختلاف بين الناس.			.562
٣٠	علاقاتي بالآخرين إيجابية.			.502
الجذر الكامن				
		5.522	6.065	4.965
نسبة التباين المفسر				
		%20.452	%22.462	%18.388

ويوضح شكل (٢) اختبار التراكم لفقرات المقياس.



شكل (٢) اختبار التراكم للمقياس

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- يفسر العامل الأول (20.452%) من التباين الكلي ، وبلغ الجذر الكامن له 2.001 ، وتشبع عليه (٨) فقرات وهي (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨) و تراوحت تشعباتها ما بين 0.370. إلى 0.802. وكان أعلى تشبع للفقرة رقم (٢) وتم تسميته (المعرفة الداخلية).
- يفسر العامل الثاني (22.462%) من التباين الكلي ، وبلغ الجذر الكامن له 6.065 وتشبع عليه (١٠) فقرات، وهي (١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-

(٢٦) وتراوحت تشعباتها ما بين 497. إلى 854. وكان أعلى تشعب للفقرة رقم (١٨) وتم تسميته (الايان بالله).

- يفسر العامل الثالث (18.38%) من التباين الكلي ، وبلغ الجذر الكامن له 1.394 ، وتشعب عليه (٩) فقرات ، وهي العبارات (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠) و تراوحت تشعباتها ما بين 562. إلى 764. وكان أعلى تشعب للفقرة رقم (٢٤) وتم تسميته (العلاقات الشخصية).

كما يتضح من الجدول أن الفقرات أرقام (٩ ، ١٠ ، ٢٠) لم تتشعب على أي من العوامل الثلاثة وبالتالي تم حذفها ليصبح المقياس مكونا من (٢٧) فقرة في صورته النهائية. وتتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٢٧) منخفض - ١٠٨ مرتفع).

ب- الاتساق الداخلي: للتحقق من وجود مؤشرات مقبولة من الاتساق الداخلي (معاملات ارتباط، ومعامل ألفا كرونباخ) للمقياس تم تقييم صلاحية الفقرات بهدف تعرف تأثير كل فقرة من فقرات المقياس على قيمة معامل الثبات ارتفاعا أو انخفاضاً ، لذا تم حساب معاملات ألفا كرونباخ. ويمثل كل معامل قيمة ثبات البعد بعد حذف عباراته، ويعد في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للفقرات، كما حسب متوسط وتباين كل فقرة من فقرات كل بعد على حدة من أبعاد المقياس. والجدول (٨) يوضح هذه النتائج.

جدول (٨) المتوسطات والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة الفقرة

البعد	الفقرات	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
المعرفة الداخلية	١	3.09	.826	.568	.895
	٢	3.08	.664	.768	.879
	٣	3.01	.734	.742	.881
	٤	2.90	.804	.724	.882
	٥	3.18	.721	.653	.888
	٦	3.31	.607	.663	.887
	٧	3.32	.619	.749	.881

البعد	الفقرات	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
الإيمان بالله	٨	3.04	.823	.694	.885
	٩	3.59	.504	.703	.896
	١٠	3.48	.623	.681	.897
	١١	3.52	.542	.713	.895
	١٢	3.55	.520	.773	.891
	١٣	3.23	.721	.633	.901
	١٤	3.22	.745	.662	.899
	١٥	3.30	.704	.697	.896
	١٦	3.56	.609	.663	.898
	١٧	3.29	.740	.661	.899
العلاقات الشخصية	١٨	3.40	.673	.434	.904
	١٩	2.86	.995	.349	.885
	٢٠	3.31	.677	.686	.841
	٢١	3.31	.655	.706	.839
	٢٢	3.45	.570	.649	.846
	٢٣	3.28	.683	.596	.851
	٢٤	3.33	.663	.633	.847
	٢٥	3.13	.767	.664	.844
	٢٦	3.38	.578	.733	.836
	٢٧	3.34	.587	.349	.885

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

- أن المدى الذي تتراوح فيه قيم المتوسطات الحسابية لبعد المعرفة الداخلية (2.90 ، 3.40) والتباين (0.607، .826) هو مدى صغير جداً، وبالنسبة لبعد الإيمان بالله (3.22 ، 3.59) والتباين (.520،.740) ولبعد العلاقات الشخصية (2.86، 3.45) والتباين (.570،.995) وهذا يؤكد أن جميع فقرات كل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت لقياسه.

- جميع قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه عند حذف درجة الفقرة تراوحت بين (434، .768) لبعد المعرفة الداخلية ، و (633، .773) لبعد الايمان بالله ، و (349، .733) لبعد العلاقات الشخصية، وجميعها دالة إحصائياً.
- لم تتأثر معاملات ثبات ألفا كرونباخ لكل فقرة على حدة في الأبعاد الثلاثة بعد حذف درجة أي فقرة من فقرات كل بعد وجاء معامل ألفا كرونباخ لبعد المعرفة الداخلية مساويا (909)، ولبعد الايمان بالله مساويا (904) ولبعد العلاقات الشخصية مساويا (898) ، ويلاحظ أن المدى الذي يتذبذب فيه معامل ألفا كرونباخ صغير مما يدل على أن كل فقرة من فقرات المقياس بأبعاده الثلاثة تسهم بصورة مناسبة في معامل ثبات الدرجة الكلية لكل بعد على حدة للمقياس، وأن استبعاد أي فقرة من هذه الفقرات لا يؤثر سلباً على قيمة الثبات .
- كما حسب الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط لبعد المعرفة الداخلية بين (0،39-0،77)، وبعد الايمان بالله بين (0،07-0،82)، وبعد العلاقات الشخصية بين (0،03-0،80) وجميعها دالة عند مستوى (0،01)
- يتضح مما سبق أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة. مما يشير إلى صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية .

عاشراً: نتائج الدراسة

الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "يوجد مستوى متوسط من التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة". لاختبار صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستويات التدفق النفسي لأفراد عينة البحث وفقاً لمستوى التقييم (تكون قيمة المتوسط المرجح كبيرة جداً من 4،19 إلى 5؛ كبيرة من 3،39 إلى 4،18؛ متوسطة من 2،09 إلى 3،38؛ ضعيفة من 1،79 إلى 2،07؛ ضعيفة جداً من 1 إلى 1،78). والجدول (9) يوضح هذه النتائج.

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستويات التدفق النفسي

الترتيب	المستوى التقيني	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	المتغيرات
3	متوسطة	3.22	2.17980	12.9150	4	توازن التحديات مع المهارات
9	متوسطة	2.96	2.12844	11.8200	4	اندماج الوعي بالأداء
4	متوسطة	3.21	2.22769	12.8350	4	وضوح الأهداف
2	متوسطة	3.23	2.04029	12.9450	4	تغذية راجعة واضحة
7	متوسطة	3.06	1.80167	12.2350	4	التركيز بالمهام
5	متوسطة	3.14	2.24804	12.5400	4	الاحساس بالتحكم
6	متوسطة	2.90	2.44084	11.6100	4	فقدان الوعي الذاتي
8	متوسطة	3.08	1.89885	12.3200	4	تغير الاحساس بالوقت
1	متوسطة	3.30	2.03210	13.2150	4	الاستمتاع الذاتي
	متوسطة	3.12	14.80682	112.4350	36	التدفق النفسي

يتضح من الجدول (٩) أن المستوى التقيني للتدفق جاء متوسطا بمتوسط مرجح (3.12) وبذلك تحقق صحة الفرض، وجاءت الاستمتاع الذاتي في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الأخيرة جاء اندماج الوعي بالأداء. مع ملاحظة أن المتوسطات المرجحة جاءت متقاربة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Abu ased, 2015) توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي متوسطا لدى الإناث، ودراسة لابخ والكناني (٢٠١٧) التي خلصت إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة جاء متوسطا؛ بينما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أسود والموسوي (٢٠١٦) ودراسة دراسة عبد المجيد، وعبد الباقي، ولاشين (٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

ربما تعود هذه النتيجة إلى صعوبة وصول الطالبة الجامعية إلى حالة تامة من الاستغراق والتركيز الكامل- والذي يعد جوهر التدفق النفسي- في أداء المهمات الدراسية التي تكلف بإنجازها. ولكن يبدو أن إداركهن لمهاراتهن في أداء الأنشطة والمهام الموكلة كانت بمستوى متوسط لتتعدد المهام الدراسية وفقاً لتعدد المقررات الدراسية المقررة عليهن وبالتالي يقمن بتوزيع الوقت والجهد على تلك المهام لإنجازها وبالتالي يحول دون الوصول إلى حالة التدفق النفسي التي تصل بهن إلى غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام. وأيضاً ربما يكون لديهن إحساس متوسط بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقمن به من مهام. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً على ضوء محاولة الطالبات إحداث نوع من التوازن بين التحدي الذي يتبع المهمة وبين مهاراتها لأنه في حال ازدياد التحدي يصبن بالقلق وإذا قل بدرجة كبيرة يشعرن بالملل، وقد يعود ذلك أيضاً لانشغالهن بأمر أخرى أسرية أو اجتماعية أو وظيفية أو غير ذلك من الأمور الحياتية إلى جانب حياتهن الأكاديمية.

وربما يدل المستوى المتوسط للتدفق النفسي إلى عدم وضوح الأهداف بصورة كبيرة لدى الطالبات وتأخر التغذية الراجعة وتوخي الحذر من سيطرة الوقت على أداء مهمة دون المهمات الدراسية الأخرى وانتظار الاثابة من الأساتذة عن طريق منحهن الدرجة الكاملة على أعمالهن وبالتالي لا يوجد معنى للثابة الداخلية الذاتية مما يؤدي إلى عدم الاندماج والتركيز في الأداء بصورة كلية- وهذا ما تحرص عليه الطالبات من واقع خبرتنا التدريسية في الجامعات.

وربما تفسر أيضاً على ضوء انخفاض مستوى قدرات ومهارات بعض أفراد العينة بما يؤدي إلى لامبالاة في الأداء التعليمي وعلى التقيض قد يتمتع بعض أفراد العينة بقدرات ومهارات مرتفعة ولكنها لا تقابل بمهام وتحديات مرتفعة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Weber, Tamborini, Westcott-Baker & Kantor, 2009) من أن التدفق يكون في أعلى مستوياته حينما يكون هناك توازن بين تحديات الموقف التعليمي وبين مهارات التعلم. وربما تعود هذه النتيجة إلى أن الطالبات عينة الدراسة لديها مستوى متوسط من الدافعية نحو التعلم حيث العلاقة الوثيقة بين حالة التدفق ودافعية التعلم

وبالتالي لا تتحقق هذه الحالة عندما تواجه الطالبات بمهام أو بتحديات ذات مستوى منخفض عن قدراتهن ومهاراتهن.

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " يوجد مستوى متوسط من التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة".

لاختبار صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستويات التفكير الايجابي لأفراد عينة البحث وفقاً لمستوى التقييم (تكون قيمة المتوسط المرجح كبيرة جداً من ٤,١٩ إلى ٥ ؛ كبيرة من ٣,٣٩ إلى ٤,١٨ ؛ متوسطة من ٢,٥٩ إلى ٣,٣٨ ؛ ضعيفة من ١,٧٩ إلى ٢,٥٧؛ ضعيفة جداً من ١ إلى ١,٧٨). والجدول (١٠) يوضح هذه النتائج.

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتفكير الايجابي وأبعاده

الترتيب	المستوى التقييمي	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	المتغيرات
3	متوسطة	3.13	5.39	25.01	8	المعرفة الداخلية
1	كبيرة	3.43	5.99	34.27	10	الايمان بالله
2	متوسطة	3.29	5.35	29.57	9	العلاقات الشخصية
	متوسطة	3.29	15.07	88.85	27	التفكير الايجابي

يتضح من الجدول (١٠) أن المستوى التقييمي للتفكير الايجابي جاء متوسطاً بمتوسط مرجح (3.29) محققاً صحة الفرض؛ وجاء بعد الايمان بالله في المرتبة الأولى، تلاها بعد العلاقات الشخصية، ثم في المرتبة الثالثة جاء بعد المعرفة الداخلية، مع ملاحظة أن المتوسطات المرجحة لمتغيرات التفكير الايجابي جاءت متقاربة وهذا يعني عدم وجود فروق بين هذه المتوسطات وإنما هي فروق طفيفة جداً.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة غانم (٢٠٠٥) التي بينت أن ما نسبته ٤٠.٥% من طلبة الجامعة عينة الدراسة أظهروا ميلاً نحو التفكير الايجابي. بينما تختلف هذه النتيجة مع ما اشارت اليه نتائج دراسة الوقاد (٢٠١٢) إلى تمتع طلاب

الجامعة بالتفكير الإيجابي والذي يتضح في المعتقدات والتصورات الإيجابية حول أنفسهم وتجاه المستقبل. ودراسة القرشي (٢٠١٢) ودراسة عبد الصاحب واحمد (٢٠١٤) ودراسة علة وبوزك (٢٠١٦) ؛ ودراسة المهداوي والطائي (٢٠١٧) على طلاب جامعة بغداد إلى تمتع أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من التفكير الايجابي.

ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى عدم كفاية قدرة الطالبات بصورة تامة على الحفاظ على التوازن السليم في التعرف على المشاكل المختلفة التي تظهر لهن داخل بيئة الجامعة وخارجها ومن ثم التركيز على الجانب الإيجابي بدلا من التركيز على السلبيات، وبالتالي لا يستطعن الوصول إلى الطريقة المثلى للحياة. وربما ليس لديهن القدرة الكافية على إدراك المواقف والعالم الخارجي بشكل إيجابي ومتفائل أو عدم اتخاذ قرارات حاسمة بشأن تغيير إدراكهن للتركيز داخليا وتمتية إدراك الذات الإيجابي وبالتالي يصعب عليهن إعادة صياغة النتائج السلبية إلى خبرة تعلم إيجابية في بعض الأوقات. وربما يفسر المستوى المتوسط للتفكير الايجابي لدى أفراد عينة البحث إلى افتقارهن إلى بعض الإستراتيجيات والخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكرن بها وللسعي نحو هدفه بطرق منطقية وذلك لأن التفكير الإيجابي لا يكفي بمفرده لتغيير الحياة الى الأفضل.

وقد تفسر نتائج الفرض الثاني بالنسبة لأبعاد التفكير الايجابي بارتفاع متوسط بعد الايمان بالله كأحد أبعاد التفكير الإيجابي المستمد من الشريعة الإسلامية ومبادئها التي تعود إلى الثقة واليقين في قدرة الله عز وجل وتدبيره للأمر، ما يجعل الانسان في حالة من التفاؤل في حياته المستقبلية ويتسق ذلك مع يراه (Seligman, 2003) من أن التفكير الايجابي يعتمد على علاقة الفرد بايمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعلم،، بينما احتل بعد العلاقات الشخصية المرتبة الثانية بدرجة متوسطة وقد يعود ذلك لمعتقدات الطالبات ونظرتهم في علاقاتهم

بذاتهن وأسرهن وأصدقائهن بأنها مرضية بدرجة غير كافية نظراً لطبيعة المرحلة العمرية للطالبة الجامعية التي يتم الانشغال فيها بالحياة الأكاديمية مما يشتت تفكيرهن في طبيعة علاقاتها الشخصية بذاتها والآخرين، بينما جاء في آخر هذه المراتب الفكرية بعد المعرفة الداخلية كتعبير لمعرفة الطالبات بأهدافهن وتركيزهن في سبل إنجازها، وقناعاتهن بمهاراتهن وقدراتهن في تحقيق هذه الأهداف، وقد يرجع ذلك لنقص في مهارات الوعي بالذات لديهن بسبب عدم تلقي التدريب المسبق عليها ما يجعل معرفتهن بمهاراتهن وأهدافهن غير واضحة.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة".

لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة في التدفق وأبعاده والتفكير الإيجابي وأبعاده. والجدول (١١) يوضح هذه النتائج.

جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وأبعاده

والتفكير الإيجابي وأبعاده

المتغيرات	توازن التحديات مع المهارات	اندماج الوعي بالأداء	وضوح الاهداف	تغذية راجعة واضحة	التركيز بالمهام	الإحساس بالتحكم	فقدان الوعي الذاتي	تغير الإحساس بالوقت	الاستمتاع الذاتي	التدفق النفسي
المعرفة الداخلية	.695**	.451*	.750**	.713*	.619*	.710**	.434*	.458**	.647**	.746*
الإيمان بالله	.475**	.273*	.531**	.504*	.409*	.482**	.354*	.396**	.574**	.545*
العلاقات الشخصية	.610**	.340*	.639**	.606*	.525*	.626**	.470*	.461**	.630**	.669*
التفكير الإيجابي	.654**	.391*	.706**	.670*	.571*	.668**	.462*	.483**	.680**	.720*

**دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وأبعاده والتفكير الإيجابي وأبعاده عند مستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ابعاد التفكير الإيجابي وابعاد التدفق النفسي (0.273-0.750)، بينما كان قيمة معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي (0.720).

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتيجة دراسة أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً ولكنها ضعيفة تقدر بـ ٢٦، بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي.

كما تتفق مع نتائج دراسة (Peterson et al, 2007) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع والتدفق النفسي بكل من السعادة والرضا عن الحياة. ودراسة الموسوي وشطب (٢٠١٦) التي أظهرت وجود مستوى عال من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

وتفسر محمد (٢٠١٥) وجود علاقة بين التدفق النفسي والتفكير من خلال وصف التدفق النفسي كغيره من المتغيرات التي تخضع للتفكير، فهو حالة نفسية تجعل الطلبة يشعرون بالتوحد مع ممارسة المحاضرات العملية وبالتركيز فيما يقومون به من أداء والاندفاع بحيوية نحوه مع احساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه المشكلة. حيث ترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى التي وصفها ميهالي بأنها حالة من التركيز ترقى الى مستوى الاستغراق المطلق. وهو ما أشار اليه سيزينتيمهالي (Csikszentmihalyi, 1994) من أن آلية التدفق تحدث بشكل تلقائي لكل فعل وكل تفكير يقع في وحدة مسار واحدة، الأمر الذي يولد إحساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساس الطالب بالسعادة وبجودة حياته النفسية داخل الجامعة لا سيما وأن الأنشطة التي تدفع الطالب باتجاه التدفق والحيوية

متنوعة وكثيرة، فقد تكون قراءة، أو كتابة، أو ممارسة الألعاب الرياضية، أو الأنشطة الإجتماعية.

ويفسر أبو حلاوة (٢٠١٣) التدفق باعتباره قدرة الأفراد على إيجاد الأفكار الجديدة التي تعتمد على الخبرة السابقة، والتي تشكل القاعدة بالنسبة لها، ومن ثم القدرة على تمحيص هذه الأفكار وإعادة صياغتها بحيث تصبح أفكاراً خلاقة وأصيلة.

وربما تعود هذه النتيجة كما أشار سيزينتمهالي (١٩٩٧) في نموذج التدفق Flow Model الى وجود مستوى من التحدى المطلوب في المهمات التي تدرس بالجامعة، ما قد يحفز حالة التدفق النفسي ويستثير التفكير لديهم.

وقد يفسر وجود علاقة موجبة مرتفعة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي الى الى تمتع طالبات الجامعة بمعرفة داخلية لمكانن القوة لديهم، وايمان بالله كبعدين من ابعاد التفكير الإيجابي، يمنحهن الثقة بقدراتهن وامكانياتهن في النجاح والقدرة على التفوق وبذل الجهد في التعليم، والذي يعد من اهم دوافع التدفق النفسي، وفي ذلك يشير عثمان(٢٠١٥) الى ان الحالة الروحانية والرضا التي يعيشها الأشخاص الذين يتمتعون بالروحانية والايامن بالله تجعل الفرد يقبل على العمل بنشاط وحيوية وباستمتاع واندماج كامل وبهذا يتحقق التدفق النفسي لديه.

الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "لا يوجد تأثير دال احصائيا لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي وابعاده".
لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين المتعدد وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١٢).

جدول (١٢) تحليل التباين المتعدد لمغيرات (المستويات الدراسية والتخصص) والتفاعلات الثنائية بينها على التدفق النفسي وأبعاده

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المستوى الدراسي	توازن التحديات مع المهارات	.015	1	.015	.003	.954
	اندماج الوعي بالأداء	4.110	1	4.110	.939	.334
	وضوح الأهداف	.012	1	.012	.003	.959
	تغذية راجعة واضحة	5.204	1	5.204	1.372	.243
	التركيز بالمهام	2.723	1	2.723	.825	.365
	الاحساس بالتحكم	.439	1	.439	.088	.767
	فقدان الوعي الذاتي	1.842	1	1.842	.299	.585
	تغير الإحساس بالوقت	4.862	1	4.862	1.368	.244
	الاستمتاع الذاتي	2.220	1	2.220	.565	.453
	الدرجة الكلية للتدفق	136.037	1	136.037	.648	.422
التخصص	توازن التحديات مع المهارات	74.761	7	10.680	2.398	.023
	اندماج الوعي بالأداء	49.964	7	7.138	1.631	.129
	وضوح الأهداف	82.151	7	11.736	2.479	.019
	تغذية راجعة واضحة	67.217	7	9.602	2.532	.016
	التركيز بالمهام	18.113	7	2.588	.784	.602
	الاحساس بالتحكم	65.476	7	9.354	1.884	.074
	فقدان الوعي الذاتي	29.446	7	4.207	.682	.687
	تغير الإحساس بالوقت	24.313	7	3.473	.977	.449
	الاستمتاع الذاتي	43.500	7	6.214	1.583	.143
	الدرجة الكلية للتدفق	2776.790	7	396.684	1.890	.073
المستوى الدراسي × التخصص	توازن التحديات مع المهارات	57.070	7	8.153	1.831	.084
	اندماج الوعي بالأداء	29.446	7	4.207	.961	.461
	وضوح الأهداف	35.922	7	5.132	1.084	.375
	تغذية راجعة واضحة	57.710	7	8.244	2.174	.0٠8
	التركيز بالمهام	10.848	7	1.550	.469	.856
	الاحساس بالتحكم	33.873	7	4.839	.975	.451
	فقدان الوعي الذاتي	25.121	7	3.589	.582	.770
	تغير الإحساس بالوقت	24.570	7	3.510	.987	.442
	الاستمتاع الذاتي	35.197	7	5.028	1.281	.262
	الدرجة الكلية للتدفق	1514.453	7	216.350	1.031	.411

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما على الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعاده. بينما وجد تأثير للتخصص على أبعاد (توازن التحديات مع المهارات لصالح التخصص العلمي حيث جاء متوسطه الحسابي مساوياً (3.3889)، وضوح الأهداف لصالح التخصص الأدبي حيث جاء المتوسط الحسابي مساوياً (3.2466) وتغذية راجعة واضحة لصالح التخصص الأدبي حيث جاء المتوسط الحسابي مساوياً (3.2603).

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسات: (العبيدي، ٢٠١٦؛ الموسوي و شطب، ٢٠١٦؛ عبد المجيد، وعبد الباقي، لاشين، ٢٠١٦) التي وجدت فروقاً دالة إحصائياً في التدفق النفسي لصالح التخصص العلمي لدى طلاب الجامعة. ودراسة محمد والعتابي (٢٠١٩) في وجود فروقاً دالة إحصائياً للتدفق وفقاً للمرحلة الدراسية لصالح السنة الأولى للجامعة.

وتختلف مع نتائج دراسة صديق (٢٠٠٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية في التدفق النفسي إلا أنها تحدث بصورة أكثر تكراراً لدى طلاب الكليات العملية عنها في الكليات النظرية، ودراسة محمد والعتابي (٢٠١٩) في عدم وجود فروق دالة إحصائياً للتدفق النفسي وفقاً للتخصص. كما تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Joel &Csiksyentimahlyi,1996) من أن خبرة التدفق النفسي تتطور وتتمو خلال مرحلة المراهقة. ودراسة لابخ والكناني (٢٠١٧) في عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

وقد يفسر المستوى المتوسط من التدفق النفسي لدى الطالبات كما دلت عليه نتائج الفرض الأول، الأمر الذي ينخفض معه التمايز في المتغيرات الديموغرافية، خاصة وأن جميع الطالبات في مرحلة البكالوريوس، وهذه الخبرة ترتفع بشكل ملحوظ بالمستويات الدراسية العليا كمرحلة الدراسات العليا (العواد، ٢٠١٩). كما قد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الجامعية - لأن البيئة تشكل الإطار المرجعي للفرد- حيث تمر الطالبات بنفس الظروف التعليمية من حيث المناهج الدراسية وأساليب التدريس وأساليب التقويم

والتفاعلات الاجتماعية والأنشطة اللاصفية التي تقدم داخل الجامعة أو خارجها على اختلاف المستويات الدراسية. هذا على الرغم من أن طالبات السنة الرابعة يكونوا قد خبروا معارف ومعلومات ومهارات من خلال قضاء أربعة سنوات مقارنة بغيرهم من المستويات الدراسية الأدنى.

ويمكن القول أيضا بأن سبب الحصول على هذه النتيجة بصورة عامة هو رضا الطالبات عن تخصصهن سواء كان تخصص علمي أو أدبي وأن كل طالبة تعتقد بأهمية تخصصها. كما أن الظروف والبيئة الدراسية العادلة في التعامل مع التخصصات المختلفة بالجامعة من خلال نوعية الخدمات التربوية المقدمة لهم والاحتياجات التعليمية الداعمة للتعليم يؤثر تأثيراً واضحاً في عدم وجود فروق دالة إحصائية في التدفق ترجع إلى كل من المستويات الدراسية والتخصص. بالإضافة إلى أن رؤية الإنسان للعالم وحقائقه ما هي إلا صورة للتنظيم الذاتي والشخصي للحقائق في هذا العالم، فالطالب لا يرى التخصص على حقيقته كما هو، وإنما يتأثر بالصورة التي رسمها عنه وعن قيمه.

وربما تعود الفروق في بعد توازن المهارة مع التحدي لصالح التخصص العلمي إلى أن قدرات ومهارات الطالبات تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقمن بها. كما قد تعود الفروق في وضوح الأهداف لصالح التخصص الأدبي إلى إحساس الطالبات بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقمن به من مهام؛ وقد يفسر الفروق في بعد التغذية الراجعة إلى تلقي الطالبات تغذية راجعة فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس انه "لا يوجد تأثير دال احصائيا لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينها على التفكير الإيجابي وابعاده" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين المتعدد وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١٣)

جدول (١٣) تحليل التباين المتعدد لمتغيرات (المستويات الدراسية والتخصص) والتفاعلات بينها على التفكير الإيجابي وأبعاده

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المستوى الدراسي	المعرفة الداخلية	138.430	7	19.776	.672	.696
	الإيمان بالله	341.235	7	48.748	1.368	.220
	العلاقات الشخصية	212.428	7	30.347	1.060	.390
	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	1831.830	7	261.690	1.147	.335
التخصص	المعرفة الداخلية	2.611	1	2.611	.089	.766
	الإيمان بالله	2.683	1	2.683	.075	.784
	العلاقات الشخصية	16.281	1	16.281	.569	.452
	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	53.128	1	53.128	.233	.630
المستوى الدراسي × التخصص	المعرفة الداخلية	263.015	7	37.574	1.277	.263
	الإيمان بالله	300.214	7	42.888	1.204	.302
	العلاقات الشخصية	321.380	7	45.911	1.604	.135
	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	2269.755	7	324.251	1.422	.198

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما على أبعاد التفكير الإيجابي (المعرفة الداخلية، الإيمان بالله، العلاقات الشخصية) والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة الوقاد (٢٠١٢) إلى تمتع طلاب الجامعة بالتفكير الإيجابي في المراحل العمرية والدراسية المرتفعة، والذي يتضح في المعتقدات والتصورات الإيجابية حول أنفسهم وتجاه المستقبل. كما تختلف مع نتائج دراسة القرشي (٢٠١٢) عبد الصاحب و احمد (٢٠١٤) التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص.

ويفسر هذه النتيجة وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي لدى الطالبات عينة الدراسة كما دل عليه نتائج الفرض الثاني، والذي يشير إلى مستوى متوسط من الإدراك والمعتقدات الإيجابية في بعدي المعرفة الداخلية والعلاقات الشخصية للتفكير الإيجابي، وربما يتسم التفكير الإيجابي بالثبات النوعي في المرحلة الجامعية بغض النظر عن اختلاف المتغيرات الديموغرافية. وقد يرجع عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طالبات الجامعة وفقاً لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي إلى زيادة اهتمام الطالبات بالعملية التعليمية، بغض النظر عن تطوير مهارتهن المعرفية والشخصية وذلك بالالتحاق ببرامج التدريب المهاري بالجامعة لمعانتهم من ضغوط الدراسة وخاصة ان غالبيةهن متزوجات.

توصيات الدراسة :

- ١- الاهتمام بتنمية خبرة التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من خلال برامج ارشادية متخصصة.
- ٢- تعديل الموقف التعليمي في وسائله ومقرراته التدريسية بحيث تشمل خبرات معرفية ذات مستوى متوازن من التحديات لاستثارة خبرة التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة.
- ٣- تنمية التفكير الإيجابي بأبعاده لدى الطالبة الجامعية باستخدام برامج ارشادية نوعية وتعزيز ثقفتها بنفسها وايمانها بالله في مواجهة التحديات وضغوط الحياة الأكاديمية.
- ٤- اثراء المناهج والأنشطة الدراسية بمواقف وخبرات حياتية لتوظيف المعرفة المكتسبة بالخبرات الحياتية، لاستثارة اهتمام الطالبات للاندماج في التعلم وتحسين خبرة التدفق لديهن.
- ٥- تفعيل مراكز الارشاد النفسي بالجامعات وتزويدها بمقاييس التفكير الإيجابي لتشخيص مشكلات التفكير ومستواها لدى الطلاب وتعزيزه بشكل إيجابي.

المراجع:

ابراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب

الشبكة، (٢٩). استرجعت من <https://www.dz-res.com/?p=3373/20/8/2020>

أبو حلاوة، محمد السيد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي. مؤسسة العلوم النفسية العربية، (٢٤)، ٢ - ٩٥.

أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٨). مؤشرات الصدق البنائي لنموذج تقييم الطلاب للمشرف الأكاديمي على التدريب الميداني بكلية التربية جامعة الملك سعود. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، (٤٦)، ٦٥ - ٧٥.

أحمد، أسماء فتحي، وعبد الجواد، ميرفت عزمي (٢٠١٣). التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٨)، ٥٧ - ٩٧.

باطة، أمال عبد السميع (٢٠٠٩). مقياس التدفق النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.

بركات، زياد (٢٠٠٥). التفكير الايجابي والسلبى لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٣ (٨٥)، ٤ - ١٣٨.

البهاص، سيد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية -إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية

رحبة"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ١
١١٧-١٦٩.

جولمان، دانييل (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. (إيلي الجبالي، مترجم)، مراجعة محمد يونس
الكويت: سلسلة عالم المعرفة، (٢٦٢)، المجلس الوطني للثقافة
والفنون والآداب.

الحسني، عوض (١٤٣٤ هـ) التفكير الايجابي من منظور التربية الإسلامية. رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
خليل، ولاء (٢٠١٢). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي
التفكير الايجابي والتفكير السلبي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد
الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

السلمي، منصور (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة ام
القرى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى،
مكة المكرمة.

صديق، محمد السيد (٢٠٠٩، ابريل) التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب
الجامعة. دراسات نفسية، مصر، ١٩(٢)، ٣١٣-٣٥٧.

عبد الصاحب، منتهى مطشر و احمد، سوزان دريد، (٢٠١٤). التفكير الايجابي وعلاقته
بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طالبات كلية
التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية (٤١)، ١١٣-١٤٢.

عبد العال، تحية محمد، ومظلوم، مصطفى على (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته
ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم
النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية بينها، ٩٣(٢)، ٧٨-
١٦٤.

عبد العزيز، حنان (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير
منشورة، جامعة أبي بكر تلمسان، الجزائر.

عبد المجيد، ماجدة عبد السالم؛ عبد الباقي، سلوى محمد؛ لاشين، ثريا يوسف (٢٠١٦).
التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طالب كلية التربية جامعة
حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات تربوية
 واجتماعية، جامعة حلوان كلية التربية، ٤(٢٢)، ٩٩٧-١٠٢٢.

عبد المرید، عبد المرید قاسم (٢٠١٠). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي
عند مجموعتين مصرية وإيطالية. دراسات عربية في علم النفس،
٩(٤)، أكتوبر، ٧٣٣-٧٧٧

عبد، إبراهيم محمد سعد، وخلف، محمد محجوب (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته
بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية. المجلة الدولية للعلوم التربوية
والنفسية - المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر،
١، ٢٢٣ — ٢٧٧.

العبيدي، عفراء ابراهيم (٢٠١٣). التفكير (الاجباري - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي
لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، ٧ (٤)، ١٢٣-
١٥٢.

العبيدي، عفراء إبراهيم (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير
الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الاستاذ-عدد خاص بالمؤتمر العلمي
الدولي الرابع، كلية التربية، جامعة بغداد، ٣، ١٩٧-٢١٤.

علة، عيشة وبوزك، نعيمة (٢٠١٦). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة
ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣(٢)، ١٢٤-١٤٩.

العواد، فنن علي محمد (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة
الدراسات العليا بجامعة الملك فيصل. رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية، جامعة الملك فيصل، الاحساء.

غانم، زياد بركات (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. مجلة دراسات

عربية، رابطة الاخصائين النفسيين المصرية، ٤(٣)، يوليو، ٨٥-١٣٨.

عثمان، محمود أبو المجد حسن(٢٠١٥). مكانم القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وابعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا، مجلة العلوم التربوية. جامعة جنوب الوادي، ٢٥(٢٤)، ١٦١-٢٤٣.

القريشي، علي تركي (٢٠١٢). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، ١٥(٢)، ٢٤٩-٢٩٢.

الكرعاوي، سالم محمد (٢٠١٨). لتدفق النفسي والرضا عن صورة الذات وعالقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، ٤(٥)، ٤٨١-٤٩٢.

لايخ، خالد أسود و الكناني، عايد كريم (٢٠١٧). أنماط التعلم والتفكير وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، ٨(١٠)، ١٨٥-٢٠٩.

لطفي، أسماء فتحي، وأبو العلا، حنان فوزي (٢٠١٥): التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٦، ٢٨٣ — ٣٢٣.

محمد، بثينة محمد فاضل (٢٠١٥) . التدفق النفسي للرياضيين. مجلة الامن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٣٥(٤٠٢)، ١٤٢-١٤٥.

محمد، زينب ماجد، والعنابي، عبد الله مجيد (٢٠١٩). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة واسط، ٣(٣٧)، ٣٩٥-٤٢٠.

محمود، هبة سامي (٢٠١٨). التدفق النفسي وعالقه بمستوى الطموح لدى عينة من طالب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ١(٤٢)، ١٠٤-٢٧٧.

المسما، موزي خالد سليمان؛ عبد الله، هشام إبراهيم؛ و عجاجه، صفاء احمد (٢٠١٩).
التنبؤ بدافعية الإنجاز الاكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب
المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية
والنفسية*، ١١، يوليو، ٢٣٣-٢٦٨.

المهداوي، عدنان محمود عباس، والطائي، اقبال محمد صيوان (٢٠١٧). التفكير
الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة ديالي*، كلية التربية للعلوم الإنسانية،
جامعة ديالي، العراق، ط٧٣، ٦١٨ - ٦٣٧

الموسوي، عبد العزيز حيدر، وشطب، انس اسود (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق
التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم
الإنسانية*، جامع الكوفة، العراق، ١٠(١٨)، ٤٩-٩٢

الوقاد، مهاب محمد جمال الدين(٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابي/ السلبي لدى عينة من
طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم > *مجلة
كلية التربية*، جامعة بنها، (٩٢) أكتوبر، ٢١٩-٢٤٦.

Abu ased, Ahmed (2015).Level of Psychological Flow and its
Relationship with Psychological Flexibility Among
Mu'tah University Students in Al- Karak Governorate.
South Jordan American Journal of Scientific Sciences,
46(2), 169- 179.

Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the
Literature and Applications, *Art Therapy. Journal of the
American Art Therapy Association*, 30(2), 64-70.

Ching, Y.-T., Lin,S.J., Cheng,C.-Y., and Liu,E.Z.-F. (2011).
Exploring online game player's flow experiences and
positive affect. *The Turkish Online Journal of
Educational Technology*, 10(1), 106-114.

- Csikszentmihalyi, M. (1994). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. HarperCollins Publishers.
- Guan, X. (2013). A Study on Flow Theory and Translation Teaching in China's EFL Class. *Journal of Language Teaching and Research*, 4 (4), 785–790, July.
- Jackman, C., Swann, C. and Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport & Exercise*. 27, 56–65.
- Jackson, S.A. and Marsh, H.M. (1996). Development and Validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 18, 17–35.
- Joel, H., and Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Kirkegaard, E. (2005). Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications, *Honors College Theses*, Retrieved from http://digitalcommons.pace.edu/honorscollege_theses
25/8/2020
- Lightsey, O. R., Jr., Johnson, E., and Freeman, P. (2012). Can positive thinking reduce negative affect? A test of potential mediating mechanisms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(1), 71–88.

- Peiffer, V. (2002). Positive Thinking: Everything you have always known about positive thinking but were afraid to put into practice. (2nd Ed.), Harper Collins, London.
- Peterson, C., Ruch W., Berman, U., Park, N., and Seligman M., (2007). Strengths of character: orientation to happiness and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Rossin, D., Ro, Y. K., Klein, B. D., and Guo, Y. M. (2009): The Effects of Flow on Learning Outcomes in an Online Information Management Course. *Journal of Information Systems Education*, West Lafayette, 20(1), 87-98.
- Scheier, M.F. and Carver, C.S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Research Article*, 2(1), 26-30.
- Weber, R., Tamborini, R., Westcott-Baker, A., and Kantor, B. (2009). Theorizing flow and media enjoyment as cognitive synchronization of attentional and reward networks. *Commun. Theory* 19, 397-422.
- Wong, S. S. (2012). "Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean students sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment. *Learning and individual differences*, 22(1), 76-82.