

التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة

The Psychological flow of students of the University of Qasidi Merabah Ouargla

مهريا الأسود^{1*}، الزهرة الأسود²

¹جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي(الجزائر)، lessoued-mahria@univ-eloued.dz

²جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي(الجزائر)، lassouedzohra2016@gmail.com

تاريخ النشر: 2020-04-26

تاريخ القبول: 2020-01-08

تاريخ الاستلام: 2019-09-27

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة والكشف عن ما إذا كانت هناك فروقا في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (82) طالبا وطالبة من طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تم تطبيق مقياس التدفق النفسي ل(عماد ناصيف، 2015)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة إقامة دورات وبرامج لتنمية التدفق النفسي، ونشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: تدفق نفسي؛ طلاب جامعة؛ جامعة ورقلة.

Abstract: The present study aimed to identify the level of psychological flow in the students of the University of Kasedi Merbah Ouargla, and to detect whether there are differences in the level of psychological flow in the sample members attributable to sex variables and specialization and academic level, the study followed the descriptive analytical method Of(82) male and female students from University Qasedi Merbah Ouargla, they were selected by the method of facilitated sample. The psychological flow meter was applied to (EmadNassif, 2015). The results showed a high level of psychological flow in the sample, The study recommended the need to establish courses and programs to develop psychological flow and spread the culture of positive psychology among university students.

Keywords: psychological flow; University students; University of Kasedi Merbah Ouargla.

1- مقدمة:

لم يعد علم النفس مجرد دراسة للاضطرابات والمشكلات النفسية، بل ظهر تيار حديث يتمثل في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على كل ما هو إيجابي، ويقدم أفضل الطرق لمساعدة الأفراد على تنمية خصالهم الإيجابية، وصولاً لأعلى تجليات الصحة النفسية، وجودة الحياة بصفة عامة.

وهذا ما أكدته كل من (Seligman & Mihali, 1998) على أن علم النفس الإيجابي ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهازم النفسي، لكنه علم دراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، ليس هذا فحسب بل يقوم أيضاً على تعظيم المهارة التي يمتلكها جميع الأفراد؛ وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

وفي المجال التعليمي، نجد أن هذا التيار ساهم بدور كبير في تقويم شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه، وبالتالي تحصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية، كما قدم العديد من المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية، لتتحول إلى خبرات إيجابية في الحياة مثل الرضا، التفاؤل، الأمل، الرفاهية، السعادة، والتدفق النفسي.

هذا؛ ويعتبر التدفق النفسي العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة، وإضفاء المغزى والقيمة عليها، ومن ثم تدفع من يتعايش معها إلى الإبداع، بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، وتمنح الفرد الفرصة للضبط والتنظيم أو السيطرة على وعيه وشعوره، وهذا ما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم باعتباره مؤشراً هاماً يساهم في نجاح الفرد في إنجاز مهامه على أكمل وجه.

ويرى (Hoffman & Novak, 1996) أن للتدفق العديد من التأثيرات الإيجابية على الطالب، منها تحسين التعلم والسلوك الاستكشافي والوجدان الموجب، كما تحقق خبرة التدفق الكثير من الأهداف التعليمية، فهي حالة انفعالية إيجابية، تمثل أعلى درجة من درجات التعزيز للانفعالات التي تسير الأداء والتعلم، فضلاً على زيادة المهارات الشخصية، والشعور بالابتهاج والمتعة أثناء القيام بالأداء والاستغراق فيه.

فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق النفسي عندما يدرسون، يؤدون عملهم بشكل أفضل، بعيداً تماماً عن إمكاناتهم كما تقاس باختبارات التحصيل، وهذا ما يساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في سياق حياتهم الدراسية، وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية.

1.1- الإشكالية:

يعتبر التدفق النفسي من المتغيرات النفسية الإيجابية المهمّة في عملية التعلم والنجاح، حيث يرتبط بتوقع النتائج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل، إضافة إلى اقترانه بالإحساس والقدرة والفعالية الشخصية.

وينكر (ميهايلي، 2005) أن عملية التدفق تحدث عندما يكون لدى الفرد أهدافاً واضحة وحبا كبيراً لمهمة ما والتي تتطلب منه استجابات محددة، ويحدث التدفق أيضاً عندما يوظف الفرد كل مهاراته في تحدي مهمة معينة كالنجاح في امتحان دراسي (صالح، 2018، 151)، كما يعد خبرة من النوع الراقى والعلامة المميزة له هي الشعور بالسرور التلقائي حتى الغبطة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعد مكافأة تدعيمية (الرويلي، 2019، 116).

وعليه، وجب الاهتمام بهذا المتغير، وتنميته في جميع الجوانب وخاصة لدى الطلبة، ولكافة المراحل الدراسية والعمرية، منها طلبة الجامعة.

وانطلاقاً من أهمية هذا الموضوع، استدعت الضرورة إجراء دراسة ميدانية تسعى إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة، ومعرفة الفروق في التدفق النفسي وفقاً لبعض المتغيرات وهذا من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى التدفق النفسي لديهم تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي)؟

2.1- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي).

3.1- أهمية الدراسة:

- تظهر أهمية الدراسة في كونها تتناول موضوع التدفق النفسي، وما يمثله من جوانب القوة في شخصية الفرد.
- ستساهم نتائج الدراسة في معرفة مدى شيوع ظاهرة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- كما ستسهم نتائجها في توضيح العوامل التي تسمح بتنمية شخصية الطالب الجامعي، وإكسابه الكثير من الجوانب الإيجابية.
- بالإضافة إلى كون هذه الدراسة من الدراسات القليلة - حسب علم الباحثان - التي تناولت التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة في البيئة المحلية.

4.1- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

التدفق النفسي:

يفيد (Stein, 1992 Kimiecik & Stein) أن خبرة التدفق حالة انفعالية إيجابية تثري حياة الفرد بالمعنى والقيمة وتدفعه باتجاه الإنجاز وتحقيق الذات، وما ينتج عن ذلك من استمتاع ومعاينة بهجة الحياة، والسعادة والتتعم وطيب الحال.

ويضيف ميهالي (1995) بأن التدفق النفسي حالة من الإحساس بالبهجة والاستمتاع، والدافعية الداخلية والرضا، والتتعم والاندماج التام في نشاط معين، أو أثناء أداء مهام معينة (أبو حلاوة والشربيني، 2016، 81). ويعرف التدفق النفسي إجرائياً بأنه حالة التحدي لدى الطالب الجامعي، التي يحاول فيها توظيف مهاراته وخبراته، ويستغرق استغراقاً كاملاً في هذه المهمة، فضلاً عن تركيز كل انتباهه في حلّ مهمة التحدي والاستفادة منها، والمرتبطة بدرجة استجابته على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

5.1- حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بطلاب جامعة قاصدي مرياح ورقلة، وتم إجراؤها خلال السداسي الثاني من الموسم الجامعي: 2018/2019.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري:

التدفق النفسي:

ينطوي مصطلح التدفق النفسي ضمن مجال علم النفس الإيجابي، والذي يصل فيه الفرد إلى أعلى توظيف للطاقة النفسية لديه والتركيز الكلي.

ويعرف (ميهايلي، 1990) التدفق النفسي بأنه حالة الانغماس الكامل للذات في نشاط ما، أو هو التركيز على الحالة العقلية الإجرائية عندما يؤدي الفرد نشاطا، وهو في استغراق كامل وتركيز شعوري نشط، ومشاركة كاملة، فضلا عن التمتع بهذه العملية من النشاط (صالح، 148، 2018).

وقد أضاف (ميهايلي، 1995) تعريفا آخرًا للتدفق بأنه حالة ينسى فيها المرء ذاته، ويتطير الزمن من بين يديه دون الشعور به، وتندمج شخصيته فيها، بحيث يوظف الفرد كل قدراته وإمكانياته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن، وهي بهذا المعنى تمثل حالة التدفق أعلى تجليات الصحة النفسية (أبو حلاوة، 2013، 13).

كما تناول (Norman, 1996) حالة التدفق ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه، مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء، وتتحصر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة (الرويلي، 2019، 116).

ويرى دانييل جولمان (2000) أن تدفق المشاعر حالة من حالات نسيان الذات، عكس التأمل والاجترار والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر، يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به، إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما (جولمان، 2000، 136).

ويصف (أبو حلاوة، 2013) التدفق النفسي بأنه عملية الإشباع النفسي، والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان، عندما يعيش حالة التدفق (State of Flow) أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته، في حالة عامة من الوله والعشق والهيام، لدرجة نسيان الذات، والآخر، والسياق، والوقت (أبو حلاوة، 12، 2013).

وقد ميزت بعض الدراسات بين مفاهيم التدفق النفسي، وحالة التدفق، وخبرة التدفق، نوجزها فيما يلي (عبد و عثمان، 6، 2018):

التدفق النفسي: Psychological Flow

وهو الاستغراق في عمل ما والاندماج فيه، تدعمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية، والتي تعمل على صرف الانتباه تجاه العمل، مع غياب الشعور بالزمن، وزيادة النشوة والابتهاج.

حالة التدفق: State Flow

تشير إلى وصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة، والتي تقي الفرد الإحساس بالملل، والاستمرار في العمل والاستغراق فيه.

خبرة التدفق: Flow Experience

تشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية، التي تنتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق، حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية.

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات مثل (Delle,2005 & Massimini,2008) أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة الجوانب، إذ تتضمن مكونات معرفية، دافعية، انفعالية، تقتزن معا لتكون فيما بينها نوعا من التكامل المتبادل (أبو حلاوة والشريبي، 2016، 83).

كما يعد التدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته تحرره من التوتر والقلق، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (الرويلي، 2019، 116).

نظرية التدفق النفسي لـ شكونتيميهايلي: Theory of Flow

انبثقت هذه النظرية على يد العالم المجري الأصل Csikszentmihaly عام (1975) أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا، واليابان، وتايلاند، وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث أشركهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد "ميهايلي" وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبّر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، وعلى هذا الأساس أطلق عليه مصطلح التدفق النفسي (حيدر وشطب، 2016، 57).

طبقاً لنظرية التدفق، فإن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن، 2004، 430).

وقد استخلص "ميهايلي" من إجابة الأشخاص الذين قابلهم، تسعة تصورات أو أبعاد رئيسية للتدفق هي (Csikszentmihaly, 1990, 3):

- 1- الأهداف الواضحة.
 - 2- الاندماج والتركيز.
 - 3- فقدان الإحساس بالوعي بالذات، اندماج الفعل في الوعي.
 - 4- نشوة الإحساس بالوقت.
 - 5- تغذية راجعة مباشرة وفورية.
 - 6- التوازن بين القدرة والتحدي أو الصعوبة.
 - 7- إحساس الفرد بالقدرة على التحكم بالموقف أو النشاط.
 - 8- الإثابة الداخلية للنشاط.
 - 9- الاستمتاع الذاتي (Autotelic experiences)، والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية يشعر بها الفرد عند القيام بعمل، أو أداء نشاط، وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته، دون انتظار الإثابة من الخارج.
- وقد تضمن مفهوم التدفق النفسي بعض المضامين الإيجابية، منها:

التركيز المعرفي: (Cognitive Concentration)

ويقصد به القدرة على ترتيب أولويات العمل وتركيز الانتباه، بحيث يتطلب ذلك تجاهل معلومات غير ذات صلة بالموضوع المراد إنجازه.

الطلاقة النفسية: (Psychological Fluency)

ويقصد بها التهيئة النفسية التي يستطيع بها الفرد تحقيق أفضل أداء، وتشمل الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية للفرد، التي تدفعه إلى بذل الجهد للوصول إلى أفضل أداء (عبد و عثمان، 2018، 5).

الخبرة المثلى: (Optimal Experience)

يرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه (ميهالي، 1997) وهو مفهوم الخبرة المثلى أو الأفضل؛ وتعني إحساس المرء بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع، أو مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف، وفي مساره لنظام الفعل، بما يوفر له هاديات أو قرائن إرشادية لمدى جودة أدائه، أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات وتوافر مثل هذا الإحساس يفضي إلى حالة من التركيز التام في واقع الأمر على مواجهة التحدي، بما لا يترك مجالاً للتفكير في أي شيء آخر، أو القلق من أي مشاكل، وهنا يخنفي انشغال المرء بذاته، أو وعيه وتنبهه لذاته Self-consciousness، ويصبح إحساسه بالوقت مشوشاً أو مضطرباً نتيجة الاندماج التام في المهام (أبو حلاوة، 2013، 23).

ويرى "شكزنتيميهالي" أن توفر مستوى التحدي المناسب يسهل الدخول في حالة الانغماس المطلوبة وهناك ثلاث عوامل للدخول في هذه الحالة؛ وهي (Csikszentmihaly, 1997, 8):

- توفر هدف يوضح مقدار التقدم.

- توفر تغذية راجعة فورية.

- توفر مستوى تحدي مناسب في العمل.

2.2- الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على التراث النظري لموضوع الدراسة، توصلت الباحثتان إلى جملة من الدراسات السابقة والتي تم ترتيبها زمنياً على النحو الآتي:

- دراسة (Asakawa, 2010) التي هدفت إلى التعرف على خصائص الشخصية الذاتية، وخبرات التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في اليابان، ووجدت أن الطلبة الذين يمتلكون خصائص شخصية ذاتية، وخبرات تدفق حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس تقدير الذات، ولديهم إستراتيجيات تدفق أفضل.

- ودراسة عبد الجواد وأحمد (2013) التي هدفت إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي، والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً، وتكونت العينة من (130) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة المنيا، وأظهرت النتائج وجود مستوى من التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث.

- أما دراسة ناصيف (2015) فقد استهدفت قياس التدفق النفسي والتعاؤل المتعلم، والإبداع الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا، وموازنة الفروق في المتغيرات الثلاثة وفق متغيري النوع والتخصص الدراسي، طبقت الدراسة على عينة تكونت من (200) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات، وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائية وفق متغير النوع في التدفق النفسي.

- ودراسة عبد الواحد (2015) التي هدفت إلى قياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة بين التدفق وتنظيم الذات والتفكير الشمولي، وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم تدفق عالي، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق تبعاً لمتغير النوع، ولصالح الإناث.

- أما دراسة حيدر وشطب (2016) فقد هدفت إلى دراسة التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق في متغيري الدراسة الجنس والتخصص الدراسي، تم اختيار عينة بلغت (400) طالب وطالبة من جامعة القادسية، وأظهرت النتائج أن هناك تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت عدم

وجود فروق في التدفق النفسي تبعاً للجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسيتبعاً لمتغير التخصص، ولصالح التخصص العلمي.

- ودراسة العبيدي (2016) التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن التعرف على التدفق لدى الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (200) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وبعد تطبيق مقياس التدفق النفسي الذي أعدته الباحثة، أظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم تدفق نفسي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني.

- أما دراسة زكي والنواب (2018) فقد هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالب وطالبة من جامعة بغداد، واستخدم الباحثان مقياس التدفق النفسي (Marsh & Jackson, 1996)، وقد أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي مقارنة بمتوسط المجتمع الذي ينتمون إليه.

- ودراسة الكرعوي (2018) التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (103) طالباً، وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون تدفقاً نفسياً، كما أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التي تم ذكرها، في أنها استهدفت قياس مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، غير أن دراسة (Asakawa, 2010) ربطت التدفق النفسي بتقدير الذات والقلق، ودراسة عبد الجواد وأحمد (2013) ربطت كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً، أما دراسة ناصيف (2015) فقد ربطت التدفق النفسي بالتفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي، وكذلك دراسة حيدر وشطب (2016) تناولت التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي، أما دراسة الكرعوي (2018)، فربطت التدفق النفسي بصورة الجسم والتحصيل الدراسي.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع مجمل الدراسات المستعرضة في اعتمادها على المنهج الوصفي، واستخدامها للاستبيان لقياس التدفق النفسي، وكذلك تناولها لعينة طلاب الجامعة.

كما تناولت دراسة كل من (عبد الجواد وأحمد، 2013 و ناصيف، 2015 وعبد الواحد، 2015 و حيدر وشطب، 2016، والعبيدي، 2016) الفروق في التدفق النفسي باختلاف الجنس، وتناولت دراسة (حيدر وشطب، 2016، والعبيدي، 2016) الفروق في التدفق النفسي باختلاف التخصص الدراسي، أما الدراسة الحالية فقد تميزت بكونها دراسة وصفية تحليلية تهدف إلى معرفة مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة ورقلة، في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي).

3- الطريقة والأدوات:

- منهج الدراسة:

تبنت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على وصف الظواهر، وجمع البيانات الكمية حولها لغرض تحليلها وتفسيرها بشكل علمي دقيق.

- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة، المسجلين خلال السداسي الثاني من الموسم الجامعي: 2018/2019.

- عينة الدراسة:

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تكونت من (30) طالبا وطالبة من جامعة ورقلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلا الجنسين، وتراوح سنهم بين (18-32) سنة.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

تحددت العينة الأساسية بـ(82) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتراوحت أعمارهم بين (18-42 سنة)، من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

الجنس	التكرار	النسبة (%)	المستوى الدراسي	التكرار	النسبة (%)	التخصص الدراسي	التكرار	النسبة (%)
ذكور	35	42.68	ليسانس	62	75.60	علمي	23	28
إناث	47	57.38	ماستر	20	24.40	إنساني	59	72
مجموع	82	100	مجموع	82	100	مجموع	82	100

من خلال الجدول نلاحظ توزيع أفراد العينة حسب الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، وقد بلغت نسبة الذكور (42.68%)، بينما بلغت نسبة الإناث (57.32%)، وبالنسبة للمستوى الدراسي فقد بلغت نسبة طلبة الليسانس (75.60%)، وكانت نسبة طلبة الماستر تقدر بـ(24.40%)، أما عن التخصص فبلغت نسبة التخصص العلمي (28%)، بينما بلغت نسبة التخصص الإنساني (59%).

- أداة الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة في مقياس التدفق النفسي من إعداد (ناصيف، 2015)، حيث تبني الباحث نظرية كسكزنتيميها لاي (1996)، إذ عرّف التدفق بحالة من التركيز العميق، تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة.

يحتوي هذا المقياس على (32) بندا يجب عن كل بند منها، تبعا لخمسة بدائل هي كما يلي:

تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً، وتتراوح تقديراتها الكمية بين (1-2-3-4-5) على الترتيب، وقد أعدت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الموجب وبالتالي كلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على عبارات المقياس كلما كان ذلك في اتجاه الزيادة في مستوى التدفق النفسي لديه، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (32 إلى 160)، وتشير الدرجة (32) إلى مستوى ضعيف من التدفق النفسي، أما الدرجة (96) إلى مستوى معتدل من التدفق النفسي، بينما تشير الدرجة (160) إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي، وعليه يتحدد التدفق النفسي من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذه الدراسة، وينقسم مقياس التدفق النفسي إلى (9) أبعاد تمثلت فيما يلي:

جدول (2) توزيع أبعاد التدفق النفسي حسب أرقام العبارات وعدد البنود

الرقم	أبعاد التدفق النفسي	أرقام العبارات	عدد البنود
1	الشخصية ذاتية القصد	4-3- 2-1	4
2	الأهداف الواضحة	8- 7 -6 -5	4
3	التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	12-11-10-9	4
4	التركيز	16-15-14-13	4
5	ضبط الموقف أو النشاط	19-18-17	3
6	تغذية راجعة غير غامضة	23-22-21-20	4
7	اندماج الوعي بالفعل	26-25-24	3
8	إحساس مشوه بالزمن	29-28-27	3
9	فقدان الشعور بوعي الذات	32-31-30	3

المصدر: (ناصيف، 2015)

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

تم تقدير بعض الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، للتأكد من مدى صلاحيته في البيئة المحلية، وكانت كما يلي:

- الصدق:

أ. صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالبا بجامعة ورقلة، وبعد تكيم الإجابات، وترتيب الدرجات المتحصل عليها، تم تطبيق اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول (3) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين

الفئات	عدد الأفراد	م الحسابي	ن المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مج العليا	10	122.60	4.57	7.82	18	دالة عند
مج الدنيا	10	95	10.16			0.01

توضح النتائج قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0,01)، وعليه فإن بنود المقياس تميز تمييزا واضحا بين الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا ما يؤكد أن المقياس صادقا، ويمكن تطبيقه على العينة الأساسية.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي، وكانت النتائج كالآتي:

جدول(4) نتائج معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

الارتباط	البعد	الرقم
0.47	الشخصية ذاتية القصد	1
0.74	الأهداف الواضحة	2
0.77	التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	3
0.74	التركيز	4
0.61	ضبط الموقف أو النشاط	5
0.71	تغذية راجعة غير غامضة	6
0.61	اندماج الوعي بالذات	7
0.41	إحساس مشوه بالزمن	8
0.37	فقدان الشعور بوعي الذات	9

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.37) و(0.77)، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده.

- الثبات:

أ. معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي، من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وذلك على أبعاد المقياس وكانت النتائج موضحة في الجدول كما يلي:

جدول(5) قيمة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	0.80
البعد الثاني	0.76
البعد الثالث	0.74
البعد الرابع	0.75
البعد الخامس	0.77
البعد السادس	0.76
البعد السابع	0.77
البعد الثامن	0.79
البعد التاسع	0.80

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات أبعاد مقياس التدفق النفسي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان بين (0.74) و(0.80)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مناسب من الثبات، ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

ب. التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي، بتطبيق معادلة "جثمان"، وكانت قيمة الثبات تقدر ب(0.86)وعليه يمكن القول أن هذا المقياس ثابت.

- إجراءات تطبيق الدراسة:

تم توزيع (100) نسخة من الاستبيان على أفراد العينة الأساسية، وتم استرجاع (82) نسخة، وبالتالي أصبح عدد أفراد العينة يتكون من (82) طالبا وطالبة من جامعة ورقلة.

- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, v23) لمعالجة البيانات المتحصل عليها، بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار "ت" لاختبار الفروق بين عينتين مستقلتين.

- اختبار "ت" لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدى أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي.

4- النتائج ومناقشتها:

4.1- عرض نتائج التساؤل الأول: والذي ينص على: ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة على هذا التساؤل، تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول (6) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	82	96	110.20	13.50	81	9.52	2.37	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي بلغ (110.20) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (96)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (9.52) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة (2.37)، وعليه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وباتجاه المتوسط المحسوب.

نستنتج من ذلك أن عينة الدراسة تتصف بخاصية التدفق النفسي، وهذه النتيجة تنطبق مع الإطار النظري لنظرية "ميهاالي"، حيث يرى أن هناك علاقة وثيقة بين حالة التدفق والتعليم الجامعي على وجه التحديد، فنجد أن المتعلمين يكونون عادة أمام حالة التدفق، وما يرتبط بها من نشوة وابتهاج واندفاع باتجاه التجويد والإبداع وتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة، وأيضا تكون المهام والتحديات التي يواجهها مرتفعة، وقد أكد (سيلجمان، 2002) في دراسته أن المراهقين ذوي التدفق العالي يعتقدون أن ما يقومون به سوف يكون له مردود في حياتهم فيما بعد، وأن ذوو التدفق المرتفع هم الذين يصلون إلى الجامعة، وهم الذين ينجحون أكثر في حياتهم فيما بعد.

ونتفق هذه النتيجة مع دراسة (Asakawa, 2010)، ودراسة عبد الجواد وأحمد (2013)، ودراسة ناصيف (2015)، ودراسة (العبيدي، 2016)، بالإضافة لدراسة حيدر وشطب (2016)، ودراسة زكي والنواب (2018)، ودراسة الكراوي (2018)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي.

2.4- عرض نتائج السؤال الثاني: والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى التدفق النفسي لديهم تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي)؟

وللإجابة عن هذا السؤال، فقد تم اختبار الفرضيات التالية:

أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

والبيانات موضحة في الجدول التالي.

جدول (7) دلالة الفروق الجنسية في مستوى التدفق النفسي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	35	110.45	13.33	0.14	غير دالة
إناث	47	110.02	13.76		

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت (0.14)؛ وهي غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي.

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة ذكورا وإناثا لا يختلفون فيما بينهم في وضوح الأهداف الدراسية وكذلك من حيث التوازن بين القدرات، والتحديات المدركة والأداء الدراسي، مما يجعل التغذية الراجعة متوازنة وواضحة لكلا الطرفين، كما يدل على أنهم يتمتعون بقدر عالٍ ومتساوٍ يساعدهم على إدارة انفعالاتهم ويشجعهم على النجاح، والاستمرار في الحياة بشكل إيجابي وسليم.

ويتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أحمد وعبد الجواد، 2013)، ودراسة (ناصيف، 2015) ودراسة (حيدر وشطب، 2016)، ودراسة (العبيدي، 2016)، حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الواحد (2015) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير النوع ولصالح الإناث.

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

وللتحقق من ذلك، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول (8) الفروق في مستوى التدفق النفسي حسب التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
علمي	23	115.87	7.63	2.40	دالة عند 0.01
إنساني	59	108.03	14.97		

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (2.40)؛ وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى وجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي والتخصص الإنساني لصالح طلبة التخصص العلمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة التخصص العلمي يشاركون في العديد من مشاريع البحث التي تتطلب المدومة والمثابرة، الأمر الذي يدفعهم إلى توظيف قدراتهم ومهاراتهم لتحدي المهمة والتوازن بينهما، وصولاً إلى حالة من الاستغراق التام في الإنجاز الدراسي، أي أن التحديات متوازنة مع القدرات الشخصية، بينما في التخصص الإنساني قد تكون القدرات الشخصية لدى الطلبة أقل من التحديات المدركة.

كما قد يعود الفرق بين العينتين إلى اختلاف طرائق التدريس بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني أين يعتمد في التخصص العلمي على أسلوب المهمات المفتوحة، وترك الطالب يؤدي المهمة على مسؤوليته، كأن تكون مسألة تتطلب حلاً من دون مساعدة الآخرين، ويتطلب ذلك درجة عالية من الانتباه على مجال محدد، مما يؤدي إلى حدوث التدفق بسهولة.

وقد ذكر (Csikszentmihalyi, 1996) بأن التدفق يحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة، ومواصلة بذل 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).

ويؤكد (Jackson et al, 1998) أن التدفق النفسي يحدث وبصورة متكررة عندما نكون منغمكين في نشاطات محددة تُثير الرغبة في أدائها، فيصبح النشاط هدفاً ذاتياً.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (ناصيف، 2015) ودراسة (العبيدي، 2016) ودراسة (حيدر وشطب، 2016)، حيث توصلت إلى وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي، ولصالح التخصص العلمي.

ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وللتحقق من ذلك، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول (9) دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
ليسانس	62	107.93	13.63	2.79	دالة عند 0.05
ماستر	20	117.25	10.55		

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت (2.79)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح طلبة الماستر، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة الماستر يكتسبون خبرة طويلة نوعاً ما في التعامل مع متطلبات المرحلة الجامعية، تمكنهم من رفع مهاراتهم الشخصية مع درجة تحدي المهمة، وبالتالي السيطرة والتمكّن وصولاً إلى حالة التدفق.

5-الخلاصة:

توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغيري التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي، والمستوى الدراسي لصالح طلبة الماجستير، وفي ضوء هذه النتائج تقدم التوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات والإمكانات العقلية لدى طلبة الجامعة.
- تبني الجامعة إقامة الدورات والبرامج لتنمية التدفق النفسي لدى الطلبة.
- نشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- كما يمكن إدراج بعض المقترحات، على النحو الآتي:
- دراسة التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية.
- دراسة التدفق النفسي لدى عينات أخرى، غير التي استهدفتها الدراسة الحالية.

- الإحالات والمراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد(2013). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس شبكة العلوم النفسية العربية. <http://www.arabpsynet.com>
- أبو حلاوة، محمد السعيد، والشربيني، عاطف مسعد الحسيني(2016). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. القاهرة: عالم الكتب.
- جواد. فاتن عبد الواحد(2015). التدفق النفسي وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. شبكة المعلومات العربية التربوية. <http://www.shamaa.org>.
- جولمان، دانييل(2000). النكاء العاطفي. الكويت: عالم المعرفة.
- حيدر، عبد العزيز وشطب، أنس أسود(2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية. جامعة القادسية. ع(18). السنة العاشرة. 50- 92.
- الرويلي، النشمي بشير(2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية-دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 3(7). 114- 130.
- شان، لوبيز، وجينيفر، سانيدر(2018). علم النفس الإيجابي الاستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية. ترجمة: ثائر أحمد غباري. عمان: دار الفكر.
- صالح، علي عبد الرحيم، والعبودي، طارق محمد بدر(2018). علم النفس الإيجابي. عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي، وأحمد فتحي، أسماء(2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين.المجلة المصرية للدراسات النفسية. 22(87). 85-97.
- عبد، عبد الهادي، وعثمان، فاروق(2018). مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- العبيدي، إبراهيم خليل عفراء(2016).التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي. *مجلة الأستاذ*.جامعة بغداد.المجلد 3. 197- 214.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود، وعبد الصمد، فضل إبراهيم(2013). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية، "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية".*مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. جامعة المنيا. 1- 21.
- الفخراني، خالد، والوكيل، سيد(2014).علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجالات الإكلينيكية والاجتماعية والجنائية. المؤتمر الإقليمي العاشر لقسم علم النفس بجامعة طنطا. 341-386.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح(2008).فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*.8.(58). 37- 77.
- الكرعاوي، سلام محمد حمزة(2018). التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.*المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة*. 5(4). 481-492.
- معمرية، بشير(2011). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة والفضائل الإنسانية. *دراسات نفسية في علم النفس الايجابي*. 97-158.
- معمرية، بشير(2012).علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة والفضائل الإنسانية سيكولوجية الطيبين والحياة الطيبة. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- مؤمن، داليا محمد(2004).العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة.المؤتمر السنوي الحادي عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- ناصر، عماد عبد الأمير(2015).*التقاول المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بغداد: العراق.
- Csikszentmihalyi, Mihaly.(1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, Mihaly.(1996).*Creativity Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins. New York.
- Csikszentmihalyi,Mihaly.(1997). *FindingFlow: The psychology of optimal experience engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

الأسود، مهية والأسود، الزهرة(2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 6(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 55-69.