

التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية

أحمد عبد أحمد احمد

جامعة عمان العربية

تاريخ الاستلام: 2021/04/07

د. اياد الشوارب

جامعة عمان العربية

تاريخ القبول: 2021/07/27

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لديهم. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياسي التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية، وتم التأكد من صدقهما وثباتهما وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت محافظة صلاح الدين في التخصصات الإنسانية والعلمية، وأظهرت نتائج البحث أنّ مستوى التدفق النفسي جاء متوسطاً، وجاء بُعد الإحساس بالضبط والسيطرة في المرتبة الأولى، وجاء بُعد الإحساس بالزمن في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج أنّ مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات جاء متوسطاً أيضاً، وجاء بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين في المرتبة الأولى، وبُعد الحياة الهادفة في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التدفق النفسي ومستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات، وفي ضوء النتائج قدم البحث توصيات عدة، منها: تقديم الدعم النفسي لطلبة الجامعة العراقية لتحسين قدرتهم على مواجهة ظروف الحياة.

الكلمات المفتاحية:

التدفق النفسي، الشعور بالسعادة النفسية، طلبة الجامعات.

Psychological Flow and its Relationship with the Feeling of Happiness among Universities Students in Iraq

Ahmad, Abed. Ahmad

Dr. Iyad Al-Shawareb

abstract

The study aimed to identify the level of psychological flow among Iraqi university students and its relationship to a feeling of psychological happiness. Where the descriptive correlative approach was used, and to achieve the objectives of the study, a measure of psychological flow and feeling of psychological happiness was used, and their validity and reliability were verified, The study sample consisted of (400) male and female students from the University of Tikrit in Salah Aldin Governorate in the humanitarian and scientific disciplines, and the results of the study showed that The level of psychological flow was average, and the dimension of preciseness and control came first, and the dimension of sense of time came last, and the results showed that the level of psychological happiness among university students was also average, and the dimension of positive relationships with others came first, and the dimension of life The objective is in the last place, and the results also showed a positive correlation with statistical significance between the level of psychological flow and the level of psychological happiness among university students, and in light of the results The study made several recommendations, including: Providing psychological support to Iraqi University students to improve their ability to cope with life conditions

Keywords:

Psychological flow, Feeling of Happiness, Universities Students.

المقدمة

شهد العصر الحديث الكثير من التغيرات والصراعات التي ساعدت على وجود اختلال وتبدد في القيم والعادات والسلوكيات وفي الحالة الاجتماعية والنفسية لأفراد المجتمع، وآخرها انتشار جائحة كورونا على مستوى العالم، والتي أسهمت الى حد كبير في انتشار القلق واختلال العلاقات الأسرية والاجتماعية، والتي أثرت على الجوانب الإيجابية لدى الإنسان كالسعادة والتفاؤل؛ بسبب التحديات التي تواجه المجتمعات، ومن الفئات التي تأثرت بشكل أكبر وتحديات كبيرة هم طلبة الجامعات.

وقد أكدت قاسم (2018) على أهمية الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد مثل، السعادة والرفاهية اللتان تؤديان لحالة التدفق النفسي، والتي تؤثر في حياة الإنسان إيجابياً، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الحياة ومتطلباتها من خلال اكتساب صفات وخصائص إيجابية، وهذه هي الغاية الأساسية حتى يحيا الفرد حياة سليمة نفسية وطبية وهادفة.

ويعدّ التدفق النفسي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، وهو من المفاهيم التي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، حيث إنّ حالة التدفق هي خبرة ذاتية، تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء أعمال التدبر، والتفكير في حل بعض المشكلات، فيندمج ويذوب في تنفيذ المهام المرتبطة بالمشكلة مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تحيا (غريب، 2015).

ويعود طرح مفهوم التدفق النفسي إلى عالم النفس ميهالي (1975) حيث اعتبره مكوناً نفسياً مفيداً في وصف وفهم المظاهر السلوكية التي تتميز بالاستغراق التام في أداء المهام، والإحساس بالمتعة والنشوة أثناء ذلك الاستغراق، حيث يؤكد على أن الإطار العام للتدفق يمثل حالة الابتهاج التلقائي أثناء أداء المهام، وفقدان الإحساس بالذات، وأيضاً الإثابة الداخلية، وتتضمن خبرة التدفق توازناً بين المهارات الشخصية والتحديات التي ترتبط بالمهام التي تنجز Jackman, (2016).

ويرتبط التدفق النفسي بالشعور بالسعادة النفسية، وهي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي أيضاً لما لها من مكانه بارزه في تاريخ الفكر الانساني حيث سعت الثقافات المختلفة للوصول للسعادة كونها أسمى أهداف الحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية للأفراد والرضا عن الحياة، وتحقيق الذات والتفاؤل والرفاهية النفسية (الجندي وتلاحمة، 2017).

فالشعور بالسعادة النفسية والطموح من العوامل الأساسية لنجاح الفرد وتحقيق أهدافه في مختلف مراحل حياته، من خلال الاستمتاع بالخبرات والتجارب الحياتية المختلفة والتخطيط لها تخطيطاً صحيحاً يؤدي الى النجاح (Miller, 2013). كما أنّ الشعور بالسعادة النفسية يعد مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويتمنى تحقيقها في مختلف المجالات، وكل إنسان يتعرض للكثير من المواقف المصيرية في حياته، والتي على أساسها يحدد مستقبله، لذلك يجب أن يكون لديه الطموح والذي يجعل طريقه مليء بالنجاح والتميز، فهو الوقود الذي يساعد الإنسان للوصول لتحقيق أهدافه والشعور بالسعادة، وأن يتمتع الأفراد بوجود الطموح لديهم الذي يجعل منهم قادرين على مواجهة الحياة وتحقيق الذات (الزين، 2019).

مشكلة البحث

انطلاقاً مما سبق حول أهمية حالة التدفق النفسي واستناداً إلى أهمية طلبة الجامعات فهم اللبنة الأساسية في بناء المجتمع حيث أنهم سوف يتوجهون لسوق العمل ولما لحالة التدفق النفسي من أهمية إيجابية في التأثير على نفسية

الأفراد وإنتاجيتهم بشكل ايجابي كان لابد من تسليط الضوء على حالة التدفق النفسي وارتباطها بالسعادة النفسية لدى الأفراد لما لها من اثار ايجابية على الأفراد والمجتمعات، ومن هنا يأتي البحث بهدف الوقوف على حالة التدفق النفسي. وبناءً على ذلك فإنّ الغرض من هذا البحث هو التعرف إلى مستوى التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية.

أسئلة البحث

السؤال الأول: ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية؟

السؤال الثاني: ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة في الجامعات العراقية؟

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي في الجانبين على النحو الاتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يعدّ البحث من الدراسات القليلة التي تناولت متغيري التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية والعلاقة بينهما لدى فئة مختلفة ومهمة وهي طلبة الجامعات وأهمية المتغيرات في تشكيل شخصية وأهداف الطلبة.
- إثراء الأدب التربوي نظراً لقلّة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين معاً - في حدود علم الباحثين - وتحديدًا لدى طلبة الجامعات العراقية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يسهم البحث في التعرف إلى مستوى التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية والعلاقة بينهما، وخصوصاً في ظلّ ما يشهده العالم من تغيّرات نتيجة جائحة كورونا.
- يمكن أن تساعد نتائج البحث المختصين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي فيما توفره من برامج دعم لطلبة الجامعات، للاعتناء بصحتهم النفسية.
- يمكن أن تساعد نتائج البحث وتوصياته الباحثين التربويين على إجراء دراسات شبيهة على فئات أخرى، وتبعاً لمغيرات أخرى.

أهداف البحث

- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية.
- التعرف على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة لجامعات العراقية.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

التدفق النفسي (Psychological Flow): هو الخبرة المثالية المجسدة لأعلى مراتب تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة، لكونها حالة تعني انسجام الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها انسجاماً تاماً ينسب به ذاته والزمن، وكأنه في حالة غياب عن الوعي بكل شيء آخر، عدا هذه المهام أو الأعمال، مقترباً بحالة من النشوة، والابتهاج، والصفاء الذهني، ليصل في نهاية الأمر الى إبداع من نوع فريد، دون الشعور بالمعاناة أو انتظار أي تعزيز (أبو حلاوة، 2013).

ويعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة استجاباته على فقرات مقياس التدفق النفسي الذي طُوّر في هذا البحث.

الشعور بالسعادة النفسية (Happinessfeelling) هي حالة شعورية تعكس الحالة المزاجية للفرد، وتشير الى حب الفرد للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها (Veenhoven, 2003).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب نتيجة استجاباته على فقرات مقياس الشعور بالسعادة النفسية الذي طور لأغراض هذا البحث.

حدود البحث ومحدداته

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق أداة البحث على طلبة جامعة تكريت في العراق.

الحدود المكانية: اقتصر البحث على جامعة تكريت في العراق.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2020).

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعات العراقية.

محددات البحث

إنّ تعميم النتائج يبقى مرهوناً بمدى توفر الخصائص السيكمترية لأداة البحث المستخدمة، ومدى صدق وموضوعية استجابة أفراد عينة البحث، كما يتحدد تعميم هذه النتائج على المجتمعات المماثلة لمجتمع البحث.

الأدب النظري والدراسات السابقة

التدفق النفسي

أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، التي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، والتي تتحقق عندما ينسى الإنسان نفسه أثناء التدبّر والتفكير لحل المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، لتصبح الحياة هادفة عنده (غريب، 2015).

ويرى جولمان (2000) أن التدفق النفسي يظهر عند استغراق الإنسان في أداء مهمة حتى يبلغ ذروته والامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بأقل مجهود، فهو كالشلال المتدفق فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق هذه فإنه يمثل أقصى درجة الأداء الايجابي المليء بالطاقة، والتي تحمي الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق.

وعرف الولاني (2015، ص144) التدفق النفسي بأنه: "حالة نفسية داخلية، يشعر فيها الفرد بالتوحد مع المهمة، والتركيز التام فيها، حيث يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام، وتتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة".

وعرفه أبو حلاوة (2013، ص6) "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق في الشعور الرائع، وفي حالة التعلم المثالي يكون المتعلم في حالة الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته".

وبدأ مفهوم التدفق النفسي بسؤال لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير، دون الاهتمام بمكافآت خارجية واضحة؟ وهو ما عرف بحالة التدفق، وتتميز هذه الحالة بالتوازن بين إدراك الفرد لمهاراته وصعوبة النشاط، وفيها يكون الفرد على ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة، ويتصف النشاط فيها بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات، مع وجود تغذية راجعة، ودرجة عالية من التركيز، مع غياب الوعي الذاتي (Stefan & Falko, 2008).

ولذا يعدّ التدفق خبرة راقية تشعر الفرد بالسرور التلقائي حتى يصل إلى النشوة والغبطة، وهو مكافأة تعزيزية، وحالة من الاستغراق الكلي فيما يقوم به الناس، موجّهين أقصى درجات الانتباه والوعي في العمل، إذ يصبح العمل متواصلًا دون

انقطاع، وينخفض فيه الوعي بالزمان والمكان، ونسيان الذات أحد جوانب التدفق وهي حالة تعكس التأمل (الأعسر وكفاي، 2000).

ويرتبط التدفق بحالة التعلم المثلى، التي ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، فعندما يتوازن التحدي المدرك للنشاط مع المهارات الخاصة به يندمج الفرد بصورة عميقة فيما يفعله، لدرجة يصبح فيها الأداء تلقائياً، ويتوقف الشعور بالانفصال عن الوعي بالذات وقتها، كأنها منفصلة عن الأفعال التي يؤديها، ولذلك تعتبر أنها نوع من التجربة الآنية يحتاج فيها الشخص إلى التعرف على طبيعتها وكيفية قياسها، والسمات الذاتية المسؤولة عن الوصول إليها، والعوامل الخارجية والبيئية التي تساعد على ظهورها، ومدى تأثير المتغيرات النوعية المختلفة عليها (الولائي، 2015).

ويعدّ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل جوهر عملية التدفق النفسي، وعندما يتم هذا التركيز فإنّ حالة التدفق تسير في ثلاث مسارات، أوردها العبودي (2017) بما يلي:

- التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع الراحة النفسية.
- تيسير العمل من غير بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبير.
- الانشغال والانغماس في مهمة ما على المستوى الذي يجعل الفرد يستثمر قدراته العقلية، ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة، وتحسين نوعية القرارات التي يتخذها.
- ويتضمن التدفق النفسي الأبعاد الآتية، كما أوردها باكير (2012) وكالفو (2008) وبين الشيخ (2005) بالآتي:
 - التركيز: وهو درجة عالية من الانتباه المحدد بالغ الوضوح، على المعلومات المتعلقة بالمهمة أو النشاط، فالأشخاص الذين يمتلكون القدرة على التركيز يتمتعون بحالة من التدفق تفوق الأشخاص الآخرين.
 - فقدان الإحساس بالوعي الذاتي واندماج الفعل بالوعي: فيتم استبعاد الشكوك والمخاوف التي قد تحدث نتيجة الإخفاق، وتحدث الأعمال بكل عفوية وتلقائية دون جهد أو عناء، لاندماج الجسد والعقل في النشاط.
 - نشوة الإحساس بالوقت أي تغير الإحساس الداخلي بالوقت، فلا يشعر الفرد فيها بالساعات الطوال، وكأنها دقائق معدودة، بسبب اندماجهم في حالة كبيرة من التدفق.
 - التغذية الراجعة المباشرة: أي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط، وبالتالي تعديل الفرد سلوكه تبعاً لذلك، وقد تكون هذه التغذية الراجعة داخلية المصدر وقد تكون خارجية.
 - التوازن بين القدرة والتحدّي: فالنشاط ليس سهلاً جداً ولا صعباً جداً، ويعتمد ذلك على ثقة الفرد المطلقة في قدرته على مواجهة الظروف والتحديات.
 - الأهداف الواضحة: أي توقعات وقواعد واضحة تماماً وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد، ومن فوائد هذا البعد معرفة قدرات الفرد، وحدود إنجازاته والتي قد تقف عائقاً أمام التدفق النفسي عنده.
 - الإثابة الذاتية للنشاط، وتواصل استمراره، والاندماج مع النشاط، وتضييق بؤرة الوعي، وحصره في النشاط الذي يقوم به الفرد واندماج الوعي بالفعل، لوجود دوافع داخلية مرتبطة به.
- وقد يكون للتدفق النفسي شروطاً ومحددات عدة، كإيجاد تحديات مدركة أو فرص لأداء النشاط الذي يتناسب مع المهارات التي يمتلكها الفرد ويتناسب مع قدراته، وتحديد هدف واضح قابل للتحقيق في ضوء هذه القدرات والمهارات مع وجود تغذية راجعة فورية، والتي تنبه الفرد الى ما قد ينتابه من قلق أو ملل لتعديل المستوى (محمود، 2018). وأضاف (علي، 2019) مايلي:

- حالة التدفق تحدث عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات ويعبر عنه بالمعادلة التالية: Skill+ Challenges= Flow

- يحدث القلق عندما تكون المهارات منخفضة والتحديات مرتفعة، ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

Low skills + High challenges= Anxiety

- يحدث الملل عندما تكون المهارات مرتفعة والتحديات منخفضة، ويعبر عنها بالمعادلة التالية:

High skills+ Low challenges= Apathy

- تحدث اللامبالاة عندما تكون المهارات منخفضة والتحديات منخفضة، ويعبر عن ذلك بالمعادلة التالية:

Low skills+ Low challenges= Boredom

ويسهم التدفق النفسي في ضبط وتنظيم السيطرة على الوعي والشعور، ويسمح بالتطور والازدهار على مستوى الأفراد، ويمكن من تشييد بناء نفسي سليم، ويؤدي التدفق الى خفض الشعور بالقلق والخوف والملل واللامبالاة، ويزيد من ثقة الفرد بنفسه، ويعمل على استقلاليته وينمي عنده التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، ويرفع من مستوى الطموح لدى الأفراد، ويزيد من دافعيتهم للإنجاز، ويسهم في مواجهة التحديات في أداء الأعمال، ويعزز من الفاعلية الذاتية ويزيد من تحمل المسؤولية (باطة، 2012).

من خلال ما سبق يستنتج الباحثان أنّ التدفق النفسي مهم جداً للصحة النفسية للإنسان، وقد بحثه علماء النفس والصحة النفسية بشكل كبير، ولعل أهم ما يرتبط بالتدفق النفسي هو شعور الفرد بالسعادة النفسية، التي تنعكس إيجاباً على كافة أعماله وحياته عموماً.

السعادة النفسية

السعادة النفسية: "سمة من سمات شخصية الفرد، يتميز أصحابها بالنشاط الخارجي أو الداخلي والحيوية والراحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظراتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة" (سالم، 2008: 49).

وتعرف السعادة بأنها: "شعور يتضمن الرضا والمنفعة والسرور، وهي المطلب الأسمى للإنسان، ومطلب مهم من متطلباته الرئيسة، والغاية المنشودة للأفراد، لتحقيقها في الحياة الإنسانية، وأحد جوانب الصحة النفسية، والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفائل" (Seligman, 2005: 39).

وهي: "شعور ذاتي لدى الفرد يعكس حبه للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها، بما يجعله يشعر بمشاعر الرضا والابتهاج والسرور" (شويخ، 2010، ص 175).

والسعادة فيما يراه مايكل ليست عكس التعاسة، فهما بعدين مستقلين عن بعضهما، فالفرد لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة في آن واحد ولا تجتمع، وأنّ الفرد صاحب الاستعدادات العالية للسعادة والمنخفضة للشقاء يتفاعل مع الجوانب الإيجابية في الموقف حتى ولو كان صعباً أمام الشخص الذي لديه استعداد أعلى للشقاء واستعدادات منخفضة من السعادة فإنه يتفاعل مع الجوانب السلبية في الموقف ويتأذى ويشقى به حتى لو كان سهلاً، وكل إنسان يحقق سعادته وفق تفكيره ووفق نظرته للأمور، ولتحقيق هذه السعادة يجب عليه أن يكون إيجابياً متفائلاً بعيداً عن الكآبة، يعمل بجد وينظر إلى الحياة من جانب نشط متفائل، ويتعامل مع أحداث الحياة بواقعية (مايكل، 1998).

وللسعادة مكونات عدة كالشعور الإيجابي، وغياب الشعور السلبي، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، وضيء زهران (2005) أنّ السعادة تتضمن السعادة في النفس، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها، وتقدير الذات والشعور بالسعادة مع الآخرين، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة وجيدة معهم،

والتفاعل الاجتماعي في ما بينهم وتحمل المسؤولية، فيما يرى مرسى (2000) أن السعادة متداخلة في ثلاثة جوانب تتكامل فيما بينها: وهي الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي، حيث يعبر في الجانب الوجداني عن المتعة والفرح والسرور، وفي الجانب المعرفي الرضا بالتوفيق والنجاح، وفي الجانب الحركي التعبير عن السعادة بالكلام والفعل.

وتتضمن السعادة أنماط عدة، كالسعادة الذاتية أو الشعور الذاتي بالسعادة، ومدى رضا الفرد عن حياته، ويعكس هذا البعد تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية والوظائف النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاد ضرورية للصحة النفسية، وهناك السعادة النفسية التي تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات الفائدة، وإقامة روابط جيدة مع الآخرين، وهناك السعادة الموضوعية التي تتضمن السعادة المادية والصحية والسعادة الاجتماعية والانفعالية (Michael & James, 2005).

كما يرتبط بالسعادة مفهوم المساندة الاجتماعية، الذي يعد من أشهر مؤشرات الصحة النفسية، والتي لها علاقة بالسعادة، فالتفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية لها أثر كبير في درجة الشعور بالسعادة، والتي تحقق الدعم الانفعالي والاهتمامات المشتركة والتخفيف من العناء، وتحسين الصحة النفسية، وتزيد من البهجة، وتخفف من آثار المشكلات في الحياة (سليمان، 2010)، أن امتلاك الفرد للشبكة السليمة من العلاقات الاجتماعية من شأنه أن يمد الفرد بالإحساس النفسي السعادة، أما من يعيش في عزلة ووحدة نفسية فإنها تجعله عرضة للاضطرابات والأزمات والشقى في حياته، في حين أن العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين تشعر الفرد بالسعادة، وإذا لم تكن العلاقات مرضية فإن الفرد يشعر بالحزن والألم (Christopher 2004).

وتتبع السعادة من مصدرين رئيسين، أوردتهما عبيد (2016)، وهما: **مصدر داخلي**: يعبر عن خصائص وسمات ومعتقدات الفرد، ومستوى الصحة بشكل عام. **مصدر خارجي**: يتمثل في ظروف واقع الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية، والاستقرار الأسري والعلاقات والاتجاهات الحديثة.

وتضيف سليمان (2010) أن تحقيق السعادة النفسية يتطلب الرضا الشامل عن النفس، والقناعة بما قدره الله على الفرد، وهي نتائج التربية الإيمانية والتمسك بها، بالإضافة للجانب الانفعالي المتمثل بمشاعر البهجة والتفاؤل التي يشعر بها الإنسان، بالإضافة إلى الارتياح النفسي وعدم الاكتئاب.

وللسعادة آثار إيجابية على سلوك الفرد، حيث تكسبهم ثقة بأنفسهم، وتسهم في زيادة النشاط الجسدي والاجتماعي، والقدرة على القيام بجميع الأنشطة بكفاءة عالية، وتزيد السعادة من قدرة الأفراد على حل المشكلات، وتقديم المساندة الاجتماعية، والمساهمة في امتلاك المهارات الاجتماعية وتحقيق النجاح الاجتماعي، وتحسين التواصل بين الأفراد، بالإضافة إلى رفع مستوى الطموح والإنجاز لدى الأفراد (معشي، 2016).

فيما أورد موريس (Morris, 2004) المشار إليه في العبرة (2016) أنواع السعادة فيما يلي:

- السعادة الروحية المرتبطة بالدين، والسعادة المستهدفة التي تحدث في حال بلوغ الأهداف.
- السعادة الانتقائية الناتجة عن تجاهل الفرد المشكلات والأخطار.
- السعادة التعاونية الناتجة عن تقديم الدعم والعون والمساندة للآخرين، والتي تحقق لهم الرضا عن الذات.
- السعادة التنافسية التي تنشأ عن تحقيق الفوز من خلال إنجاز المهمات أثناء التنافس مع الآخرين.
- سعادة المخاطرة التي تنشأ عن تجاوز المخاطر، والقيام بالمغامرات والنجاح فيها.
- السعادة التكوينية التي تنشأ من تكوين العلاقات مع الآخرين، وإنشاء علاقات اجتماعية ناجحة.

الدراسات السابقة

الدراسات المتعلقة بالتدفق النفسي

هدفت دراسة منصور (2021) التعرف إلى درجة التدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف في المملكة العربية السعودية، تم استخدام المنهج الوصفي ومقياس للتدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (310) طالبة من طالبات كلية العلوم والشريعة والأنظمة في جامعة الطائف، وأظهرت النتائج أن درجة التدفق النفسي لدى الطالبات كانت مرتفعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التقديرات حول التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح كلية العلوم.

وأجرت الأسود (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة في الجزائر 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 طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وقد تم تطبيق مقياس التدفق النفسي لـ (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.

وهدف دراسة اوزان وكوكادير (Özhan& Kocadere, 2020) إلى معرفة أثر التدفق النفسي والمشاركة العاطفية والتحفيز في النجاح الأكاديمي في بيئة التعلم عبر الإنترنت، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا جامعيا في تركيا، وتم اقتراح واختبار نموذج مسار افتراضي يوضح تفاعل المتغيرات مع بعضها البعض، وكان لتجربة التدفق والمشاركة العاطفية في بيئة التعلم المحبب تأثير كبير على التحفيز، علاوة على ذلك تبين أن التدفق زاد من النجاح الأكاديمي من خلال زيادة الحافز، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن التدفق والمشاركة العاطفية أوضحت 68% من تباين الدوافع، وفسر التدفق والمشاركة العاطفية والتحفيز 22% من تباين النجاح الأكاديمي. وتناولت دراسة جونج وهان (Jeong& Han, 2019) معرفة تأثير نوع الشخصية والقيادة الذاتية ورأس المال النفسي الإيجابي على حالة التدفق لدى طلاب كلية التمريض، تم اعتماد المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (179) طالب تمريض في كوريا الجنوبية، وتم تحديد التأثير النسبي للمتغيرات التي يمكن أن تحسن تدفق التعلم والمتغيرات المؤثرة على أنها القيادة الذاتية والكفاءة الذاتية، وخلصت الدراسة إلى أنه يجب تطوير التدابير والاستراتيجيات الداعمة التي تزيد من رأس المال النفسي الإيجابي وزيادة تدفق التعلم، ومشاركة الحالات الناجحة للقيادة الذاتية، ودمجها في ثقافة تعزز تدفق التعلم.

وأجرى ميندوكا وميشرا وسانكت (Mendonca& Mishra& Sanket, 2015) دراسة هدفت إلى فهم التدفق النفسي لدى الأكاديميين في الهند والكشف عن عوامل تنمية، تم اعتماد المنهج النوعي، وتكونت عينة الدراسة من (12) فردا أكاديميا في مجال العلوم الإحصائية والاجتماعية في إحدى جامعات الهند، وتم اعتماد المقابلات لجمع البيانات، وأظهرت أن الحاجات النفسية لها أثر كبير في التدفق النفسي، والتي تؤثر فيه وتعززه، بالإضافة إلى التأثير بالسماح الشخصية للأفراد، كما أظهرت النتائج أن للتدفق دور محدود في حل المشكلات، ووجود التدفق بشكل عام بين الأكاديميين الذين يعملون في مجال العلوم الاجتماعية.

الدراسات المتعلقة بالشعور بالسعادة

أجرى هونغ وكيم (Hong, Kim, 2020) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج الإدارة النفسية على الشعور بالسعادة الذاتية والقدرة على التحكم في الغضب والامتنان بين المراهقين الذكور المتأخرين في كوريا، حيث استخدم المنهج التجريبي، وطبق الدراسة على مجموعات من المراهقين مجموعه خضعت لبرنامج الادارة النفسية حيث أظهرت النتائج وجود فروقات كبيرة في النتائج بين المجموعتين لصالح المراهقين الذين خضعوا لبرامج الإدارة النفسية حيث أظهروا استجابات عالية في الشعور بالسعادة النفسية والتحكم بالغضب.

كما أجرت القرعيش (2020) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعات حيث تراوحت أعمارهم ما بين 19-25 عاما، استخدمت الباحثة قائمة الأحداث والأنشطة السارة ومقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعات وتوصلت الباحثة لوجود عدة نتائج أهمها عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في ادراك الاحداث والأنشطة السارة، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين كلاً من ادراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة.

وأجرت تيريسا وغابريلا (Teresa & Gabriela, 2019) دراسة هدفت الى التعرف على دور احترام الذات والرضا عن الحياة والضيق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية للمراهقين البرتغاليين، وتكونت عينة الدراسة من 52 مراهقا من ذكور وإناث كانت نسبة الاناث 51%، وأظهرت النتائج أن الفتيات أبدين انخفاض في الرضا والشعور بالسعادة النفسية ومستوياتهم بالنسبة للذكور التي كانت نتائجهم مرتفعة، وأحرزوا مستويات عالية من تقدير الذات والشعور بالرضا والسعادة النفسية على المقياس.

كما أجرى الزين (2019) دراسة هدفت الى التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، وتكونت عينة الدراسة من (446) طالباً وطالبة متوقع تخرجهم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس أكسفورد للسعادة النفسية وتطوير مقياس مستوى الطموح. وأشارت نتائج الدراسة أن الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، كما أشارت إلى أن الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى منخفض في مستوى الطموح، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية ومستوى الطموح تبعاً للجنس لصالح الإناث.

وأجرى مونيفر (Münevver, 2018) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى السعادة لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات في مدارس تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (448) معلماً واستخدم مقياس السعادة على المعلمين للمراحل الثلاث الاساسية والمتوسطة والثانوية، وكانت درجات السعادة بشكل عام أعلى من المتوسط ولم تختلف السعادة على المقياس باختلاف العمر والحالة الاجتماعية.

الدراسات المتعلقة بالتدفق النفسي والشعور بالسعادة

أجرى الصوافي (2017) هدفت الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية ومقياس التدفق النفسي، ومقياس مفهوم الذات بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود تأثير

دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ في تفسير التباين، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة بالتدفق النفسي والذي أسهم بنسبة (3.2 %) النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات بنسبة (4.19%).

التعقيب على الدراسات السابقة

تشابه البحث الحالي مع دراسة الأسود (2020) واوزان وكوكادير (Özhan & Kocadere, 2020) التي تناولت التدفق النفسي. كما تشابه مع دراسة تيريسا وغابريلا (Teresa & Gabriela, 2019)، والقرعش (2020)، والزين (2019)، والرشيدي (2017)، التي تناولت الشعور بالسعادة النفسية، كما تشابهت مع دراسة الصوافي (2017) التي ربطت بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية. كما تشابهت مع دراسة الأسود (2020)، واوزان وكوكادير (Özhan & Kocadere, 2020)، والقرعش (2020) والزين (2019)، التي تم تطبيقها على طلبة الجامعات. واختلف مع دراسة الصوافي (2017)، ومونيفر (Münevver, 2018)، التي طبقت على طلبة المدارس ومع دراسة الرشيدي (2017)، ودراسة ميندوكا وميشرا وسانكت (Mendonca & Mishra & Sanket, 2015) التي طبقت على أعضاء هيئة التدريس في الجامعات ومع دراسة جويون وميك (Ju Eun & Miok, 2020). وأفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في تطوير مقياسي (التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية)، وتناول بعض مصطلحات البحث وربط النتائج فيها وتفسيرها. وتميز البحث الحالي في مكان تطبيقه وهو جامعة تكريت الذي لم يتم دراسة هذا المجال، وتحديد التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية، وأيضاً كونه من الدراسات القليلة التي ربطت متغيري التدفق النفسي والشعور بالسعادة.

الطريقة والإجراءات

منهج البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي، كونه المنهج الأكثر ملاءمة لمثل هذا النوع من الدراسات.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة تكريت والبالغ عددهم (22570) طالباً وطالبة، الملتحقين في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2020/2021)، وفق إحصائيات وزارة التعليم العالي العراقية.

عينة البحث

تم اختيار الطلبة بالطريقة المتيسرة من طلاب جامعة تكريت، وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت، ضمن التخصصات الإنسانية والعلمية، والجدول (1) يوضح توزيع العينة

الجدول (1): توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيراته

النسبة	التكرار	الفئات	
62.5	250	ذكر	الجنس
37.5	150	أنثى	
44.5	178	علمي	التخصص
55.5	222	إنساني	
21.3	85	مرحلة أولى	المرحلة الدراسية
21.3	85	مرحلة ثانية	
24.3	97	مرحلة ثالثة	
33.3	133	مرحلة رابعة	
100.0	400	المجموع	

أداتا البحث

أولاً: مقياس التدفق النفسي: تم تطوير مقياس التدفق النفسي بعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، مثل دراسات كل من: أوزان وكوكادير (Özhan & Kocadere, 2020) وجونغ وهان (Jeong & Han, 2019) والأسود (2020). وتكون المقياس في صورته الأولى من (44) فقرة موزعة على (6) أبعاد، وهي التوازن بين التحدي والمهارات، والاندماج بين الفعل والوعي، وأهداف مدركة واضحة، وتغذية راجعة غير غامضة، وتركيز تام في المهمة والعمل، والإحساس بالضبط والسيطرة، وغياب الوعي أو الشعور بالذات، والإحساس بمرور الزمن أو ببطء مروره.

دلالات صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

1- صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية؛ وجامعة تكريت، للتعرف على مدى ملائمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى، والأخذ بالتعديلات المقترحة التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين، ومن التعديلات التي أجريت على المقياس اختصار فقرات المقياس وإعادة صياغة بعضها، وحذف أحد الأبعاد، وتكون المقياس غي صورته النهائية من (30) فقرة، موزعه بالتساوي على (5) أبعاد.

2- مؤشرات صدق البناء: لاستخراج مؤشرات صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة البحث، بعدد (30) طالباً وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم حساب معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجدول (2)

الجدول (2): معاملات الارتباط بين فقرات التدفق النفسي والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**.79	**.71	12	**.84	**.76	23	**.74	**.72
2	**.88	**.81	13	**.85	**.78	24	**.77	**.70
3	**.87	**.75	14	**.69	**.69	25	**.83	**.74
4	**.86	**.80	15	**.82	**.76	26	**.78	**.70
5	**.86	**.75	16	**.84	**.77	27	**.79	**.71
6	**.81	**.70	17	**.77	**.67	28	**.89	**.76
7	**.82	**.67	18	**.77	**.66	29	**.86	**.79
8	**.87	**.80	19	**.76	**.71	30	**.86	**.77
9	**.79	**.75	20	**.79	**.70			
10	**.82	**.74	21	**.82	**.79			
11	**.82	**.74	22	**.83	**.82			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس باتتباع طريقتين، هما:

1. طريقة إعادة الاختبار (test-retest)، وذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث، وإعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين لحساب معامل الثبات.
2. طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، والجدول (3) يوضح نتائج الثبات.

الجدول (3): قيم الثبات لفقرات مقياس التدفق النفسي

م	البُعد	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	الإحساس بالضبط والسيطرة	0.88	0.82
2	الأهداف المدركة الواضحة	0.92	0.83
3	التركيز التام	0.89	0.85
4	الاندماج بين الفعل والوعي	0.91	0.84
5	الإحساس بالزمن	0.86	0.84
	الكلية	0.90	0.88

تشير نتائج الجدول (3) أن قيم الثبات للإعادة والاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي كانت مقبولة حيث تراوحت بين (0.86-0.92) والكلية (0.90)، وتراوحت قيم الاتساق الداخلي بين (0.82-0.85) والكلية (0.88).

ثانياً: مقياس الشعور بالسعادة النفسية

تم تطوير مقياس الشعور بالسعادة النفسية من خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة مثل دراسة القرعش (2020) والزين (2019)، وتكون المقياس في صورته الأولى من (39) فقرة موزعة على (4) أبعاد وهي العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، والاستقلالية، والحياة الهادفة.

دلالات صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما:

صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية وبعض الجامعات العراقية، للتعرف على مدى ملائمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية، وحصلت على نسبة اتفاق على بناء الفقرة 80% من المحكمين، ومن التعديلات التي أجريت بناء على ذلك إضافة بعض الفقرات للمقياس وتوزيعها على الأبعاد الملائمة، وتصحيح بعض الصياغات اللغوية، وتكون المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة موزعة على أربعة أبعاد.

مؤشرات صدق البناء: لاستخراج مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة البحث، تتضمن (30) طالباً طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وحساب معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4): معاملات الارتباط بين فقرات السعادة النفسية والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه والاداة ككل

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	0.82	0.67	12	0.84	0.76	23	0.84	0.77
2	0.78	0.70	13	0.85	0.78	24	0.77	0.70
3	0.79	0.71	14	0.86	0.79	25	0.83	0.74

** .80	** .87	26	** .79	** .82	15	** .80	** .86	4
** .75	** .87	27	** .72	** .74	16	** .75	** .86	5
** .71	** .76	28	** .67	** .77	17	** .70	** .81	6
** .70	** .79	29	** .66	** .77	18	** .71	** .79	7
** .77	** .86	30	** .76	** .89	19	** .81	** .88	8
** .75	** .87	31	** .69	** .69	20	** .75	** .79	9
** .78	** .88	32	** .76	** .82	21	** .74	** .82	10
			** .82	** .83	22	** .74	** .82	11

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

تجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس باتتبع طريقتين، هما:

1. طريقة إعادة الاختبار (test-retest)، وذلك بتطبيق المقياس على (30) طالباً وطالبة، من مجتمع البحث ومن خارج عينة التطبيق، وإعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين لحساب معامل الثبات.

2. طريقة الاتساق الداخلي باستخدام (كروناخ ألفا). والجدول (5) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (5): قيم الثبات لفقرات السعادة النفسية

م	البُعد	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.84	0.81
2	تقبل الذات	0.87	0.83
3	الاستقلالية	0.88	0.89
4	الحياة الهادفة	0.84	0.82
	الكلي	0.86	0.84

تشير نتائج الجدول (5) أن قيم الثبات للإعادة والاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية كانت مقبولة حيث تراوحت بين (0.84 - 0.88) والكلي (0.86)، وتراوحت قيم الاتساق الداخلي بين (0.81 - 0.85) والكلي (0.84).

طريقة تصحيح المقياس للأداتين:

تكونت الإجابة عن فقرات المقياس من نوع التدرج الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدرج السابق الأرقام (5، 4، 3، 2، 1) في حال الفقرات الموجبة وعكس الأوزان في حال الفقرات السالبة. وللحكم على مدى القرار سيتم استخدام المعيار الإحصائي، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{(5-1)}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

• (1 - 2.33) منخفض.

• (2.34 - 3.67) متوسط.

• (3.68 - 5) مرتفع.

إجراءات البحث

- مراجعة الأدب النظري المتعلق بالموضوع من حيث الدراسات ذات الصلة والمقاييس، وتطوير أداتي البحث بصورتها النهائية، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة عمان العربية للجهات المعنية.
- توزيع أداتي البحث بشكل الكتروني (google forms) على أفراد العينة للإجابة عن فقرات أداتي البحث، وتجميع البيانات عن طريق البريد الالكتروني (Gmail) بعد أخذ الموافقة من جامعة تكريت.
- إدخال البيانات باستخدام برنامج (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج، وكتابة التوصيات.

متغيرات البحث

- التدفق النفسي وله ثلاث مستويات مرتفع، متوسط، منخفض.
- الشعور بالسعادة النفسية وله ثلاث مستويات مرتفع، متوسط، منخفض.

المعالجات الإحصائية

- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الإجابة عن السؤال الأول ونصه: ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	الإحساس بالضبط والسيطرة	3.62	0.60	متوسطة
2	2	الأهداف المدركة الواضحة	3.58	0.73	متوسطة
3	3	التركيز التام	3.49	0.61	متوسطة
4	1	الاندماج بين الفعل والوعي	3.27	0.67	متوسطة
5	5	الإحساس بالزمن	2.73	0.94	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.34	0.59	متوسطة

يتبين من الجدول (6) أن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات العراقية جاء بدرجة تقدير متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.34) وبانحراف معياري بلغ (0.59). وجاء في المرتبة الأولى بُعد "الإحساس بالضبط والسيطرة" بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.62) وبانحراف معياري بلغ (0.60) وبدرجة تقدير متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية "بعد الأهداف المدركة الواضحة بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبانحراف معياري بلغ (0.73) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاء بُعد "الإحساس بالزمن" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.73) وبانحراف معياري بلغ (0.94) وبدرجة تقدير متوسطة. وقد

تعزى هذه النتيجة إلى التغيرات الخاصة على مستوى العالم نتيجة جائحة كورونا وتغير ظروف الحياة والتي أثرت على جميع فئات المجتمع، ومناحي الحياة، وطلبة الجامعات من ضمن الفئات التي تأثرت بشكل كبير بهذه الظروف سواء على المستوى الدراسي وتغير نمط العملية التعليمية، أو على مستوى سبل العيش، وتراجع الاقتصاد على المستوى المحلي والعالمية، وبالتالي عدم شعور الطلبة بالاستقرار في ظل هذه الظروف، وعدم شعورهم بتوافر مقومات التدفق النفسي، وقد تعزى لعدم امتلاك الطلبة للمهارات الحياتية الكافية، نتيجة عدم وجود هدف محدد لهم في ظل الظروف الصعبة، وهو أحد أسباب انخفاض حالة التدفق النفسي. وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة البحث على فقرات كل بعد على بعد، حيث كانت على النحو التالي:

البعد الأول: الاندماج بين الفعل والوعي

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بالاندماج بين الفعل والوعي مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	1	أشعر بالإيجابية تجاه الدراسة	3.81	0.95	مرتفعة
2	4	أشعر بالتصالح مع نفسي	3.78	0.99	مرتفعة
3	5	أشعر بالاستمتاع بتخصصي	3.71	0.94	مرتفعة
4	3	أنسجم كلياً مع أداء أعمالي	3.61	1.07	متوسطة
5	6	أحس بتدفق الأفكار المهمة أثناء الدراسة	2.60	1.38	متوسطة
6	2	أتفاعل بشكل جيد مع الدروس	2.15	1.08	متوسطة
		الاندماج بين الفعل والوعي	3.27	0.67	متوسطة

يتبين من الجدول (7) أن تقديرات الاندماج بين الفعل والوعي جاءت بدرجة تقدير متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.27) وانحراف معياري بلغ (0.67). وجاءت الفقرة "أشعر بالإيجابية تجاه الدراسة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.81) وانحراف معياري بلغ (0.95) وبدرجة تقدير مرتفعة، وقد يعزى ذلك إلى اهتمام الطلبة بالدراسة، وحبهم لها، ورضاهم عن التخصصات التي يدرسونها، ووجود علاقات إيجابية بين الطلبة فيما بينهم، وبين الطلبة وأساتذتهم، فهي من الأمور التي تحفز الطلبة تجاه دراستهم، وتشعرهم بالإيجابية. وجاءت الفقرة "أشعر بالتصالح مع نفسي" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.78) وانحراف معياري بلغ (0.99) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاءت الفقرة "أتفاعل بشكل جيد مع الدروس" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.15) وانحراف معياري بلغ (1.086) وبدرجة تقدير منخفضة، ويعزى ذلك إلى تغير نمط التعليم في ظل جائحة كورونا، وتحول الطلبة إلى التعلم عن بعد، وتجربتهم لنمط تعلم جديد، وهو ما أثر على مستوى تفاعل الطلبة مع دروسهم، كما أنّ وسائل التعلم الإلكتروني قد تعيق عملية التفاعل أحياناً في ظل عدم قدرة أستاذ الجامعة على ضبط جميع الطلبة في بيئة التعلم الإلكتروني، وعدم الانضباط من بعض الطلبة والأعداد الكبيرة أثناء حصة التعلم الإلكتروني مما يضعف التفاعل، ويقلل من احتمالية مشاركة جميع الطلبة في الدروس.

البعد الثاني: الأهداف المدركة الواضحة

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بالأهداف المدركة الواضحة مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	9	ألتزم بحضور المحاضرات في وقتها	3.71	0.99	مرتفعة
2	12	أحدد أولوياتي بدقة في تنفيذ الواجبات	3.65	1.00	متوسطة

3	10	أمتك أهدافا محددة في حياتي	3.60	1.07	متوسطة
4	11	أشعر أن تحديد أهدافي يزيد من دافعتي نحو التعلم	3.56	1.16	متوسطة
5	7	أحدد الهدف من دراستي	3.55	1.12	متوسطة
6	8	أستفيد من أخطائي في أداء المهام	3.39	1.11	متوسطة
		الأهداف المدركة الواضحة	3.58	0.739	متوسطة

يتبين من الجدول (8) أن تقديرات طلبة الجامعات عن الأهداف المدركة الواضحة جاءت بدرجة تقدير متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبانحراف معياري بلغ (0.73). وجاءت الفقرة رقم (9) والتي تنص على "ألتزم بحضور المحاضرات في وقتها" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.71) وبانحراف معياري بلغ (0.99) وبدرجة تقدير مرتفعة، ويعزى ذلك إلى التزام طلبة الجامعات بالحضور، حتى لا يؤثر على مستواهم الدراسي، وحضور المحاضرات والالتزام بها سبيل الطلبة لتحقيق أهدافهم في هذه المرحلة وهي تجاوز الفترة الدراسية بنجاح، والحصول على المهارات اللازمة، وقد تعزى إلى متابعة الأستاذ للطلبة في الحضور والغياب والتشديد على ذلك. وجاءت الفقرة رقم (12) والتي تنص على "أحدد أولوياتي بدقة في تنفيذ الواجبات" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.65) وبانحراف معياري بلغ (1.00) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاءت الفقرة رقم (8) ونصها "أستفيد من أخطائي في أداء المهام" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.39) وبانحراف معياري بلغ (1.11) وبدرجة تقدير متوسطة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بأنهم يكررون أخطائهم في كثير من الواقع، وأن المهام التي يؤديونها ترتبط بقضايا مترابطة وقد تظهر المشكلة في أي جزئية منها، وبالتالي فقد يتعرضون لمشكلات مختلفة بشكل.

البعد الثالث: التركيز التام

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات المتعلقة بالتركيز التام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات

الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	13	أركز انتباهي على الشرح في المحاضرة	3.69	0.90	مرتفعة
2	15	أركز جيداً في أعمالي	3.68	1.035	مرتفعه
3	14	أستطيع تحديد النقاط المهمة في المحاضرات	3.62	0.98	متوسطة
3	16	أنسى المحيط الخارجي وأنا منهمك في الدروس	3.62	1.164	متوسطة
5	17	يبقى اهتمامي بموضوع واحد ولا يتشتت تفكيري	3.43	1.076	متوسطة
6	18	أتجاهل المعوقات التي تؤثر في دراستي	2.92	1.243	متوسطة
		التركيز التام	3.49	0.61	متوسطة

يتبين من الجدول (9) أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية عن التركيز التام جاءت بدرجة تقدير متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.49) وبانحراف معياري بلغ (0.61). وجاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على "أركز انتباهي على الشرح في المحاضرة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبانحراف معياري بلغ (0.90) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى محاولة الطلبة الحصول على أكبر قدر من المعلومات وفهمها، وخصوصاً في ظل غياب التفاعل الإنساني والوجهي بين الطلبة وأستاذهم في المحاضرات نتيجة التعلم عن بعد. وجاءت الفقرة رقم (15) والتي تنص على "أركز جيداً في أعمالي" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.68) وبانحراف معياري بلغ (1.03)

وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاءت الفقرة رقم (18) ونصها "أتجاهل المعوقات التي تؤثر في دراستي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.92) وانحراف معياري بلغ (1.24) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن المعوقات التي تؤثر في الدراسة كثيرة ومتنوعة، وقد لا يمتلك الطالب القدرة على السيطرة عليها أو الحد من أثرها على الدراسة وخصوصاً أنها أصبحت جزءاً من حياته، وأحياناً تكون ضرورية للتواصل مع الآخرين، كما أن عدم وجود ضابط زمني لاستخدامها يؤثر كثيراً في الدراسة ويعيقها، بالإضافة إلى تنوع المعوقات وتعددتها فقد تكون هذه المعوقات اقتصادية أو تقنية أو اجتماعية أو نفسية.

البعد الرابع: الإحساس بالضبط والسيطرة

الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات المتعلقة بالإحساس بالضبط والسيطرة مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	19	أشارك معلوماتي مع زملائي	3.72	0.97	مرتفعة
2	20	اشعر أن ما أدرسه سهل ومفهوم	3.65	1.06	متوسطة
3	24	أجيب عن الأسئلة بكل ثقة	3.63	0.94	متوسطة
4	21	أمتلك القدرة على فهم نفسي	3.61	0.96	متوسطة
5	23	أستطيع مواجهة المواقف الطارئة في العملية التعليمية	3.58	0.94	متوسطة
6	22	أمتلك القدرة على احتواء الآخرين	3.55	0.97	متوسطة
		الإحساس بالضبط والسيطرة	3.62	0.60	متوسطة

يتبين من الجدول (10) أن تقديرات طلبة الجامعات عن الإحساس بالضبط والسيطرة جاءت بدرجة تقدير متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.62) وانحراف معياري بلغ (0.60). وجاءت الفقرة رقم (19) والتي تنص على "أشارك معلوماتي مع زملائي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.72) وانحراف معياري بلغ (0.972) وبدرجة تقدير مرتفعة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطالب الجامعي اجتماعي بطبعه، وهي جزء من صفاته الاجتماعية، ويحب الخير لزملائه، بالإضافة إلى الروابط القوية بين الطلبة في الجامعات العراقية وشعورهم بحاجتهم لبعضهم أثناء الدراسة. وجاءت الفقرة رقم (20) والتي تنص على "اشعر أن ما أدرسه سهل ومفهوم" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.65) وانحراف معياري بلغ (1.069) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاءت الفقرة رقم (22) ونصها "أمتلك القدرة على احتواء الآخرين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.55) وانحراف معياري بلغ (0.970) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن طباع الأشخاص مختلفة وتصرفاتهم تختلف من شخص لآخر، وكذلك فإن تعاملهم مع المشكلات يختلف ولذلك نجد أن الطلبة لا يستطيعون احتواء جميع من يتعاملون معهم نتيجة اختلاف الطباع والصفات والآراء والأفكار.

البعد الخامس: الإحساس بالزمن

الجدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل فقرات المتعلقة بالإحساس بالزمن مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	30	تمر الأيام سريعاً أثناء إنجازي المهام طويلة المدى	3.16	1.25	متوسطة
2	26	قد تأخذ الدراسة جزءاً من وقت النوم	2.97	1.30	متوسطة

3	29	أنسى حاجتي للطعام أحيانا وأنا مستغرق في أعمالي	2.87	1.23	متوسطة
4	27	أندمج كلياً مع المحاضرة ولا أكرث بالوقت	2.73	1.27	متوسطة
5	28	أنهمك بدروسي دون الاهتمام بأي شيء آخر	2.67	1.20	متوسطة
6	25	يمر الوقت سريعاً في المحاضرة	2.00	1.13	منخفضة
		الإحساس بالزمن	2.73	0.94	متوسطة

يتبين من الجدول (11) أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية عن الإحساس بالزمن جاءت بدرجة تقدير متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (2.73) وبانحراف معياري بلغ (0.94). وجاءت الفقرة رقم (30) والتي تنص على "تمر الأيام سريعاً أثناء إنجاز المهام طويلة المدى" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.16) وبانحراف معياري بلغ (1.25) وبدرجة تقدير متوسطة، ويعزى ذلك إلى عدم تركيز الطلبة في أداء المهمة المطلوبة فقط، ووجود معيقات وملهيات كثيرة خارجية، وتأجيلهم للأعمال إلى مرحلة يصلون فيها إلى عدم امتلاك الوقت الكافي لإنجاز المهام الطويلة المدى، وإحساسهم بأن الزمن مرّ سريعاً. وجاءت الفقرة رقم (26) والتي تنص على "قد تأخذ الدراسة جزءاً من وقت النوم" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (2.97) وبانحراف معياري بلغ (1.30) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاءت الفقرة رقم (25) ونصها "يمر الوقت سريعاً في المحاضرة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.00) وبانحراف معياري بلغ (1.13) وبدرجة تقدير منخفضة، ويعزى ذلك إلى نمط المحاضرات المتبع والذي يعتمد على الإلقاء والتلقين ويضعف فيه التفاعل بين الأستاذ والطلبة وخصوصاً في ظل التعلم عن بعد، مما يجعل الطلبة يشعرون بالملل وأن الوقت بطيء في المحاضرة.

نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ونصه: ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، والجدول أدناه توضح نتائج ذلك.

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية

مرتبة تنازلياً

المرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	3.63	0.64	متوسطة
2	1	تقبل الذات	3.62	0.67	متوسطة
3	4	الاستقلالية	3.41	0.62	متوسطة
4	3	الحياة الهادفة	3.33	0.73	متوسطة
		الشعور بالسعادة النفسية	3.50	0.62	متوسطة

يتبين من الجدول (12) أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية جاءت بدرجة تقدير متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.50) وبانحراف معياري بلغ (0.62). وجاء في المرتبة الأولى مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.63) وبانحراف معياري بلغ (0.645) وبدرجة تقدير متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية تقبل الذات بمتوسط حسابي بلغ (3.62) وبانحراف معياري بلغ (0.675) وبدرجة تقدير متوسطة، بينما جاء مجال الحياة الهادفة في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبانحراف معياري بلغ (0.739) وبدرجة تقدير متوسطة.

ويعزى ذلك إلى الظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والصحية في العراق، فالعراق على مدى عقود من الزمن لم يشعر بالاستقرار، وغابت عنه كثير من مقومات السعادة، كما أنّ الطلبة في الجامعات يتأثرون بشكل كبير في هذه الظروف نتيجة معيشتهم لكثير من الظروف القاسية الماضية، والتي قد تكون انعكست على مستوى إحساسهم بالسعادة، أو الشعور بها والتفاؤل في المستقبل وخصوصاً في ظل الحروب وجائحة كورونا المنتشرة في العالم، وفقدان الكثيرين لمصادر رزقهم وتأثر الكثير بها، والحالة النفسية التي تسببتها وما رافقتها من ازدياد في المشكلات الاجتماعية على مستوى الأسرة والمجتمع.

أما بالنسبة لفقرات كل مجال فكانت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: مجال تقبل الذات

الجدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال تقبل الذات مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	1	أقدر ذاتي بشكل كبير	3.72	0.94	مرتفعة
2	8	أتعلم من المشكلات التي تواجهني	3.72	0.94	مرتفعة
3	2	أشعر بالإيجابية تجاه نفسي	3.71	1.16	مرتفعة
4	5	شعر أنني أمتلك طاقة وحيوية دائمة	3.71	0.98	مرتفعة
5	3	أشعر بالرضا عن شكلي	3.68	0.94	مرتفعة
6	4	أشعر بالرضا عن أفعالي	3.63	1.00	متوسطة
7	6	أشعر أنني يقظ ذهني في معظم الأوقات	3.49	1.05	متوسطة
8	7	أشعر بالرضا عن قدراتي ومهاراتي	3.34	1.10	متوسطة
		تقبل الذات	3.62	0.67	متوسطة

يتبين من الجدول (13) أنّ تقديرات طلبة الجامعات العراقية عن تقبل الذات جاءت بدرجة تقدير متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.62) وبانحراف معياري بلغ (0.67). وحيث جاءت الفقرتان رقم (1، 8) والتي تنصان على "أقدر ذاتي بشكل كبير"، و"أتعلم من المشكلات التي تواجهني" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.72) وبانحراف معياري بلغ (0.94-0.94) وبدرجة تقدير مرتفعة، وتعزى هذه النتيجة إلى ثقة الطلبة واعتزازهم بأنفسهم، وشعورهم بالطاقة والحيوية في هذه المرحلة. بينما جاءت الفقرة رقم (7) ونصها "أشعر بالرضا عن قدراتي ومهاراتي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.34) وبانحراف معياري بلغ (1.101) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى عدم وجود التدريب الكافي لدى الطلبة على امتلاك مهارات الحياة المتنوعة والتي تزداد كل فترة، وتتطور وتتسع مجالاتها، مع اقتصار تعليم الطلبة على مهارات تقليدية ضمن تخصصاتهم والتي تكون أحياناً غير مرتبطة بمهارات الحياة الضروري في الوقت الحالي، كاستخدام التكنولوجيا والبرمجيات وتوظيفها في الحياة.

ثانياً: مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين

الجدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	13	أستمع بروية الآخرين حولي	3.74	0.96	مرتفعة
2	14	أهتم بتلبية دعوات الآخرين وأدعومهم لزيارتي	3.72	1.04	مرتفعة
2	15	أستخدم التقنيات الحديثة للتواصل مع الآخرين	3.72	1.01	مرتفعة

مرتفعة	0.92	3.68	أستمتع بالأعمال التي أقدمها للآخرين	12	4
متوسطة	0.94	3.66	أشعر بالرضا عن العلاقات الشخصية مع الآخرين	9	5
متوسطة	1.09	3.63	أشعر بحب الناس واحترامهم لي	10	6
متوسطة	0.95	3.55	أهتم بسعادة الآخرين	11	7
متوسطة	0.98	3.39	أنفهم العلاقات الإنسانية	16	8
متوسطة	0.64	3.63	العلاقات الإيجابية مع الآخرين		

يتبين من الجدول (14) أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية عن العلاقات الإيجابية مع الآخرين جاءت بدرجة تقدير مرتفعة بمتوسط حسابي بلغ (3.63) وبانحراف معياري بلغ (0.64). وجاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على "أستمتع برؤية الآخرين حولي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.74) وبانحراف معياري بلغ (0.96) وبدرجة تقدير مرتفعة، وتعزى هذه النتيجة إلى ما ورد سابقاً من العلاقات القوية بين طلبة الجامعة، بالإضافة إلى شعور الطلبة بالحاجة إلى تقدير الآخرين وشعورهم بمحبتهم واهتمامهم، كما أن مظاهر الحجر والعزل المنزلي زادت من هذا الشعور، وجاءت الفقرتان رقم (14، و15) والتي تنصان على "أهتم بتلبية دعوات الآخرين وأدعواهم لزيارتي"، و"أستخدم التقنيات الحديثة للتواصل المستمر مع الآخرين" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.72) وبانحراف معياري بلغ (1.04) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاءت الفقرة رقم (16) ونصها "أنفهم العلاقات الإنسانية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.39) وبانحراف معياري بلغ (0.98) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى صعوبة فهم العلاقات الإنسانية لدى الطلبة في هذه المرحلة نتيجة الخبرة المحدودة لهم في الحياة، فأطباع الناس والعلاقات فيما بينهم كثيرة ومختلفة.

ثالثاً: مجال الحياة الهادفة

الجدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال الحياة الهادفة مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	18	أشعر بمعنى وأهمية الحياة	3.60	1.05	متوسطة
2	24	أقوم بوضع أهدافي ضمن الإمكانيات المتاحة	3.60	1.07	متوسطة
3	20	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	3.46	1.17	متوسطة
4	21	أشعر أنني مؤثر في الحياة	3.32	0.96	متوسطة
5	17	أمتلك أهدافاً محددة في الحياة	3.31	1.12	متوسطة
6	23	أستمر بالمحاولة لتحقيق أهدافي	3.28	1.11	متوسطة
7	19	أمتلك الثقة لتحقيق أهدافي	3.17	1.28	متوسطة
8	22	أمتلك القدرة على السيطرة على البيئة المحيطة	2.94	1.28	متوسطة
		الحياة الهادفة	3.33	0.73	متوسطة

يتبين من الجدول (15) أن تقديرات مجال الحياة الهادفة جاءت بدرجة تقدير متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبانحراف معياري بلغ (0.73). وجاءت الفقرتان رقم (18، و24) والتي تنصان على "أشعر بمعنى وأهمية الحياة"، و"أقوم بوضع أهدافي ضمن الإمكانيات المتاحة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.60) وبانحراف معياري بلغ (1.05 - 1.07) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن حب الحياة غريزة موجودة في النفس الإنسانية وقد هذبها الدين الإسلامي فأعطى للحياة قيمة وجعلها ذات معنى وحرّم قتل النفس أو الانتحار، وجعل الحياة ذات القيمة للإنسان المسلم، وهو ما أثر في طلبة الجامعات. بينما جاءت الفقرة رقم (22) ونصها "أمتلك القدرة على السيطرة على

البيئة المحيطة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.94) وبانحراف معياري بلغ (1.28) وبدرجة تقدير متوسطة، وتعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بعدم امتلاكهم قدرات أو مهارات السيطرة على البيئة المحيطة، واعتبارها أنها أقوى منهم، وقساوتها وعدم وجود الدافع القوي للسيطرة عليها.

رابعاً: مجال الاستقلالية

الجدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمجال الاستقلالية مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	30	أتحمل مسؤولية أخطائي	3.76	0.90	مرتفعة
2	29	أفضل أداء مهامي دون مساعدة أحد	3.74	1.01	مرتفعة
3	27	لدي المقدرة على الضبط الداخلي لسلوكي	3.67	1.07	متوسطة
4	25	أستطيع اتخاذ قراراتي بذاتي	3.63	0.96	متوسطة
5	26	أستطيع التعامل مع الضغوط الاجتماعية	3.30	1.08	متوسطة
6	28	قراراتي لا تتأثر بالضغوط الاجتماعية	3.25	1.13	متوسطة
7	31	أستطيع التعامل مع الضغوط الاقتصادية	2.99	1.21	متوسطة
8	32	لدي القدرة على حل المشكلات بمفردي	2.95	1.31	متوسطة
		الاستقلالية	3.41	0.62	متوسطة

يتبين من الجدول (16) أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية حول الاستقلالية جاءت بدرجة تقدير متوسطة، بمتوسط حسابي بلغ (3.41) وبانحراف معياري بلغ (0.62). وجاءت الفقرة رقم (30) والتي تنص على "أتحمل مسؤولية أخطائي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.76) وبانحراف معياري بلغ (0.90) وبدرجة تقدير مرتفعة، وتعزى هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بقدر عال من المسؤولية، وتقبل أخطائهم والعمل على إصلاحها بأنفسهم. وجاءت الفقرة رقم (29) والتي تنص على "أفضل أداء مهامي دون مساعدة أحد" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.74) وبانحراف معياري بلغ (1.01) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاءت الفقرة رقم (32) ونصها "لدي القدرة على حل المشكلات بمفردي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.95) وبانحراف معياري بلغ (1.31) وبدرجة تقدير متوسطة. وتعزى هذه النتيجة إلى ماذكر سابقاً بعدم امتلاك الطالب في هذه المرحلة المهارات والقدرات الكافية لحل المشكلات وحده، وإصراره على عدم مشاركة أحد في حلها.

نتائج الإحابة عن السؤال الثالث ونصه: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة في الجامعات العراقية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة في الجامعات العراقية، والجدول (17) يوضح ذلك.

الجدول (17): معامل ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة في الجامعات العراقية

الانحدار	معامل الارتباط	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة	الاستقلالية	الشعور بالسعادة النفسية
الاندماج بين الفعل والوعي	معامل الارتباط	.773(**)	.729(**)	.847(**)	.821(**)	.855(**)
	الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
	العدد	400	400	400	400	400
الأهداف المدركة الواضحة	معامل الارتباط	.792(**)	.772(**)	.864(**)	.771(**)	.864(**)
	الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
	العدد	400	400	400	400	400

معامل الارتباط ر	.726(**)	.674(**)	.833(**)	.733(**)	.802(**)
الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
العدد	400	400	400	400	400
معامل الارتباط ر	.743(**)	.801(**)	.688(**)	.685(**)	.784(**)
الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
العدد	400	400	400	400	400
معامل الارتباط ر	.383(**)	.272(**)	.629(**)	.524(**)	.492(**)
الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
العدد	400	400	400	400	400
معامل الارتباط ر	.792(**)	.743(**)	.915(**)	.832(**)	.887(**)
الدلالة الإحصائية	.000	.000	.000	.000	.000
العدد	400	400	400	400	400

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (17) وجود علاقة ايجابية ارتباطية دالة إحصائية بين التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة في الجامعات العراقية. وتعزى هذه النتيجة إلى الارتباط الوثيق بين مقومات التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية، والتوافق الكبير بين الظروف المسببة لكليهما، فالتدفق النفسي يعد جزءاً من السعادة النفسية، وكلاهما يتأثر بالظروف الخارجية والمحيطية بالإنسان، والسعادة النفسية تزيد من التدفق النفسي، فالإنسان عندما يكون سعيداً في حياته فإنه يستغرق في أعماله أيضاً بسعادة، ويزيد تفاؤله في الحياة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي البحث بمايلي:

1- توصيات عملية

- توجيه طلبة الجامعات إلى الاندماج بالأعمال وإعطائها قدرها من الزمن، والاستغراق في الأعمال.
- جعل المحاضرات والدروس أكثر جاذبية للطلبة بحيث يركزون ويتفاعلون معها دون الاهتمام بأي شيء آخر.
- إكساب طلبة الجامعات العديد من القدرات والمهارات التي تتطلبها الحياة الحديثة وسوق العمل.
- تقديم الدعم النفسي لطلبة الجامعة العراقية لتحسين قدرتهم على مواجهة ظروف الحياة.

2- توصيات بحثية

- إجراء دراسات تتناول التدفق النفسي والشعور بالسعادة النفسية ضمن بيئة مختلفة أو على مراحل دراسية متنوعة.
- إجراء دراسات تربط التدفق النفسي أو السعادة النفسية بمتغيرات متنوعة.

المراجع

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). حالة التدفق النفسي المفهوم والأبعاد والقياس. *إصدارات شبكة العلوم العربية النفسية*. العدد (29)، 3-47.
- الأسود، الزهرة (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 6(1)، 15-69.
- الأعسر، صفاء وكفاقي، علاء الدين (2000). الذكاء الوجداني. القاهرة: دار قباء للنشر.
- باكير، فايزة (2012). تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق في الصف الأول الثانوي دراسة تجريبية في ثانويات محافظة دمشق (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
- باطة، آمال (2012). *اختبار التدفق النفسي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- بن الشيخ، ربيعة (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: داسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- الجندي، نبيل، وتلاحمة، جبارة عبد (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عمان، 11(2)، 337-351.
- جولمان، دانييل (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلى الجبالي. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- الرشدي، فاطمة (2017). مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم والآداب في جامعة القصيم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 1(1)، 35-57.
- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- سالم، سهير (2008). سيكولوجيا السعادة. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- سليمان، سناء (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتب.
- سيلجمان، مارتن (2006). السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأسعر، القاهرة: دار العين.
- شويخ، هناء (2010). إدراك الأعراض الجسمية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة: دراسة تنبؤية في ضوء الحكمة والسعادة وتقييم الصحة العامة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 9(1)، 167-210.
- الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد (2017). القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيي بسلطنة عُمان: دراسة ميدانية، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوي (MECSJ). العدد (21)، 1-23.
- العبرة، مي (2016). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى الطلبة في بئر السبع. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- العبودي، عبد المحسن علاء (2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، الجامعة المستنصرية، 225(3)، 123-148.
- عبيد، فتحي (2016). برنامج تدريبي لتنمية مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر.
- غريب، ايناس محمود (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر بمصر، 34(165)، 293-355.
- قاسم، آمنة (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، 53(1)، 79-145.
- القرعش، ايمان محمد حسين (2020). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور لدى طلاب الجامعات. المجلة العربية للعلوم التربوية، ع (14)، 139-176.
- محمود، هبة (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 42(1)، 104-227.
- معشي، محمد (2016). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (93)، 283-334.
- مايكل، اراجيل (1998). سيكولوجيا السعادة. ترجمة فيصل يونس، القاهرة: دار غريب للنشر.
- مرسي، كمال (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- منصور، ايناس (2021). درجة التدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع(100)، 227-256.
- الولائي، بثينة (2015). التدفق النفسي للرياضيين. مجلة الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ع(402)، 142-145.
- Christopher, J. (2004). Development and validation of brief form of the multidimensional personality questionnaire psychological personality, *questionnaire psychology*, 130(1)35-50.

- Jackman, C., Swann, C. & Crust, L. (2016). *Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport*. *Psychology of Sport & Exercise*. 27, 56-65.
- Jeong, S. & Han, J. (2019). *The Influence of Personality Characteristics, Self-leadership and Positive Psychological Capital on Learning Flow of Nursing Students*. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 25(4), 393- 404.
- Hong , Je. Kim , M. (2020). *Effects of a Psychological Management Program on Subjective Happiness, Anger Control Ability, and Gratitude among Late Adolescent Males in Korea*, *International Journal of Enviro*
- Mendonca, A. J., Mishra, N., & Dash, S. (2015) *Understanding flow among academicians*. In C. E. J. Härtel, W. J. Zerbe, & N. M. Ashkanasy (Eds.), *Research on emotion in organizations: Vol. 11. New ways of studying emotions in organizations* (p. 397–421). Emerald Group Publishing
- Miller, S.& Osborne, K. (2013). "Authentically Happy school Psychologists: Applications of Positive psychology for enhancing professional Satisfaction and Fulfillment". *Journal of Psychology* 4S. No. 8. PP. 692.
- Münevver, M. (2018). *Happiness Level of Teachers and Analyzing its Relation with Some Variables*, *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 396- 402.
- Özhan, S.& Kocadere, S. (2020). The Effects of Flow, Emotional Engagement, and Motivation on Success in a Gamified Online Learning Environment. *Journal of Educational Computing Research*, 57(8),2006-2031.
- Stefan, E.& Falko, R. (2008) *Flow performance and moderators of challenge- skill motive emotional*, *springer science*.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Can Happiness be Taught*. *Daedalus Journal*, 3 (2),1- 59.
- Teresa, F.& Gabriela, F. (2019). Do I Need to Be Positive to Be Happy? Considering the Role of Self-Esteem, Life Satisfaction, and Psychological Distress in Portuguese Adolescents' Subjective Happiness: *Psychological Reports*, 123(4), 1064- 1082.
- Veenhoven , R.(2003).the Happiness. *psychologist*,(16),128_129