

**التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية
لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير
المشاركين في الأنشطة الطلابية**

د. داليا يسرى يحيى الصاوي

مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية - جامعة 6 أكتوبر

مستخلص البحث

هدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. كما هدف إلى التعرف على الفروق في التدفق النفسي بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. والتعرف على الفروق في الذات الإيجابية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. وقد قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث التي تكونت من: استمارة بيانات الطلاب - مقياس التدفق النفسي - ومقياس الذات الإيجابية. وتكونت عينة الدراسة من 300 طالباً وطالبة (150 من المشاركين بالأنشطة - 150 من غير المشاركين بالأنشطة). أسفرت نتائج الدراسة: عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة. كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في التدفق النفسي لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في الذات الإيجابية لصالح الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية. الكلمات الافتتاحية: التدفق النفسي - الذات الإيجابية - الأنشطة الطلابية.

The Present Study aimed to examine the relationship between Psychological flow and Positive self among University Students participating and not participating in Student Activities. The sample consisted of (300) University Students, (150) participating in Student Activities, (150) not participating in Student Activities. Applied on them the study tools: Psychological flow scale, prepared by researcher, Positive self- scale, prepared by researcher. The Study found the following results: the presence of a positive relationship between Psychological flow and Positive self, the presence of statistically significant difference between scores of University student's difference on Psychological flow of Students participating and not participating in Student Activities and for the sake of Participants Students. Also, the presence of statistically significant difference between scores of University student's difference on Positive self of Students participating and not participating in Student Activities and for the sake of Participants Students.

Key words: Psychological flow- Positive self- Student Activities

مقدمة البحث

تولي المجتمعات اهتماماً كبيراً بالشباب فهم الذين يقع على عاتقهم نهضة البلاد وتقدمها ورفيها. كما إنهم الأداة الفاعلة لإحداث أي تغييرات في الجانب الاجتماعي والاقتصادي وأيضاً السياسي. لهذا يجب الاهتمام بهم والعمل على تكوين وتنمية شخصيتهم والتي تتسم بالحيوية والنشاط وبالإيجابية.

ولقد بدأ في الآونة الأخيرة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في دراسة الشخصية، فقد دعا مارتن سيلجمان (Martin Seligman، 1999) مؤسس علم النفس الإيجابي علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديل عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية“ وأن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الذاتية ذات القيمة مثل حسن الحال والقناعة، والرضا والأمل والتفاؤل (بالنسبة للمستقبل) والتدفق والسعادة (في الحاضر)، وعلى المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والشجاعة والصفح والمثابرة وعلى المستوى الجماعي يهتم هذا المجال بالفضائل والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل المسؤولية والرعاية والايثار(صفاء الأعسر وآخرون، 2006، 181 - 182).

ويعد مفهوم التدفق النفسي **Flow Psychological** من بين أهم المفاهيم الإيجابية في حركة علم النفس الإيجابي، ففي بداية الأمر كان العمل على التدفق يتمثل في علم النفس وبشكل أساسي في نطاق الاتجاه الإنساني، حيث يستند الإطار التصوري على أفكار وتصورات علماء النفس الإنسانيين الذين ركزوا اهتمامهم على الجوانب الإيجابية في طبيعة الإنسان، حيث تحقيق الذات والذي يعتبره ماسلو هو دافع الوجود الإنساني في (محمد ابراهيم عيد، 2001). ويعرف ميهالي (Csikszentmihalyi، 1995) التدفق بأنه حالة يكون الفرد مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل النشاط في حد

ذاته، وفيها ينسى المرء ذاته ويتطير الزمن من بين يديه دون الشعور بذلك، ويحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وتفكير في وحده مسار كأن الفرد يعزف مقطوعة موسيقية، وبالتالي فهي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات الشخصية وتدفعه إلى توظيف كل قدراته وإمكاناته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن، وهو بهذا المعنى يمثل أعلى تجليات الظاهرة الأبداعية. والتدفق هو حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما حيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت كون التجربة ممتعة جداً، يقوم الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء (ميهالي، 1999، 8) كما عرف (جاكسون ومارش Jackson، & Marsh، 1996) التدفق النفسي بأنه حالة يندمج فيها الفرد

اندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً. ونظراً لأهمية التدفق النفسي في حياة الفرد ومساعدته على الإبداع، والإيثار كمتغير مهم من متغيرات الصحة النفسية، فقد أبدى الكثير من الباحثين اهتماماً كبيراً به فظهرت الكثير من الدراسات التي اهتمت بدراسة التدفق في مجالات (الرياضية، الأنترنت والألعاب الإلكترونية، وكما اهتمت دراسات أخرى بالتدفق في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية (مثل، جودة الحياة والرفاهية النفسية وتنظيم الذات والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، الايثار، التفكير الإيجابي وبالرغم من ذلك كان هناك قلة في الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي اهتمت بدراسة التدفق في السياق الاجتماعي (العلاقات الاجتماعية، العمل الجماعي التعاوني، مساعدة الآخرين وتقديم العون والدعم لهم)، بمعنى هل من الممكن أن تحدث خبرة التدفق في مجالات أخرى في الحياة.

وعلى الجانب الآخر بدأت الدراسات النفسية في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعاً لها، فاهتمت بدراسة (تحقيق الذات والاتزان الانفعالي وقوة الأنا والتوكيدية وفاعلية الذات وتقدير الذات... موضوعات لها بوصفها تنويعات تشير إلى معنى واحد هو إيجابية الإنسان. فقد تم توجيه الانتباه في العقد الأخير لدراسة السمات الإيجابية

للأداء الفردي كرد فعل لإسهامات حركة علم النفس الإيجابي. ويؤكد سليجمان -Sil (2002 gmam) على أن تنمية الخصائص الإيجابية للشخصية يعتبر أمر ضروري، فهي تعد حصناً قوياً وقائماً لمواجهة الضغوط، كما أن لها دوراً كبيراً في الشعور بالسعادة والرضا وتخفي الفشل والتغلب على الصعاب (Silgman 2002، 128).

ويشير هارتزل (Hartze، 2000) إلى أن الإيجابية تسمح بتعديل وضبط وتكييف وتغيير البيئة، وعدم الإذعان لمتطلباتها، فالإنسان الإيجابي وحده هو الذي يتغلب على البيئة، وأن الشخصية الإيجابية بأنها تمكن لسلوكنا أن يشكل بيئتنا، أكثر من تشكيل البيئة لسلوكنا.

وعند دراسة الشخصية الإيجابية يجب أن نضع في الاعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي ولهذا يدرس في الإطار الاجتماعي الذي يتفاعل فيه فهو اعتماد متبادل على مواهب الآخرين ودعمهم وسلوكهم، فأن معظم ما يحققه الفرد أو ينجزه لا ينفصل عما يحققه الآخرون، ويترتب على هذه الخاصية الاجتماعية المميزة للشخصية أن أحد جوانب القوة الإنسانية يكمن في نزعة الفرد وقدرته على إيجاد واجهة اجتماعية مشبعة مما يدفع الناس إلى التطلع للفرص التي تسمح لهم بالمشاركة (القيام بدور) في الأنشطة والانضمام لجماعات لها أهداف واضحة تسعى لتحقيقها، وقد يكون بعض من هذه الأهداف نابع من اهتمام ذاتي، وبعضها موجه لصالح المجتمع كالتطوع. فأن معظم ما يحققه الفرد أو ينجزه لا ينفصل عما يحققه الآخرون (صفاء الأعرس وآخرون، 2006، 41).

وتلعب الجامعة دوراً كبيراً في إعداد الطالب فكرياً وتربوياً، فهي تسهم في تشكيل مواطن واعي مستنير مثقف بما لديه من إمكانات وطاقات، وهذا يلقي عليها مسئولية كبرى في تنمية جوانب شخصية الطالب وذلك من خلال البرامج التعليمية والأنشطة الطلابية التي تتيحها الجامعة والتي تقدمها خارج نطاق المحاضرات الرسمية. فإن الأنشطة الطلابية تمثل جانباً هاماً من المجالات التي تحظى باهتمام كبير في التعليم الجامعي، وذلك لما لها من دور كبير في تكوين شخصية الطالب وتنميتها من مختلف جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية (عزيز السعيد وعائشة العمري، 2011). وقد كشفت نتائج بعض الدراسات أن الأنشطة الطلابية تسهم في إكساب الطلاب الممارسين

لهذه الأنشطة الكثير من القيم الإيجابية مثل (التسامح والانتماء، وروح المواطنة، والمسؤولية الاجتماعية) دراسة خالد الفاضلة (2019)، (احمد محمد (2019)، (هشام عطية السيد (2018) (2016). إن اشتراك الطلاب في ممارسة الأنشطة التي تقدمها الجامعة، والتي قد تعتبر من المجالات التي يظهر فيها التدفق النفسي. فقد أشار نيكاميرا وكسكلز منتهالي (Csikzentmihalyi، Nakamura، 2009) إلى أن حالة التدفق من الممكن أن تحدث من خلال البيئة الخارجية ومن الأنشطة التي تخلق فرص للتحدي، ومهام ذات مغزى مع تغذية راجعة تناسب مع مهارات الشخص. كما قد تتيح الأنشطة الطلابية الفرصة للطلاب للتفاعل الإيجابي مع الآخرين وفي تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مما يسهم في دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، وذلك من خلال اشتراك الطلاب في هذه الأنشطة.

لهذا يهتم هذا البحث بدراسة التدفق النفسي في علاقته بالذات الإيجابية لدى الطلاب المشاركين بالأنشطة الطلابية (والسؤال الذي يطرح نفسه، هل بالضرورة أن الأفراد الذين يمرون بخبرة التدفق النفسي يجب أن يتميزوا بالإيجابية أي بذات إيجابية، وهل العكس صحيح، وهل الطلاب المشاركون في الأنشطة الطلابية قد مروا بخبرة التدفق النفسي، وهل يشترط أيضاً أن يكونوا ذات شخصية إيجابية).

مشكلة البحث:

كان اهتمام وتركيز علم النفس منصب على دراسة الأمراض والاضطرابات النفسية، وبالبحث وراء أسبابها وتشخيصها وطرق علاجها. فإنه بالرغم من هذا الاهتمام لم يمنع ذلك من ظهور هذه الأمراض أو حتى الوقاية منها، وربما هذا ما دفع علماء علم النفس مؤخراً إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، حيث أن الانفعالات والخصال الإيجابية كما ذكرها سليجمان هي القوى النفسية الإيجابية والتي تسهم في الوقاية من أصابتنا بالاضطرابات والأمراض النفسية.

ويعتبر التدفق النفسي من المتغيرات الإيجابية والتي تؤدي بالفرد إلى الشعور بالسعادة والرضا. فقد أشار ميهالي (1990) إلى أن التدفق هو حالة نفسية لعملية

التفضيل الشخصي للنشاط والتركيز الكامل للمشاعر، والمشاركة الكاملة، والاستمتاع بالنشاط. لهذا فإن الفرد يختار الأنشطة أو الأعمال التي يحبها ويفضلها ويستغرق وقت طويل من الاندماج والتركيز والذي يحدث فيه التدفق، في ممارسة هذه الأنشطة التي تحقق له السعادة والبهجة والنشوة، بغض النظر عن نوعية هذه الأنشطة هل هي مفيدة أم ضارة بالفرد وبالمجتمع. لهذا يجب الاهتمام بنوعية الأنشطة التي يحدث فيها التدفق.

كما أن الاهتمام بدراسة الشخصية الإيجابية هو محاولة لفهم طبيعة السلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث تكمن الصعوبة في فهم السلوك الاجتماعي الإيجابي، وذلك لصعوبة التفريق بين الأداء الحقيقي الإيجابي والأقل إيجابية، فقد يكون السلوك ناتج عن الإيثار مثلاً أو حب الغير وهو سلوك إرادي، يقصد به نفع الآخرين لهذا فهو يظهر في تصرفات مدفوعة بحوافز داخلية مثل الاهتمام بالآخرين أو من خلال قيم وأهداف ومكافآت ذاتية بدلاً من توقع مكافآت مادية أو اجتماعية أو يكون تملق أو تجنب العقاب. فأن تحديد السلوك الاجتماعي الإيجابي وقيمه يختلف ويتأثر بثقافة كل مجتمع وذلك فإن ما ينظر إليه بأنه نقطة قوة أو سلوك اجتماعي إيجابي قد يكون متأثراً بدرجة كبيرة بالمعايير والقيم الاجتماعية (صفاء الأعسر وآخرون، 2006، 165، 168، 169).

وإذا كانت الإيجابية مطلباً ضرورياً وملحاً لكل طلاب الجامعة، فإنه يكون أكثر أهمية للطلاب المعلم الذي يقع عليه عبء تربية أجيال جديدة تؤثر في المجتمع، فهم الأداة الفاعلة الذي يقع عليهم عبء تغيير وتطوير المجتمع ونهضته. لهذا كان اهتمام هذا البحث بالتدفق النفسي في علاقته بالذات الإيجابية لدى طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية.

من هنا يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- 1 - ما طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
- 2 - هل توجد فروق في التدفق النفسي بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة.
- 3 - هل توجد فروق في الذات الإيجابية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس الذات الإيجابية المستخدم في الدراسة.

أهداف البحث:

1 - يهدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وبين الذات الإيجابية لدى طلاب الجامعة 2 - الكشف عن الفروق في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة من الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. 3 - الكشف عن الفروق في الذات الإيجابية بين أفراد عينة الدراسة من الطلاب المشاركين وغير لمشاركين في الأنشطة الطلابية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

- 1 - ترجع أهمية هذا البحث إلى أنه يتناول متغيرات حديثة والتي يهتم بدراستها علم النفس الإيجابي وهو متغير التدفق النفسي في علاقته بالجانب الإيجابي للشخصية (الذات الإيجابية).
- 2 - قد ترجع أهمية البحث إلى اهتمامه بالأنشطة الطلابية التي تسهم في تنمية شخصية الطلاب وثقتهم بذاتهم وبث روح المسؤولية الاجتماعية لديهم.
- 3 - ويسهم هذا البحث في المساعدة في فهم الشخصية الإيجابية من جانب السلوك الاجتماعي الإيجابي الحقيقي وما يبدو أنه كذلك ومحاولة التوصل إلى طرق للتمييز واقعياً بين الأداء الإيجابي والأقل إيجابية

الأهمية التطبيقية:

- 1 - قد يسهم هذا البحث في لفت انتباه المتخصصين في مجال التعليم إلى التوصل لطريقة لاستثمار طاقات التلاميذ الإيجابية لجذبهم للمذاكرة وإلى مجالات التعلم التي تتناسب مع قدراتهم حتى يشعروا بالمتعة والبهجة مروراً بخبرة التدفق، لأنهم سيصبحون أكثر جرأة وأقداماً في مواجهة التحديات في المجالات المختلفة.
- 2 - ويسهم هذا البحث إلى الاهتمام بالتدفق النفسي وذلك بإعداد برامج إرشادية لتنميته كخبرة يمكن استخدامها في مواقف التعلم، والعمل على تهيئة العوامل والظروف

التي تساعد على وجود حالة من التدفق النفسي لدى الأفراد لكي تساعدهم على التقدم في شتى المجالات

3 - قد يوجه انتباه المتخصصين بزيادة الاهتمام بالأنشطة الطلابية والعمل التطوعي ووضع البرامج التي تلبي احتياجات معظم الطلاب مما يسهم في زيادة انتماءهم وتفرغ طاقاتهم في اعمال مثمرة وللتغلب على كثير من المشكلات السلوكية لديهم وخاصة في هذه الفترة التي يمر بها مجتمعنا والتي تحتاج إلى تضافر جميع اليهود، لهذا فأن الاهتمام بالأنشطة الطلابية والعمل التطوعي الطلابي قد يكون لديه القدرة على التأثير بشكل كبير على جهود التنمية المجتمعية والمساعدة في حل الكثير من مشكلاتنا.

4 - وقد يسهم هذا البحث في المساعدة في فهم الشخصية الإيجابية والعمل على تنميتها.

مصطلحات البحث:

أولاً: التدفق النفسي Psychological Flow

يتمركز التعريف اللغوي للتدفق: حول السيوولة والاندفاع بقوة، فيقال «دقق حتى يفيض الماء من جوانبه»، واندفق الماء وتدفق أي سال بشدة وقوة (المعجم الوجيز، 2002، 230).

عرف (، 1996 Csikszentmihalyi) التدفق النفسي بأنه: حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة تُحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية.

وعرف دانيال جولمان (2000) التدفق النفسي بأنه استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد الوصول إلى هذه الحالة فهو يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقى الفرد من الشعور بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (دانيال جولمان، 134 2000).

يعرف سيد البهاص (2010) التدفق النفسي بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل.

وتعرف امال باظة (2011) التدفق النفسي في الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء والوصول الى مستوى عالى من الأداء والشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء (امال باظة، 2، 3، 2011).

تعرف هبة حسين (2012) حالة التدفق النفسي بإنها حالة وجدانية تتضمن اندماج الفرد مع ما يقوم به من عمل، والتركيز التام عليه، والأندفاع بحيوية نحو الأنشطة المرتبطة به، مع أحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة مع وضوح الأهداف، والقدرة على التحكم بها.

تعرف الباحثة التدفق النفسي: بأنه حالة من الاندماج والتركيز العالى في أداء عمل أو نشاط معين، يفقد فيها الفرد إحساسه بذاته أو بحاجاته الشخصية. وهو يهدف إلى إنجاز هذا العمل مهما كلفه ذلك من وقت دون الشعور بالملل أو الكلال، ويكون مسؤولاً عن عمله واثقاً في قدراته ومهاراته، مع الشعور بالبهجة والسعادة والمتعة أثناء أداء هذا العمل دون انتظار مكافأة أو تقدير من الآخرين له.

ثانياً: الذات الإيجابية: positive self

أشار أحمد عبد الخالق إلى الذات الإيجابية بأنها ذات عامة ذات بعد إيجابي مستمدة من اختزال ثمانية جوانب للذات: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات (أحمد عبد الخالق، 2017).

كما تتعدد معاني الذات تعددًا كبيراً، ومن بين هذه المعاني، أن الذات تشير إلى الخصال المركبة التي تمثل الشخص، من النواحي النفسية والعقلية والجسمية، والذات هي طبيعة الفرد أو مختلف جوانبه التي يكشف عنها سلوكه، والذات كذلك هي النفس وأحد مكوناتها، كما تمثل الذات معرفتنا بأنفسنا (أحمد عبد الخالق، 2017، 32).

ولهذا أضافت الباحثة جانباً آخر وهو الجانب الاجتماعي الإيجابي، حيث تناولت مفهوم الذات الإيجابية في هذا البحث من خلال دراسة الجانب المعرفي الخاص بالفرد، والذي يقصد به (التقييم الذاتي الخاص بالفرد وذلك من الجانب النفسي والجانب الاجتماعي). ويتضح الجانب النفسي الإيجابي للفرد: في تقييم نظرتة لذاته بإيجابية من خلال ثقته بنفسه وبقدراته، الرضا عن الذات، وتحقيق الذات، التفاؤل والسعادة، المثابرة، الطموح، والدافعية. الجانب الاجتماعي الإيجابي للفرد: والذي يتضح في تقييم الفرد لذاته. في مدى قدرة الفرد على مساعدة الآخرين، (الاستمتاع بقدرته على مساعدة الآخرين) مع الشعور بالسعادة والرضا، المبادرة بتكوين الصداقات، القدرة على إقناع الآخرين، والتأثير عليهم، الرغبة في القيام بدور القائد والموجه للجماعة، التسامح مع الآخرين، والإيثار والاهتمام بمصالح وشئون الآخرين.

ثالثاً: الأنشطة الطلابية: Student Activities

ترجع كلمة نشاط في أصل اللغة إلى كلمة نشط من المكان، نشطاً: خرج، نشط اليه، نشاطاً: خف له وجد فيه. وفي العمل ونحوه: طابت نفسه له، فهو نشيط (المعجم الوجيز، 1998، 616).

ويقصد بالأنشطة الطلابية: هي مجموعة الأنشطة التي يزاولها الطلاب خارج قاعات المحاضرات الرسمية مثل (الأنشطة الاجتماعية والثقافية والفنية) واتحاد الطلبة والحوالة والأسر.... كذلك الأنشطة التطوعية التي يقوم بها الطلاب سواء بتقديم خدمات للبيئة المحيطة والاشتراك في الجمعيات الخيرية، والتي يقصد بها أي جهد يبذله الفرد بشكل إرادي دون انتظار أي عائد مادي (أجر) أو توقع مكافأة، ويُقدم هذا الجهد بناءً على أفكار ومعتقدات ومشاعر وخبرات ومهارات إنسانية، تهدف خدمة المجتمع.

دراسات سابقة:

أولاً: التدفق النفسي Psychological Flow

صاغ مفهوم التدفق النفسي لأول مرة على يد ميهالي (1975) والذي عرفه بأنه احساس كلي يشعر به الفرد عندما يتصرف باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقوم بها

(Csikszentmihalyi 1975، 35) كما تمتد جذور التدفق إلى البحث عن النشاط ذاتي الدافع الذي تنبعث الإثابة منه أي من النشاط نفسه بغض النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو اكتماله، وبغض النظر أيضاً عن أي إثابة خارجية بعيدة عن ممارسة أو أداء هذا النشاط مثل متسلقي الجبال ولاعبي الشطرنج والرسامين وهم مستغرقين في هذا النشاط مدة طويلة في استمتاع وبإثابة ذاتية والذين أكدوا على أن الاستمتاع كسبب رئيسي لمزاوتهم لنشاط ما، بمعنى أن النشاط الذاتي هو نشاط مثير في حد .

وفي السنوات الأخيرة أصبح نموذج الفرد ككائن حي ذاتي التنظيم يتفاعل مع البيئة بمثابة نموذج محوري في علم النفس وهو يتوافق مع نموذج العمل والتطور النفسي المصاحب لمفهوم التدفق، في (مرعى سلامة يونس، 2012، 52، 53).

وأن الخاصية الرئيسية التي تحدد ما اذا كان الأفراد سيخبرون حالة التدفق أم لا هو تحقيق الدافع للتدفق وتوافر مستوى من الحيوية الذاتية (Baumann & Scheffer، 2010).

كما اكتشف (ميهاليي 1997 Mihalyi) في الربع الأخير من القرن الماضي عبر آلاف المقابلات الشخصية تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات إدراكية وانفعالية مميزة تناسب داخل الأفراد، يطلق عليها (حالة التدفق Flow State) وهي عبارة عن التسلسل الحسي والانفعالي للفرد، بداية من التوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز التي تؤدي إلى التحكم والضبط الذاتي حتى يصل الفرد إلى الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس.

وقد وصف ميهاليي حالة التدفق كونها منطقة شعورية تقع ما بين الملل والقلق، قائلاً "يبدو أن الناس يركزون تركيزاً أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء، ما يفوق عطاءهم العادي، فحين يكون الطلب عليهم بسيطاً يشعرون بالملل، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر، وحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق (جولمان 2000، 137).

ويرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه (ميهاليبي 1997) هو مفهوم الخبرة المثلى أو الأفضل Optimal Experience 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 يختفي انشغال المرء بذاته أو وعيه وتنبهه لذاته ويصبح إحساسه بالوقت مشوشاً أو مضطرب نتيجة الاندماج التام في المهام (محمد سعيد أبو حلاوة، 2013، 23).

أبعاد حالة التدفق وفقاً لـ (ميهاليبي):

وفي محاولة لتشكيل مفهوم التدفق النفسي تجريبياً فقد قام (Csikszentmihalyi، Jackson and Marsh، 1996، 2003، 1975a) بتحديد تسعة أبعاد تصف حالة التدفق وهي:

التوازن بين التحدي والمهارة - اندماج الوعي بالفعل - فقدان الوعي بالذات - الأهداف الواضحة - تغذية راجعة غير غامضة - الإحساس بالسيطرة (أو الضبط) - التركيز كلياً في المهمة تحت اليد - الإحساس بمرور الزمن - واخيراً الاستمتاع الذاتي وهي السمات اللاحقة للتدفق، ويخبر الفرد حالة التدفق هذه عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معاً عند مستويات مرتفعة .

وتتفق هذه الأبعاد التسعة والتي حددها ميهاليبي للدخول والبقاء في حالة التدفق مع ما أشار إليه سيلجمان (1995) في أن الشخص الذي يدخل في حالة التدفق يتميز ببعض الخصائص وهي: (الوضوح - التركيز - الالتزام - التحدي - الاختيار - القياس - التوفيق - عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة - الحديث الذاتي الإيجابي - القدرة على التعامل - عدم الشعور بالوقت) (مارتن سيلجمان، 1995، 151 - 152).

وقد يفسر السبب وراء تفضيل الأفراد قضاء وقت فيه صعوبة، وغالباً ما يكون في أنشطة خطيرة بدون تلقى أو أخذ أي مكافأة خارجية يحصل عليها (ميهالي، 2014،

(230) وفي دراسة أخرى تجريبية قام بها (، 2000 Csikszentmihalyi) عن طريق مقابلة الرياضيين ومتسلقي الجبال، ولاعبي الشطرنج. وغيرهم ممن أكدوا على أن الاستمتاع هو السبب الرئيسي لمزاوتهم نشاط ما، وتوصلت الدراسة إلى تحديد شروط أو مفاتيح الدخول في حالة التدفق والتي تتحدد في:

- إيجاد تحديات أو فرص للعمل والتحرك والتي من شأنها أن تنمي المهارات الموجودة لدى الفرد لا أن تفوقها. - تحديد أهداف واضحة قريبة المنال، وتغذية عكسية فورية. في ظل تلك الظروف، تتضح التجربة من لحظة لأخرى، ويدخل المرء في حالة ذاتية مع السمات الآتية:

- تركيز شديد على اللحظة الحالية. - دمج الفعل والأدراك. - فقدان الشعور المحقق بالذات (فقدان الوعي بالذات كعامل اجتماعي). - الإحساس بأن المرء يستطيع التحكم في أفعاله. - تشويه تجربة زمنية (أي الإحساس بأن الوقت قد مضى بإيقاع أسرع من المعتاد) - اختيار النشاط بصفته ذاتي الإثابة مثلما يكون الهدف النهائي هو مجرد عذر للوصول للتقدم المأمول (مرعى سلامة، 2012، 51).

ويرى ميهالي وآخرون (2005) أن الاندماج كلياً في النشاط للوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاثة شروط لتحقيق حالة التدفق وهي:

1- يجب أن ينخرط الشخص في الفعالية بأهداف واضحة ويضيف هذا اتجاهاً وبنية للمهمة.

2- يجب أن يمتلك الفرد توازناً جيداً بين التحديات المدركة للمهمة التي بين يديه ومتطلباته مما يتيح له تكييف أدائه للمحافظة على حالة التدفق.

3- المهمة التي بين يدي الفرد يجب أن تحتوي على تغذية راجعة واضحة ومباشرة وذلك يساعد الفرد على التعامل مع أي من المتطلبات المتغيرة وتسمح له على تكييف أدائه للمحافظة على حالة التدفق النفسي (Csikszentmihalyi, et). - 698. al،2005،PP.598 حيث يميل التدفق إلى الظهور حينما تكون مهارات الفرد مشتركة على نحو كامل في التغلب على التحديات فضلاً عن ذلك، فإن التدفق أمر

إيجابي على نحوٍ طبيعي لأنه يعمل قوة إيجابية حول المهمة (Csikszentmihalyi، 1975، Kowal&Fortier، 1999).

وهذا يتطابق مع نظريات حالة التدفق النفسي وتنظيم الذات حيث أكد جولمان (2000) على أن كل مَنْ يصل إلى حالة التدفق العاطفي، يستطيع أن يسيطر تماماً على ما يفعله "أي ضبط أو تنظيم الذات والتوجه الذاتي في مجال الشخصية الإيجابية (جولمان، 2000: 136).

وقد اشارت إلى ذلك نتيجة الدراسة التي قام بها (جبار وادي باهض، هاشم فرحان (2015) إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين التدفق النفسي وتنظيم الذات لدى الطلبة المتميزين.

كما كشفت نتائج دراسة كيم وسيو (Seo، E، Kim &، 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق والتأجيل النشط، كما أن خبرة التأجيل تثير التدفق، ووجود علاقة بين التدفق والتنظيم الذاتي.

كما يمكن أن تسهم مكامن القوى في الشخصية في التنبؤ بالتدفق النفسي، فقد توصلت نتائج الدراسة التي قام بها محمود أبو المجد (2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض مكامن القوى في لشخصية وهي (الحكم، والمنظورية، والحيوية، والشفقة، والامتنان، والروحانية) والتدفق النفسي، في حين لم توجد علاقة دالة بين متغيري العدل، والعفو من مكامن القوى في الشخصية لدى الطلاب - المعلمين وبين درجاتهم على مقياس التدفق النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية)، كما أن مكونات مكامن القوى في الشخصية أسهمت في التنبؤ بالتدفق النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى الطلاب المعلمين .

كما ارتبط التدفق النفسي بمتغيرات أخرى إيجابية مثل (الإيثار والتعاطف والتفكير الإيجابي وبالطموح، واليقظة الذهنية، وسوف نعرض باختصار لنتائج هذه الدراسات. فقد توصلت نتائج الدراسة التي قام بها محمد رزق وآخرون، (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق والإيثار لدى المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، ووجود

فروق بين الذكور والإناث من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية في التدفق النفسي لصالح الذكور.

كما اهتمت الدراسة التي قام بها (أنس أسود، عبد العزيز حيدر، 2016) إلى معرفة العلاقة بين التدفق والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود فروق دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التفكير الإيجابي (مرتفع - منخفض) لدى طلبة الجامعة في اتجاه التفكير الإيجابي المرتفع.

وأظهرت نتائج الدراسة التي قامت بها (هبة محمود، 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي ومستوي الطموح. ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من التدفق النفسي، الطموح.

كما ارتبط التدفق أيضاً بالمرونة في مجال العمل فقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (كجى، ونافارو (Ceja & Navarro، 2011) إلى أن العاملين الذين مروا بمستويات مرتفعة من التدفق في أماكن عملهم كانوا أكثر مرونة وأكثر تكيفاً في عملهم وأكثر حظاً في إيجاد فرص للعمل.

وقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها فليجر وكليوى (Fulgar and Kel- (2009) عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين خبرة التدفق والمزاج الإيجابي، وبين المهام التي تتطلب مهارة معقدة، وبين مهارات الأبداع، وحل المشكلات، والتي تؤدي الي تكرار تجربة التدفق .

ويرى ميهالى (2005) أنه في حالة التدفق النفسي لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما نكون في حالة ملل أو سأم من الاكتئاب، أو في حالة من التهيج، والقلق فهذا معناه نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه (Csikszentmihalyi et al، 2005، 598).

حيث لا توجد علاقة بين التدفق والقلق والعصبية، فقد هدفت الدراسة التي قام بها فردريك وآخرون (Fredrik، 2012) الي التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق والعوامل الخمس للشخصية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق ومستوى الذكاء، وكشفت

النتائج أنه لا توجد علاقة بين التدفق والذكاء، وهناك علاقة ارتباطية سالبة بين التدفق والعصابية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق والوعي. واتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها إبراهيم محمد ومحمد محجوب، (2016) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التدفق، ودرجاتهم على قائمة العوامل الكبرى الخمس للشخصية وذلك لصالح التدفق.

وكشفت نتائج الدراسة التي قامت بها (ايناس محمود غريب، 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي بإبعاده (الخبرة الذاتية الإيجابية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم في اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات ووضوح الأهداف، التركيز في المهمة، التوازن بين التحديات والقدرات) وبين بعض أبعاد مقياس تحمل الغموض (فلسفة الفرد واتجاهاته نحو المواقف الحياتية الغامضة، حل المشكلات، المجالات الفنية والإبداعية) وكشفت أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي والمخاطرة، وأسفرت عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع بين متغيرات الدراسة (الثلاث) سمى بالتدفق النفسي والمخاطرة في مقابل الغموض.

ومن المتغيرات الحديثة التي ارتبطت أيضاً بالتدفق النفسي وهو اليقظة الذهنية فقد أظهرت نتائج الدراسات وتطبيقاتها وجود أوجه تشابه بين حالة التدفق واليقظة الذهنية، حيث أنهم استطاعوا معاً تحسين وتنظيم أداء الفرد وتنميته. ولكن الفرق بين اليقظة والتدفق: ففي حالة اليقظة الذهنية يكون الفرد في حالة وعي ومراقبة لحالة التدفق أثناء النشاط، بينما التدفق النفسي هو انخراط وانغماس في النشاط بدون وعي، فالتدفق مرتبط بالاستمتاع والطاقة الإيجابية أو الشعور الإيجابي المرتبط بحالة التدفق الذي يتسم بالسعادة والاستمتاع.

وفي البحث عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والتدفق، أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها كيبى وونج (Kee, Y., & Wang, C. (2008) إلى أن الطلاب الرياضيين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اليقظة الذهنية والذين حصلوا على أعلى الدرجات في التدفق وفي أبعاد التدفق وهي (التوازن بين التحدي والمهارة - أهداف واضحة - التركيز

- السيطرة أو التحكم أفعالهم - غياب الشعور بالذات) وذلك بالمقارنة بين مجموعة الطلاب الرياضيين الذين حصلوا على درجات منخفضة في اليقظة الذهنية وتوصلت نتائج الدراسة التي قام بها شالدين وآخرون، (Shelden) إلى وجود علاقة عكسية بين التدفق وبين اليقظة الذهنية في جانب (الاندماج، التركيز) (الانهماك - الاستغراق). والمشاركين الذين حصلوا على أعلى الدرجات في التدفق وبين الذين حصلوا على أقل الدرجات في قياس الوعي بالذات والعقل، ومع ذلك فإن القدرة على الحفاظ بالوعي بالبيئة اثناء احتفاظهم بمستوى عال من الانتباه على النشاط أو العمل هو الذي سوف يعطى القيمة للحياة والعمل

وقد وصف (Cacioppe 2017) لنوع ثاني من حالة التدفق كيقظة ذهنية الذي أطلق عليها تدفق العقل (flow mind) هذا النوع اعتبر التدفق كجزء من الأداء أو الممارسة الروحية مثل التأمل اثناء المشي، ولكن من الممكن أن تحدث في أي نشاط عادي مثل قيادة السيارة. (ويوضح الشكل التالي) مدى استمرارية الانتباه المركز على النشاط في حالة وعى وأدراك أكبر من المعرفة والأحاسيس

التدفق ←————→ يقظة ذهنية

غياب التركيز والانتباه تركيز الانتباه مع وعى منفتح

شكل (1) يوضح استمرارية الانتباه في التدفق وبين اليقظة العقلية

وقد أشار فاير (2017) Faria، N. الى أن التدفق واليقظة الذهنية تمت دراستهم بشكل فردي، وتوصلت إلى نتائج إيجابية مع الشعور الفردي بالسعادة. وبالإنجاز الأكاديمي.

ويؤكد سليجمان على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة. ويعتبر سليجمان أن الاندماج والاستغراق في العمل والنشاط هو أحد محددات السعادة، وقد حدد سليجمان وآخرون ثلاث مستويات للسعادة:

1 - يكون التدفق: عبر ممارسة الأعمال التي يحبها ويوجد فيها متعة كبيرة للفرد

2 - الاندماج (حياة الاندماج) التدفق والتعايش التام مع الحدث أو الموقف

3 - ممارسة الأعمال على قدر معين من الصعوبة فالأعمال السهلة تعطى الكسل والملل، الأعمال الصعبة تعطى مزيداً من القلق واليأس. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014، 14).

وهو بهذا يتفق مع مفهوم التدفق والخبرة المثلى لميهالي، إلا أنه اهتم بقضية المعنى «meaningless» والتي اعتبرها أعلى مستوى من السعادة وهي التي تجعل الحياة ذات معنى أو الدلالة والقيمة.

ولهذا كتب «سليجمان» عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة (Benedict، C. (2002).

وهذا ما أشار إليه ميهالي في أن التدفق مفهوماً خالياً أو مجرداً من القيمة (- value free) فقد يكون الإنسان في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملاً إرهابياً مثلاً، أو لعب القمار (البوكر) (محمد السيد حلاوة، 2013، 18).

وقد أشار (بارتينج وآخرون، 2009، Partington). إلى أن هناك جانباً آخر للتدفق والذي أطلق عليه (the dark side of flow) وهذا يتوقف على حسب طبيعة الأنشطة المحببة والتي يقوم بها أو ينغمر فيها الفرد ومن خلالها يحدث التدفق. فهي التي تحدد ما إذا كان هو الجانب الإيجابي أو الجانب السلبي للتدفق (فالتدفق الإيجابي) وهذا يتحدد وفق النشاط فإذا كان مفيداً للفرد، ولا يشكل ضرراً عليه أو على المجتمع بأي شكل من الأشكال وهذا ما يطلق عليه (التدفق الإيجابي أو التدفق الأبيض).

والنوع الآخر للتدفق والذي أطلق عليه بالتدفق الأسود ((dark flow، كما أطلق عليه ميك وآخرون (Mike J، et al، 2019) ويتحدد هذا عندما تكون حالة التدفق مرتبطة بالأنشطة التي لا تعود بالنفع للفرد، ومنها ممارسة القمار، والشعور بالسعادة والاستمتاع بالوقت وحيانا الخروج من حالة الاكتئاب والتوتر والتي تعتبر أسلوباً من أساليب التوافق غير السوية .

وقد أشار إلى ذلك سيد البهاص (2010) وبالرغم من كون التدفق خاصية إيجابية ألا أنه يحمل في طياته بعض الجوانب السلبية وذلك إذا وجه نحو قيام الفرد بنشاط معين مثلاً (الأنترنت) لقضاء وقت

طويل حيث أظهرت نتائج الدراسات أن مستخدمي الأنترنت يشعرون بالقلق الاجتماعي والخجل.

ولهذا يجب أن نهتم بحالة التدفق وبطبيعة الأنشطة التي يندمج فيها الطلاب وخاصة في المدارس التي من الممكن توفير الفرص لمرور الطلاب بحالة التدفق من خلال تغيير في نظام المدارس. والدراسة التي قام بها ليزا وجونسون (LISA S. Johnson (2004) والتي قارنت بين المدارس التقليدية والمدارس غير التقليدية، والتي تقضي قدرًا أكبر من الوقت في الأنشطة والتي توظف الديمقراطية التي يقودها الطلاب وفي العلاقة بين المعلمين والطلاب، والتعليم المتمحور حول الطالب والتقييمات على أساس العقود بدلاً من الدرجات. وأظهرت النتائج الكمية والنوعية أن الطلاب في المدرسة غير التقليدية عن وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلالية والانتماء، كما كانت مستويات مشاركة الطلاب أعلى إيجابية وقوية. وكشفت هذه النتائج الاختلافات في المدرستين من حيث استخدام وتنظيم الوقت، والتدفق والاستقلالية، والانتماء، وتشير إلى أن الأساليب المستخدمة في المدرسة غير التقليدية ترتبط مع مستويات أعلى من المشاركة الأكاديمية.

ثانياً: الذات الإيجابية:

إن التقدم المعرفي والتكنولوجي السريع الذي يميز هذا العصر على كافة المستويات، فقد أصبح الأنترنت الهواتف الذكية.. ليست ترفاً، ولكنها أصبحت متطلباً ضرورياً وهاماً في مختلف مجالات الحياة، بالإضافة إلى زيادة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها الأفراد، حيث تعتبر الحياة العصرية بكل مستحدثاتها مصدراً أساسياً للضغوط النفسية. لذا كان هناك حاجة ماسة إلى شخصيات إيجابية لديها القدرة على مواجهة هذه الضغوط وعلى مواكبة هذا التقدم. فالإنسان الإيجابي قوة فعالة مؤثرة في مجتمعه. ولهذا فقد تم توجيه الانتباه في العقد الأخير لدراسة السمات الإيجابية في الشخصية كرد فعل

لإسهامات حركة علم النفس الإيجابي، حيث بدأ اهتمام الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعاً لها.

وبمراجعة الأدبيات النفسية في هذا المجال والتي أكدت على ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، فقد اهتم الباحثين بدراسة الإيجابية من خلال علاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وكما بدأ أيضاً التركيز على الجانب الاجتماعي الإيجابي في الشخصية وفي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

تعريف الإيجابية

تري سميرة شند (2008) أن الإيجابية هي شعور بالقدرة والتمكن والفاعلية في توجهات الفرد الآنية والمستقبلية، في إطار قيمى وأخلاقي وتتضمن ثلاثة مكونات أساسية هي (فعالية الذات، والثقة بالنفس، والتوكيدية).

وقد عرف فاجناني (Fagnani، 2018، A، et، al، 2018) الإيجابية أو التوجه الإيجابي باعتباره ميل فردى لرؤية الحياة من منظور إيجابي، أو هو افتراض عام لتنظيم خبرات الحياة بطريقة مرضية أو ميل دائم ومستمر لملاحظة الجوانب المفضلة في الذات والحياة (Fagnani، 2018، 6، A، et، al).

ويرى (محمد ابراهيم عيد 2001) أن الإيجابية بوصفها مفهوماً معيارياً ينطوي على خصائص نفسية تتدرج من خلال مستويات متدرجة، قاعدتها قوة الأنا، وقمتها هو الإبداع. وبين السفح والقمة توجد مستويات دافعية تتمثل في: الاتزان الانفعالي والتوكيدية، تقدير الذات، وإضفاء المعنى على الحياة، والأبداع الذي يتجسد كنزوع مستقل بغير انتهاء. فقد توصل من خلال الدراسة التي قام والتي هدفت إلى التعرف على الخصائص الإيجابية للشخصية وعلاقتها بكل من النوع والتخصص، إلى أن الإيجابية مكون أنساني متعدد المتغيرات والتي تتمثل في: قوة الأنا - والاتزان الانفعالي - والتوجه الإبداعي - وتقدير الذات - والتوكيدية، وفي تصوره تأكيد على معيار تقدير الذات كأحد المعايير الشائعة لقياس الإيجابية. كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة وكذلك في التخصص الدراسي وفي الإيجابية كدرجة كلية.

وأشار زهير النواجحة ونعمات علوان (2013)، إلى الإيجابية باعتبارها مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد مع نفسه، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع، وأكدت أن مفهوم الإيجابية يرتبط بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، الكفاءة والفعالية الذاتية للفرد وحسن الحال، والطيبة والفضيلة والصحة النفسية والتمكين الشخصي، وحسن الحال الذاتي .

وقد افترض (2009، Caprara) في نظريته حول الإيجابية وجود بعد ذاتي هام في الشخصية وأطلق عليه مسمى التوجه الإيجابي الذي يتمثل في أن رؤية الذات والحياة والمستقبل من منظور إيجابي يمنح الفرد القدرة على التعامل مع الشدائد والمحن الحتمية ويجد أن الحياة تستحق أن تعاش على الرغم من حقيقة الموت، وقد عرف هذا التوجه الإيجابي بأنه ميل أساسي لإدراك وتقييم ذات الفرد ومستقبله وحياته من منظور إيجابي. كما يحقق التوجه الإيجابي وظيفة بيولوجية هامة يحتاجها الفرد لينمو ويزدهر ويحقق حياة سعيدة مرضية. وبشكل عام تم تحديد التوجه الإيجابي للحياة على أنه استعداد لتركيز الانتباه بشكل انتقائي على الإيجابية في كل المواقف، ومن ثم تفسير الواقع على هذا الأساس.

كما تتمثل سمات الشخصية الإيجابية في القدرة على الحب والعمل والمثابرة والتسامح ومهارات العلاقات البين شخصية والشجاعة والحس الجمالي . (Peter-son، C.، Seligman، M، 2004، 107) كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية، كما ارتبطت سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية بالتفكير المفعم بالأمل (عبد العزيز ابراهيم 2016) كما تتصف الشخصية الإيجابية بالذكاء الوجداني، فقد أسفرت نتائج الدراسة التي قام بها زهران النواجحة ونعمات علوان (2013)، ودراسة كاترن سليمان (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني والإيجابية وارتبطت سمات الشخصية الإيجابية مع العوامل الخمس الكبرى للشخصية .

حيث كشفت نتائج الدراسة التي قام بها (Micak، Z، 2012) (إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والشخصية الإيجابية، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث على العصابية والمقبولية والإيثار والميل نحو التعاطف لصالح الطالبات. ومستويات أقل في السلوك العام من الذكور

كما اتفقت على ذلك نتائج دراسة (Valchev، H، et، 2014) في وجود علاقة ارتباطية دالة (العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، والمرغوبة الاجتماعية، والاجتماعية الإيجابية (السلوك الاجتماعي الإيجابي) ارتبطت تحت عاملين أساسيين من عوامل الشخصية الخمس وهما (عامل الطيبة أو المقبولية الاجتماعية، وعامل يقظة الضمير) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين هذين العاملين والسلوك الاجتماعي الإيجابي. وقد توصلت نتائج الدراسة التي قام بها أحمد عبد الخالق (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذات الإيجابية وبين مقاييس الحياة الطيبة (السعادة - والرضا عن الحياة - والصحة النفسية)، في حين أن العلاقة كانت سلبية بين الذات الإيجابية والعصابية. وكشفت تحليل المكونات الأساسية عن عامل واحد ثنائي القطب سُميَ (الحياة الطيبة مقابل العصابية) وتشعب به مقياس الذات الإيجابية تشعباً مرتفعاً. كما كشفت النتائج عن أن متنبئات الذات الإيجابية هي (السعادة - والرضا عن الحياة) لدى الذكور، أما عينة الإناث فقد كانت متنبئات الذات الإيجابية هي السعادة، ونقص العصابية.

وكما تعتبر الذات الإيجابية هي البعد الإيجابي للذات الكلية والعامّة، وأنها تتضمن ثلاثة متغيرات أساسية مستمدة من علم النفس الإيجابي وهي الازدهار وحب الاستطلاع والامل (Lake، 2015، 25).

وقد اهتم (عبد العزيز ابراهيم، 2016) بالشخصية الاجتماعية الإيجابية positive pro - social personality والذي عرفها بأنها مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الآخرين ترحيباً بهم وأقبالاً عليهم ورغبة في التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية مع التوكيد الإيجابي للذات والقدرة على الإقناع والتمتع بروح التفاؤل والاستبشار واستشعاراً للمسئولية لاجتماعية

وقد حدد أربعة أبعاد لتكون سمات الشخصية الإيجابية

وهي:

1 - صورة الذات الإيجابية: يشير إلى توجه الشخص للحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي، مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي والإنصاف .

2 - الالتزام والتعهد: ميل الشخص للالتزام بقيمة ومعايير و معتقداته الذاتية وبمسئولية في العلاقات مع الآخرين .

3- التوجه نحو الآخرين ويشير إلى مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين والاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم .

4 - التوحد الثقافي، ويشير إلى توجهات الفرد نحو وطنه من حب وانتماء والتقدير والفخر والاعتزاز به وبثقافته (عبد العزيز ابراهيم، 2016، 183، 196).

توصلت نتائج الدراسة التي قامت بها صبرين صلاح تلعب (2018) إلى استكشاف نموذج بنائي تكاملي لمعايير الإيجابية في التوجهات العالمية في ضوء النظرة التكاملية، وقامت في ضوء ذلك بإعداد مقياس خماسي لقياس الإيجابية عند الشباب. وتحدد مكونات الإيجابية في: التفاؤل، تقدير الذات، التعاطف، المرونة النفسية، الرضا عن الحياة .

وترى الباحثة أن الإيجابية تسهم بدور كبير في تحقيق الصحة النفسية، حيث يرى (كابرار وآخرون 2012، Caprara etal.) أن الإيجابية تلعب دورا محوريا في تكيف الأفراد، ويؤدي نقصها أو الافتقار لها إلى الاكتئاب (8، 2012، Caprara etal.) .

كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها جراف وآخرون (Graff،H.& Carlo،W، 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التوافق الشخصي والسلوك الإيجابي الاجتماعي، كما أظهرت وجود فروق دالة بين الجنسين في السلوك الإيجابي الاجتماعي، وفي التوافق الشخصي وذلك لصالح الذكور .

وهدفت الدراسة التي قام بها شحاتة محمد (2001) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مكونات السلوك الإيجابي والصحة النفسية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين السلوك الإيجابي ومؤشرات الصحة النفسية، وكما وجدت فروق دالة بين الجنسين في السلوك الاجتماعي الإيجابي لصالح لذكور. وقد أشار (هارترزل، 2000، Hartzel) إلى بعض من الخصائص التي تميز المفكرين بطريقة إيجابية وهي أن الإيجابيين يبحثون عن الفرص المناسبة للتغيير - ولديهم دافعية للإنجاز عالية - وهم مثابرون - ومجددون - ولديهم حب المخاطرة المحسوبة - يحققون نتائج إيجابية على المستوى الشخصي وعلى المستوى الاجتماعي والبيئي (Hartzel، 2000، 34).

ثالثاً: الأنشطة الطلابية

تتيح ممارسة الأنشطة الطلابية داخل الجامعة الفرصة للطلاب في أن يستفيد من الأنشطة والبرامج المتاحة له ويتفاعل مع غيره من الناس من خلال هذه الأنشطة المتاحة، ويتبادل أنواع السلوك الإنساني مع غيره فيفيد ويستفيد، ويتعلم أنواعاً من السلوك، ويكتسب خبرات إيجابية من خلال اختلاطه مع شخصيات مختلفة ومتنوعة، ليصبح ذا شخصية قوية مستقلة بحد ذاتها. كما يزداد حبه للدراسة ورغبته في مزاولة هذه الأنشطة والاعمال، والتي يمكن أن تعزز هذه الأنشطة روح المسؤولية والعمل التطوعي عند الطالب تجاه مجتمعه، مما يجعله أكثر قدرة وتقبل للعمل الفردي والجماعي.

وكما تسهم الأنشطة التي يمارسها الطلاب في تكوين الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية. حيث تسهم المشاركة في الأنشطة الطلابية في تخفيف حدة الضغوط النفسية والدراسية التي تشكل عبء على الطلاب، فقد أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها، يوسف سطاتم (2015) إلى أن الضغوط الدراسية قد أتت الأعلى شدة بين الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين ممارسة الأنشطة الطلابية والضغوط الحياتية، كما تساعد الأنشطة الطلابية على تنمية مهارات الطلاب الاجتماعية وفي تنمية شخصيتهم ودعم العلاقة الإيجابية بين الطلاب أثناء ممارسة الأنشطة.

علاقة التدفق النفسي بالأنشطة الطلابية:

يشعر الأفراد الممارسون للأنشطة بالسعادة والبهجة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإيجابية والتي تسهم في النمو المتكامل للشخصية. كما أن قيام الفرد بالعمل أو بالنشاط الذي يحبه ومن شأنه توليد حالة من الشعور بالبهجة العارمة والحماس المتقد أثناء القيام به، إذ لا يمكن أن تصل إلى مرحلة التدفق الشعوري أثناء أداء عمل لا تحبه، ومن أراد بلوغ مرحلة عالية من الإيجابية والسعادة فليتعود القيام بأعمال يحبها ويجعل لحياته معنى بحيث إذا انغمس فيها يستمتع جدا لدرجة انه يغيب عن كل شيء ويندمج بسعادة قوية في عمله .

وقام بيركينز وناكومورا (Perkins & Nakamura, 2012) بدراسة بعنوان الأنشطة الترفيهية الإيجابية في أوقات الفراغ والتي تتضمن التدفق النفسي والإيثار وعلاقتها بالصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، والتي هدفت إلى تحديد مفهوم الترفيه وأوقات الفراغ والأنشطة التي يختار الفرد القيام بها وعلاقتها بتحقيق الصحة النفسية، ونمو الجوانب المعرفية لدى المراهقين. وتكونت العينة من (332) من المراهقين من الذكور والإناث، وأكدت نتائج الدراسة على أن الأنشطة الترفيهية الإيجابية لها دور محوري في الصحة النفسية، وأن حالة التدفق النفسي والإيثار توفر دفعة تحفيزية للمشاركة في تلك الأنشطة.

وتوصلت نتائج الدراسة التي قام بها عمر ورفعت (2005) إلى وجود علاقة ارتباطية بين تحقيق الذات والإيثار ومتغيرات الشخصية، كما أظهرت رغبة الطلاب وتوجههم نحو ممارسة الأنشطة الطلابية. ويذكر جاكسون وآخرين ((1998 أن التدفق يحدث وبصورة متكررة عندما نكون منغمسين في نشاطات محددة تُثير الرغبة في أدائها، وبكلمات أخرى يصبح النشاط هدفاً ذاتياً.

وكشفت نتائج الدراسة التي قامت بها اشميرا وكودام (Ishimura, I, & Ko-) (2009) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدفق ونمو الشخصية، وأن الأنشطة تعطى الشعور بالمتعة، وتميز الطلاب مرتفعي التدفق بالقدرة على إدارة الوقت.

وهدفت الدراسة التي قام بها فاليستي وآخرون (Felicity. A. Baker 2013، et al) الي التعرف علي خبرة التدفق لدى طلاب الجامعة أثناء ممارسة النشاط الموسيقي بالجامعة، مع الشعور بالرضا والإنجاز، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التدفق والشعور بالرضا، والإنجاز والهوية لدى طلاب الجامعة.

والدراسة التي قام بها أوكونور وآخرون (Connor،o، (2015)، بعنوان التعاطف والإيثار والتدفق النفسي لدى لممارسين لأي نشاط بدني، عن طريق الانترنت ومقارنة (2409) من الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية وعمارهم تتراوح بين (15 - 33) عاماً . واطهرت النتائج أن الممارسين للأنشطة البدنية تميزوا بارتفاع في درجة التعاطف، والتدفق، والانفتاح والمرونة، والرفقة والإيثار، كما كشفت النتائج أن لديهم انخفاض في درجات الاكتئاب والضيق والشعور بالذنب.

وقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها تيسي وآخرون (Dwight C. K. Tse،(2020) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق والاستمتاع بالأنشطة اليومية، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة .

وأسفرت الدراسة التي قام بها روجاتكو (Rogatko (2009) والتي اهتمت بالتعرف على كيفية أن يكون للأنشطة تأثير إيجابي (انفعالات إيجابية) بين مرتفعي ومنخفضي التدفق . وتم توجيه الطلاب للمشاركة في واحد أو اثنين من الأنشطة التي تعزز شخصياً مستويات التدفق المرتفعة أو المنخفضة .أظهرت نتائج الدراسة أن التأثير الإيجابي زاد بشكل ملحوظ في مجموعة الطلاب الذين تم توجيههم للمشاركة في الأنشطة التي من شأنها تعزيز مستويات عالية من التدفق .وقد كشفت النتائج أيضاً إن الطلاب الذين خبروا مستويات تدفق أعلى، بغض النظر عن المجموعات المخصصة لهم، فقد عانوا من زيادة التأثير الإيجابي وانخفاض التأثير السلبي (انفعالات سلبية)، كما اتضح من التقرير أن التمرين يعتبر كنشاط نموذجي عالي التدفق . كما أن العديد من الطلاب الذين أبلغوا عن مستويات عالية من التدفق قد شاركوا في أنشطة أكاديمية ذات صلة.

علاقة الذات الإيجابية بالأنشطة الطلابية:

كما تتضح الشخصية الاجتماعية الإيجابية في القدرة على الشعور بالحالة الانفعالية للآخرين أو التعاطف مع مواقفهم، والتي تشعرهم بالسعادة والرضا عن الحياة، وبتقدير الذات، والتي يمكن أن تظهر من خلال المشاركة في الأنشطة والأعمال التطوعية.

أشار ايزنبرج (Eisenberg، N، Febes، 2006) إلى أن الشخصية الإيجابية تتصف بالسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يعرف بأنه السلوك التطوعي الموجه نحو مساعدة الآخرين، كما تتميز بدرجة عالية من قبول القيم لأخلاقية تحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى أعلى من التعاطف الوجداني مع الآخرين (Eisenberg، 2006 646).

كما توصلت نتائج الدراسة التي قام بها جان وآخرون، (Jan، P& Eric، S. (2012) أن المشاركة بالعمل التطوعي ترتبط بمفاهيم الصحة النفسية والشعور بالسعادة.

حيث يتسم الأفراد الذين يشاركون في أعمال تطوعية بالرفاهية النفسية، فقد هدفت الدراسة التي قام بها (بيجي وآخرون، 2001، Peggy) إلى التعرف على طبيعة العلاقات بين العمل التطوعي في المجتمع وست جوانب من الرفاهية الشخصية: السعادة، والرضا عن الحياة وتقدير الذات والاندماج أو التكامل الاجتماعي والصحة البدنية والصحة النفسية. وأظهرت النتائج أن العمل التطوعي يعزز بالفعل الجوانب الستة للرفاهية، وعلى العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين يتمتعون برفاهية أكبر كانوا يستثمرون ساعات أطول في الخدمة التطوعية.

كما توصلت نتائج الدراسة التي قام بها (بريغز وآخرون، 2007، Briggs، at al، E) إلى أن المراهقين الذين شاركوا في منظمة الإغاثة الدولية في الولايات المتحدة، قد أظهروا إيجابية أكثر في الحياة والأفكار مقابل السلبية والتشاؤم، كما كان تقديرهم لذواتهم أعلى، وكان لديهم قدرة على العيش أكثر، كما كانوا أكثر قدرة على تحديد مسارات الحياة. كما تتضح الشخصية الاجتماعية الإيجابية في مشاركة الأفراد في الأنشطة والأعمال التطوعية، والشعور بالرضا عن الحياة، وبتقدير الذات.

وفي نفس السياق فقد أسفرت نتائج الدراسات التي اهتمت بدراسة الشخصية الإيجابية الاجتماعية المتمثلة في المشاركة في الأنشطة التطوعية إلى أن المتطوعين

تميزوا بمستوى مرتفع من تقدير الذات والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وغيرها من المتغيرات النفسية الإيجابية. وأسفرت نتيجة الدراسة التي قام بها (هويت 2001، Hewitt) عن وجود علاقة ارتباطية موجبه بين العمل التطوعي وجودة الحياة والسعادة والرضا عن الحياة وإدارة الذات.

كما كشفت نتائج الدراسات التي قام بها ليفي (Levy، 2012) ودراسة (مارلين وجانجي 2008) Marylene Gagne ودراسة أحمد محمد عوض، عبد الله محمد حمد (2016) في أن الأفراد ممن لديهم تجارب في العمل التطوعي كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفع، كما وجدت علاقة إيجابية دالة بين العمل التطوعي والدافعية، وتقدير الذات كما كانت تصوراتهم المستقبلية حول ذواتهم مرتفعة.

العلاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية بالأنشطة الطلابية:

إن مرور الفرد بخبرة التدفق من شأنه أن يولد الشعور بالسعادة حيث يكون الناس أسعد عندما يمارسون أنشطة موجهة نحو أهداف محددة والتي لا ينبغي أن تكون بعيدة المنال، كما ينبغي أن تكون تعاونية، حيث تكشف الدراسات الميدانية عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي نعيش في ظلها على مدى شعورنا بالسعادة وذلك لتوافر عنصرين هما: الدعم الانفعالي (الثقة) والاهتمامات المشتركة (مايكل أرجايل).

وقد رأى فالراند وآخرون (Vallerand، 2008et al،) و (jowet وآخرون 2009) وجود تداخل في التغذية العكسية بين البهجة المكتسبة والبهجة التي يحدثها شخص آخر أو نشاط ما، بمعنى أن النشاط يجلب البهجة للمشارك، والطالب يجلب البهجة للنشاط، والنتيجة مستويات مرتفعة من الأداء والإنجاز، وكما يعتبر كنقطة انطلاق نحو تجربة انفعالات إيجابية أخرى. حيث تحث البهجة على الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم في النشاط الاجتماعي، في (مرعى سلامة، 2011، 34).

وقد هدفت الدراسة التي قام بها بيلن وآخرون (2017)، (Belen) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات أو العوامل الوالدية والتعاطف وبين التدفق والمشاركة الاجتماعية تجاه الغرباء، والأصدقاء والاهل (العائلة). وطبقت أدوات الدراسة على

عينة مكونة من (422) من الشباب، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين التعاطف والدعم الوالدي لدى الابناء وبين التدفق، وتأثيره على السلوك الإيجابي والمشاركة الاجتماعية الإيجابية تجاه الأهل والأصدقاء.

وقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها (Engeser & Rheinberg, 2008) إلى أن التدفق "الاجتماعي" يمكن أن يضيف بشدة أو بكثافة للخبرة الفردية الذاتية، حيث توصلت إلى أن حاله التدفق تحدث اثناء ممارسة الأنشطة الجماعية فتكون أكثر استمتاعاً، وذلك عندما تشارك اشخاصاً لديهم نفس الأهداف والميول والشغف في أداء هذه الأنشطة، كما أن تطبيق هذه النتائج ممكن أن يكون له أثر على تنمية مجتمعنا.

وفي دراسة أخرى شيقة والتي اهتمت بدراسة خبرة التدفق على مستوى التجربة الشخصية الإيجابية والتي قام بها (Magyaródi, T., & O lách, A. (2017) وقد تم استخدام في هذه الدراسة الجديدة استبيان حالة التدفق كقياس آخر لخبرة التدفق لمعرفة الرؤى أو الأفكار الذاتية أو الشخصية في الاهتمامات المشتركة، والأنشطة لجماعية كما توصف الشخصية التلقائية بميل الأفراد إلى الانخراط في الأنشطة لأسباب تتعلق بالدوافع الذاتية. بعبارة أخرى، قد يحصلون على مزيد من المتعة من المهمة نفسها بدلاً من أن يكونوا مدفوعين بهدف مستقبلي، ويكونون أكثر قدرة على التركيز «دون عناء» على مهمة في تناول اليد، وأن هذا يساعدهم على زيادة القدرة على تنظيم وإدارة الذات.

فروض البحث:

- 1 - توجد علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي وبين الذات الإيجابية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة.
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس الذات الإيجابية المستخدم في الدراسة.

إجراءات البحث:

1 - عينة البحث: تكونت من مجموعتان: عينة التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات البحث وعددها 50 طالب من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، المجموعة الثانية وهي عينة البحث الأساسية: وتكونت من عدد 300 طالبا (150) من الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، و(150) من الطلاب غير المشاركين.

2 - أدوات البحث: تكونت أدوات البحث من:

- استمارة جمع المعلومات: من إعداد الباحثة

- مقياس التدفق النفسي: من إعداد

3 - مقياس الذات الإيجابية: من إعداد الباحثة وللتحقق من الشروط السيكومترية

لأدوات البحث، تم الاستعانة بالمقاييس الآتية:

- مقياس التدفق النفسي: إعداد عبدالعزيز حيدر الموسوي، أنس أسود شطب (2016)

- مقياس الذات الإيجابية: إعداد احمد عبد الخالق (2017)

وفيما يلي عرض لخطوات إعداد كل أداة:

1 - استمارة جمع المعلومات: إعداد الباحثة

تعتبر الأدوات ذاتية التقرير والتي تستخدم في دراسة حالة التدفق مثل (المقابلات الشخصية، مقياس الورقة والقلم، والاستبيانات (مرعى سلامة (2011، 57). فقد قام كسكر تميميها إلى (1998) بدراسة لتحديد العوامل او الشروط أو الشواهد التي تؤكد أنك مررت بحالة تدفق، كما قام بدراسة أخرى (1990) عن طريق الاستبيان للتعرف على مدى صدق نتائجه مع نتائج الدراسة التجريبية السابقة.

لهذا قامت الباحثة بإعداد هذه الاستمارة وذلك لجمع معلومات عن أفراد عينة البحث، وذلك

1 - لمعرفة ما اذا كانوا قد مروا بخبرة التدفق من قبل - وكم مرة حدثت لهم - وما هو

نوع العمل أو لنشاط - ووصف لمشاعرهم التي شعروا بها اثناء وبعد هذه الخبرة

2 - ولمعرفة ما اذا كان الطالب قد اشترك في الأنشطة الطلابية - : نوع النشاط - عدد المرات أو مدة اشتراكك في هذه الأنشطة - شعورك أثناء استغراقك في أداء هذا العمل أو النشاط .

وقد قامت الباحثة بعرض استمارة جمع المعلومات على عدد من المحكمين والخبراء لأبداء الرأي حول صلاحية هذه الاستمارة لقياس ما وضعت لقياسه . وقد أسفرت نتيجة التحكيم عن صلاحية الاستمارة ومناسبتها لذلك . ملحق (1)

ثانياً: مقياس التدفق النفسي

قامت الباحثة بمراجعة التراث السيكولوجي وبفحص الدراسات والأدوات والمقاييس التي تناولت موضوع التدفق النفسي، والتي أسفرت عن وجود عدة مقاييس للتدفق النفسي، وقد استطاعت الباحثة أن تتوصل إلى أن معظم مقاييس التدفق النفسي قد اتفقت واشتركت على وجود ثلاثة أبعاد لم يخلو منها أي مقياس وهي: الاندماج والتركيز في العمل - نسيان الذات وعدم الشعور بالوقت - الشعور بالبهجة الذاتية من إنجاز العمل . ولهذا قامت الباحثة بإعداد المقياس الذي اشتمل على هذه الأبعاد.

ويتكون المقياس من الأبعاد الآتية:

1 - البعد الأول: وهو الاندماج والتركيز العالي في أداء العمل: وتعرفه الباحثة بأنه: حالة يكون فيها الفرد مندمجاً ومستغرقاً في أداء عمل ما، ويتحدى فيه قدراته ومهاراته، ويفقد فيها الشعور بذاته أو بحاجاته الشخصية (جوع، عطش، تعب) مع فقدانه الشعور بما يدور حوله كأنه يعيش في معزل عن العالم المحيط به، وقد قامت الباحثة بصياغة عدد (11) عبارات تقيس هذا البعد.

2 - البعد الثاني: فقدان الإحساس بالزمن (الوقت): وهو حالة يفقد فيه الفرد إحساسه بالوقت أو الزمن عند استغراقه واندماجه في أداء عمل أو نشاط ما، وتم صياغة عدد (10) عبارة لقياس هذا البعد.

3 - البعد الثالث التغذية الراجعة: وهو المتعة والبهجة الذاتية والاستمتاع يشعر بها الفرد أثناء انشغاله بإداء العمل، وهدفه هو أنجاز هذا العمل دون انتظار مكافأة أو تقدير

من الآخرين. وتم صياغة عدد (14) عبارة لقياس هذا البعد، وبهذا أصبح المقياس في صورته المبدئية يتكون من (35 عبارة).

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

أولاً: حساب الصدق **Validity**: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

1 - الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وعددهم (7) وذلك لأبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لما وضع لقياسه وذلك من حيث الأبعاد وعبارات المقياس. وقد أسفرت نتيجة التحكيم: بالنسبة للبعد الأول: عن حذف عبارة واحدة لتشابهها في المعنى مع عبارة أخرى والتي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين (90% - 100%)، وتعديل صياغة عدد (2) من العبارات. البعد الثاني: إعادة صياغة عبارة واحدة. وحذف عبارة واحدة من البعد الثالث وإعادة صياغة عبارة واحدة. ويوضح ذلك جدول (1)

جدول (1)

تعديل صياغة العبارات التي تم تعديل صياغتها لمقياس التدفق النفسي

العدد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	يضايقني تكليف الآخرين لي بالقيام بالمهام أو الأعمال لصعبة	أفتقد الرغبة في القيام بالأعمال أو المهام التي تفرض على
1	أرى أن تركيزي واستغراقي في أداء عمل أو نشاط ما هو الهدف الأساسي الذي أسعى إليه وليس شيء آخر	هدفي الأساسي هو تركيزي واستغراقي في العمل دون أي شيء.
2	تضايق أسرتي مني لكم الوقت الذي أستغرقه واندماج فيه لأداء العمل أو النشاط	أعرض للوم والنقد من الآخرين لكم الوقت الذي أستغرقه في عمل أو نشاط ما.
3	أثناء استغراقي واندماجي في أداء عمل أو نشاط ما لا نشغل بالتفكير في نجاحي أو فشلي فيه	حينما أندمج في عمل أو نشاط ما لا يشغلني التفكير في النجاح أو الفشل فيه.

وبهذا أصبح المقياس بعد حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين (90% - 100%) من السادة المحكمين يتكون من عدد (33) عبارة: (البعد الأول 10 عبارات، والبعد الثاني 10 عبارات والبعد الثالث يتكون من 13 عبارة).

2- الصدق التمييزي: ويتم حساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدرجات الطلاب في المقياس (أعلى 25% وأقل 25%)، وتم حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى عن طريق حساب اختبار «Z» مان ويتني لدلالة الفروق بين رتب متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين العليا والدنيا، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى

لدرجات الطلاب في مقياس التدفق النفسي

الإرباعيات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإرباعي الأدنى	12	4.56	54.72	4.34 -	0.01
الإرباعي الأعلى	12	13.45	161.4		

يتضح من جدول (2) أن قيمة Z دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد ارتفاع الصدق التمييزي للمقياس.

3- صدق المحك لمقياس التدفق النفسي:

للتحقق من صدق المحك لمقياس التدفق النفسي، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس التدفق النفسي أعداد الباحثة وبين المقياس الذي أعده عبد العزيز حيدر الموسوي، أنس أسود شطب (2016)، والذي تكون من عدد أربعة أبعاد وهم:

1- البعد الأول وهو الأهداف الواضحة: يعرفها بأنها أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد.

2- البعد الثاني: الاندماج والتركيز: ويعرفه باندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه

3- البعد الثالث: فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، بأنه الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى المتطلبات الذاتية .

4- البعد الرابع: تغذية راجعة وفورية: ويعرفه، بوضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك. وقد قام الباحث بصياغة عدد (5) عبارات لكل بعد، وبذلك يكون

عدد عبارات المقياس (20) عبارة، وتم تطبيق كلا من مقياس التدفق النفسي الذي أعدته الباحثة، وبين المقياس المحك على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن= 50) وحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في كلا من المقياس والمحك،

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس التدفق النفسي والمحك (ن= 50)

الأبعاد	أهداف واضحة	الاندماج والتركيز	فقدان الشعور بالوقت	التغذية الراجعة	مجموع المحك
1 - الاندماج والتركيز في أداء لعمل	**0.768	**0.657	**0.714	**0.865	**0.620
2 - فقدان الأحساس بالزمن	**0.638	**0.678	**0.712	**0.886	**0.659
3 - التغذية الراجعة	**0.689	**0.698	**0.789	**0.678	**0.632
مجموع مقياس التدفق	**0.605	**0.653	**0.721	**0.773	**0.643

يتضح من جدول (3) توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة التقنين في كلا من مقياس التدفق النفسي إعداد الباحثة، ودرجات الطلاب على مقياس (محك) التدفق النفسي إعداد عبدالعزيز حيدر الموسوي، أنس أسود شطب(2016)، وذلك عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد على صدق المحك لهذا المقياس وأبعاده الفرعية.

ثانياً: حساب الثبات لمقياس التدفق النفسي الذي أعدته الباحثة: تم حساب الثبات بالطرق التالية:

1 - طريقة ألفا كرونباخ **Alpha Cronbach Method**: استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ لتحديد ثبات المقياس، وفي كل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

الأبعاد	الاندماج والتركيز العالي في أداء العمل	فقدان الإحساس بالزمن	التغذية الراجعة	الدرجة الكلية للمقياس
معامل الثبات	0.858	0.848	0.853	0.853

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاث والدرجة الكلية مرتفعة.

2 - طريقة إعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس على عينة التقنين، وبعد التطبيق الأول بخمسة عشر يوماً، تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة، ولقد راعت الباحثة توفير نفس ظروف التطبيق الأولى قدر الإمكان، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (5) يوضح ذلك جدول (5) معاملات ثبات إعادة التطبيق مقياس التدفق النفسي باستخدام معامل بيرسون

الأبعاد	الاندماج والتركيز العالي في أداء العمل	فقدان الإحساس بالزمن	التغذية الراجعة	الدرجة الكلية
معامل الثبات	0.910	0.905	0.909	0.908

يتضح من جدول (5) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الثبات.

2 - الاتساق الداخلي لفقرات المقياس **Internal Consistency**: وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المقياس الكلية بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي ودرجة البعد والدرجة الكلية

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	العبارات	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	العبارات	
البعد الثالث			البعد الثاني			البعد الأول		
**0.719	**0.663	21	**0.729	**0.863	11	**0.623	**0.640	1
**0.734	**0.739	22	**0.724	**0.839	12	**0.721	**0.634	2
**0.721	**0.509	23	**0.710	**0.809	13	**0.763	**0.560	3
**0.646	**0.659	24	**0.617	**0.759	14	**0.829	**0.814	4
**0.675	**0.762	25	**0.686	**0.772	15	**0.709	**0.729	5
**0.766	**0.847	26	**0.776	**0.807	16	**0.659	**0.759	6
**0.735	**0.636	27	**0.783	**0.626	17	**0.772	**0.782	7
**0.753	**0.620	28	**0.733	**0.660	18	**0.807	**0.824	8
**0.669	**0.724	29	**0.869	**0.824	19	**0.626	**0.649	9
**0.749	**0.559	30	**0.729	**0.759	20	**0.696	**0.762	10
**0.783	**0.760	31						
**0.669	**0.624	32						
**0.769	**0.719	33						

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط ** دال عند مستوى 0.01 وذلك بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، وارتباطها بالدرجة الكلية، وكذلك ارتباط كل بعد الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.

وبهذا أصبح مقياس التدفق النفسي في صورته النهائية: يتكون من عدد (33) عبارة (البعد الأول 10 عبارات، الثاني 10 عبارات، الثالث 13 عبارة)، ويشتمل على عبارات إيجابية وأخرى سلبية، العبارات الإيجابية (17) عبارة، وعدد العبارات السلبية (6) وأرقامهم (3 - 5 - 6 - 8 - 17 - 29). ملحق (2)

تصحيح مقياس التدفق النفسي: تتم استجابات المفحوصين على المقياس وفق مقياس ثلاثي (تنطبق على - تنطبق على أحياناً - لا تنطبق على) وتوزع درجات المقياس

بالترتيب (3 - 2 - 1)، وبذلك تتراوح درجة المقياس من (33 درجة إلى 99 درجة). وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع درجة الذات الإيجابية للطالب على المقياس.

ثالثاً - مقياس الذات الإيجابية: من إعداد الباحثة

تناولت الباحثة مفهوم الذات الإيجابية في هذا البحث من خلال دراسة الجانب المعرفي الخاص بالفرد، بمعنى مدى إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، والذي يقصد به (التقييم الذاتي الإيجابي الخاص بالفرد) وذلك من الجانب النفسي والجانب الاجتماعي). وبهذا تكون مقياس الذات الإيجابية من بعدين هما:

البعد الأول: الجانب الاجتماعي: والذي يتضح في تقييم الفرد لذاته بإيجابية من خلال قدرته على مساعدة الآخرين، (الاستمتاع بقدرته على مساعدة الآخرين) والاهتمام بمصالح وشؤون الآخرين، مع الشعور بالسعادة والرضا، المبادرة بتكوين الصداقات، القدرة على أقناع الآخرين والتأثير عليهم، الرغبة في القيام بدور القائد والموجه للجماعة، التسامح مع الآخرين، والإيثار. وقد تم صياغة عدد (17) عبارة لقياس هذا البعد.

البعد الثاني: الجانب النفسي: والذي يتضح في تقييم نظرة الفرد لذاته بإيجابية من خلال، الثقة بالنفس وبقدراته، الرضا عن الذات، والتصالح مع الذات، التفاؤل السعادة، المثابرة، الطموح، الدافعية، التخطيط للمستقبل وتحقيق الأهداف. وقد تم صياغة عدد (15) عبارة لقياس هذا البعد. وبهذا أصبح المقياس يتكون من عدد (32) عبارة تم التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً: حساب الصدق **Validity**: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

1 - الصدق المنطقي (صدق المحكمين) تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعددهم (7) وذلك لأبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لما وضع لقياسه وذلك من حيث الأبعاد والعبارات.

- وأسفرت نتيجة التحكيم: وفي ضوء آراء السادة المحكمين وبنسبة اتفاق تتراوح بين (90% - 100%) فقد تم حذف عبارتين من البعد الأول وذلك للتشابه في المعنى مع عبارات أخرى.

2 - حساب الصديق التمييزي لمقياس الذات الإيجابية: ويتم حساب الصديق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين الإربعاعي الأعلى والإربعاعي الأدنى لدرجات الطلاب في المقياس (أعلى 25% وأقل 25%)، وتم حساب دلالة الفروق بين الإربعاعي الأعلى والأدنى عن طريق حساب اختبار «Z» مان ويتني لدلالة الفروق بين رتب متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين العليا والدنيا، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

للفرق بين الإربعاعي الأعلى والأدنى لدرجات الطلاب في مقياس الذات الإيجابية

الاربعيات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاربعاعي الأدنى	12	4.88	58.56	- 4.47	0.01
الاربعاعي الأعلى	12	14.34	172.08		

يتضح من جدول (7) أن قيمة Z دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد ارتفاع الصديق التمييزي للمقياس

3 - صديق المحك لمقياس الذات الإيجابية:

للتحقق من صديق المحكات لمقياس الذات الإيجابية، تم تطبيق كلا من المقياس (إعداد / الباحثة)، والمحك وهو: مقياس الذات الإيجابية: أعداد احمد عبد الخالق (2017) اشتق معد المقياس من ثمانية مقاييس للذات، وهي: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالذات أو بالنفس. وطبقت هذه المقاييس على عينة قوامها 470 من طلاب الجامعة. واختير بندان من كل مقياس واعتماداً على محكين هما: أعلى ارتباط للبند ببقية البنود، وأعلى تشعب بالعامل العام. ومثلت البنود (الست عشر) الصورة النهائية لمقياس الذات الإيجابية، والتي اتسمت بارتباط بارتباطات دالة إحصائياً بين كل بند وبقية البنود، وبارتفاع معامل ثبات ألفا (احمد عبد الخالق، 2017، 129).

وللتحقق من صديق المقياس قامت الباحثة بتطبيق كلا من مقياس الذات الإيجابية إعداد الباحثة) المحك وهو مقياس الذات الإيجابية من إعداد احمد عبد الخالق (2017)

وذلك على عينة التقنين (ن=50) وحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في كلا من المقياس والمحك، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الذات الإيجابية والمحك (ن=50)

الأبعاد	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي	درجة المقياس الكلية
مجموع المحك	**0.679	**0.640	**0.627

يتضح من جدول (8) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة التقنين في كلا من مقياس الذات الإيجابية إعداد الباحثة، ودرجات الطلاب على لمقياس المحك عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد على صدق المحك لهذا المقياس وأبعاده الفرعية.

ثانياً: حساب الثبات لمقياس الذات الإيجابية من إعداد الباحثة:

1 - تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وجدول (9) يوضح

ذلك

جدول (9)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الذات الإيجابية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

الأبعاد	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي	درجة المقياس الكلية
معامل الثبات	0.852	0.841	0.845

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة

2 - طريقة إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس مرة ثانية على عينة التقنين،

وذلك بعد مرور 15 يوم من التطبيق الأول، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (10) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (11) أن عبارات مقياس الذات الإيجابية كانت دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

وبهذا أصبح مقياس الذات الإيجابية في صورته النهائية: يتكون من (30) عبارة. ويشتمل على عبارات إيجابية وأخرى سلبية: وعدد العبارات الإيجابية (22) عبارة، وعدد العبارات السلبية (8) عبارات، وأرقامهم (5، 8، 13، 16، 23، 22، 27، 28) ملحق (3).

تصحيح مقياس الذات الإيجابية: تتم استجابات المفحوصين على المقياس وفق مقياس ثلاثي (تنطبق على - تنطبق على أحياناً - لا تنطبق على) وتوزع درجات المقياس بالترتيب (3 - 2 - 1)، وبذلك تتراوح درجة المقياس من (30 درجة إلى 90 درجة). وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع درجة الذات الإيجابية للطالب على المقياس.

نتائج البحث ومناقشتها:

لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث، وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية، تعرض الباحثة لنتائج ومناقشة كل فرض من فروض البحث. **الفرض الأول:** نص هذا الفرض على أنه «توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة البحث في كلاً من مقياس التدفق النفسي والذات الإيجابية». وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للعينات البارامترية من خلال البرنامج الإحصائي Spss، وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب عينة البحث في كلا من مقياسي التدفق النفسي والذات الإيجابية.

الأبعاد	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي	الدرجة الكلية الذات الإيجابية
الاندماج والتركيز في أداء العمل	**0.821	**0.737	**0.756
فقدان الإحساس بالزمن	**0.678	**0.698	**0.682
التغذية الراجعة	**0.829	**0.758	**0.782
الدرجة الكلية لمقياس التدفق	**0.745	**0.733	**0.694

يتضح من جدول (12) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة البحث في كلا من مقياسي التدفق النفسي بأبعاده والذات الإيجابية بأبعادها، وذلك عند مستوى دلالة 0.01، ويمكن تفسير هذه النتيجة لأنه من الممكن أن يكون التدفق النفسي هو من النوع التدفق الاجتماعي حيث أن حاله التدفق تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية فتكون أكثر استمتاعاً، وذلك من خلال مشاركة أشخاص لديهم نفس الأهداف والميول والشغف في أداء هذه الأنشطة (Engeser) 2008،

وربما يرجع ذلك إلى وجود تداخل في التغذية العكسية بين البهجة المقتبسة أثناء النشاط والذي يشعر بها الفرد نتيجة لتجربة التدفق النفسي، وبين البهجة التي يحدثها وجود شخص آخر يشترك معه في نفس النشاط بمعنى أن النشاط يجلب البهجة للمشاركة والطالب يجلب البهجة للنشاط، حيث تحت البهجة على الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم في النشاط الاجتماعي، في (مرعى سلامة، 2011، 34)

حيث تتشابه المشاعر التي تحدث للفرد الذي يمر بخبرة التدفق مع المشاعر التي يشعر بها الفرد الذي يتميز بدرجة عالية من الإيجابية فهو شخص متفائل سعيد، حيث أن مرور الفرد بخبرة التدفق من شأنه أن يولد الشعور بالسعادة حيث يكون الناس أسعد عندما يمارسون أنشطة موجهة نحو أهداف محددة والتي لا ينبغي أن تكون بعيدة المنال، كما ينبغي أن تكون تعاونية.

حيث تكشف الكثير من الدراسات الميدانية عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي نعيش في ظلها على مدى شعورنا بالسعادة وذلك لتوافر عنصرين مهمين هما: الدعم الانفعالي (الثقة)، والاهتمامات المشتركة (مايكل أرجايل). وقد يرجع ذلك إلى تشابه أهداف الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التدفق، مع أهداف الطلاب على مقياس الذات الإيجابية.

وكما يمكن تفسير ذلك حيث قد أظهرت نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت متغير الذات الإيجابية مثل تقدير الذات، والاتجاهات الإيجابية نحو الحياة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل والثقة بالنفس ومستويات طموح مرتفعة وكلها عوامل تؤدي إلى

النجاح في مختلف مجالات الحياة وترتبط أيضًا بقوة بالشخصية الإيجابية (هيكامبل وآخرون (Heikamp, T, et al, 2014).

وكما يمكن تفسير هذه النتيجة حيث يميل التدفق إلى الظهور حينما تكون مهارات الفرد مشتركة على نحو كامل في التغلب على التحديات، وهو بهذا يتفق مع خصائص الذات الإيجابية.

كما قد يرجع ذلك إلى ارتباط كلاً من التدفق النفسي والذات الإيجابية بنفس المفاهيم النفسية حيث أظهرت نتائج دراسة فردريك وآخرون (2012) (et al, Fredrik) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق الانبساطية، ووجود علاقة سالبة بين التدفق والعصابية. وكذلك كانت العلاقة موجبة بين الذات الإيجابية والانبساطية، وكانت العلاقة سلبية بين الذات الإيجابية والعصابية (دراسة أحمد عبد الخالق (ب) 2017)

وبفحص محتوى أجابات الطلاب على استمارة جمع المعلومات وجد أن الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس التدفق النفسي قد حصلوا أيضًا على أعلى الدرجات على مقياس الذات الإيجابية، حيث أن مكونات الإيجابية تشمل على العديد من المتغيرات مثل (تقدير الذات، الايثار، التعاطف، الرضا عن الحياة والأبداع والتفاؤل وغيرها من المتغيرات التي شكلت مفهوم الإيجابية، والتي ارتبطت أيضًا بمفهوم التدفق النفسي.

وربما يفسر هذا وجود العلاقة الارتباطية الدالة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية كما يتفق ذلك مع ما ذكره سيجمان (2002) في أن ذوي التدفق المرتفع هم الذين يصلون إلى الجامعة، وهم الذين لديهم صلات اجتماعية أعمق، وهم الذين ينجحون أكثر في حياتهم فيما بعد، وهذا يوافق نظرية شكيز ينتميهالي) بأن التدفق هو الحالة التي تبني الثروة النفسية التي يمكن الاعتماد عليها في السنوات التالية، في (بشير معمري، ب ت: 136)

الفرض الثاني: ينص هذا الفرض على «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس التدفق

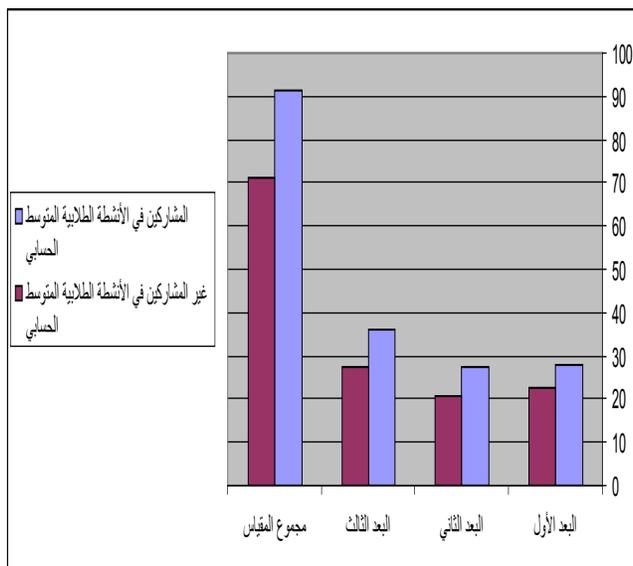
التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين

النفسي المستخدم في البحث». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للعينات البارامترية، وجدول (13) وشكل (1) يوضح ذلك.

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة للفروق بين درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس التدفق النفسي

مستوى الدلالة	قيمة (t)	غير المشاركين في الأنشطة الطلابية		المشاركين في الأنشطة الطلابية		أبعاد المقياس
		الانحراف لمعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي	
0.01	21.71	2.95	22.65	0.89	28.11	البعد الأول
0.01	26.98	2.61	20.81	1.33	27.26	البعد الثاني
0.01	22.63	4.16	27.48	1.94	35.97	البعد الثالث
0.01	30.20	7.74	70.93	2.93	91.33	مجموع المقياس



شكل (1) الفروق بين المشاركين وغير المشاركين في التدفق النفسي

يتضح من جدول (13) ومن وشكل (1) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث لصالح متوسط درجات الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية، وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى دلالة 10.0.

وهذه نتيجة منطقية حيث أن جوهر عملية التدفق هو الاستغراق والاندماج في قيام الفرد بأنشطة محببة إليه، وربما تكون مهارات الطلاب ذو التدفق المرتفع مناسبة ومشتركة على نحو كامل في التغلب على التحديات وحيث أن الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية كانوا أكثر تدفقاً من الطلاب غير المشاركين.

وفي هذا يؤكد (جابل وجامسون 1988)، Chapelie and Jamieson أن الأفراد يمارسون التدفق حين ينجزون نشاطات هم اختاروها، أو لديهم اهتمام بها، فالتدفق النفسي يرتبط باهتمام الطالب وبمزاجه وبتصوراته عن المهمة وفيما إذا كانت ذات مغزى من وجهة نظره .

هذا يتفق مع ما أشار إليه ميهالي (1990) في أن التدفق بأنه حالة نفسية لعملية التفضيل الشخصي للنشاط والمشاركة الكاملة، والاستمتاع بالنشاط.

ربما يفسر ذلك السبب وراء تفضيل الأفراد قضاء وقت قد يشكل صعوبة ما، وغالباً ما يكون في أنشطة خطيرة بدون تلقى أي مكافأة خارجية، في (ميهالي، 2014، 230) حيث يكون النشاط هدفاً في حد ذاته. يتفق ذلك مع نتائج دراسة ميهالي 1988 في أن كل نشاط في الحياة اليومية يمكن أن ينتج تدفقاً نفسياً، كما أن النشاطات مثل الدراسة والاعمال المرتبطة بها تساعد على إحداث التدفق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أوكونور وآخرون (2015) في وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية، فقد تميزوا بارتفاع في درجة التدفق، والتعاطف والانفتاح والمرونة، والرفقة والإيثار.

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة اشميرا وكودام (2009) في أن الأنشطة تعطى الشعور بالمتعة، وتميز الطلاب مرتفعي التدفق بالقدرة على إدارة الوقت. وتتفق أيضاً مع نتائج

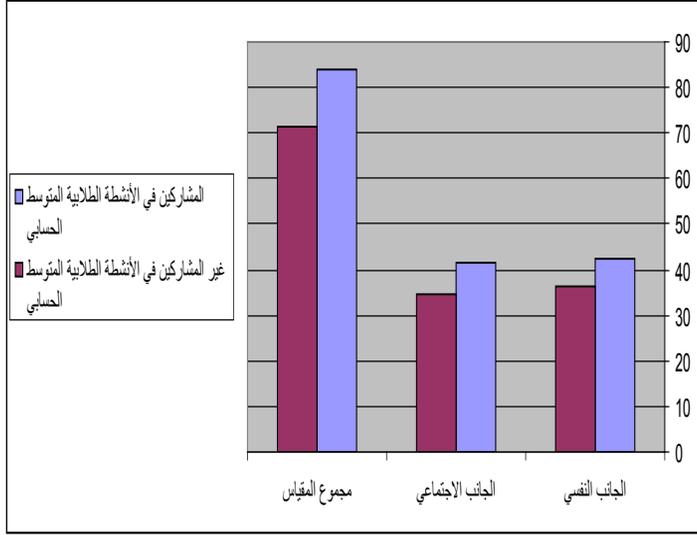
دراسة بيكر وماكدونلد (2013) في أن الطلاب ذوي التدفق المرتفع الممارسين للأنشطة يشعرون بالرضا والإنجاز. كذلك اتفقت مع نتائج دراسة تيسي وآخرون (2020) في وجود علاقة إيجابية بين التدفق والشعور بالرضا، والإنجاز والهوية لدى طلاب الجامعة المشاركين في الأنشطة.

الفرض الثالث: والذي ينص توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس الذات الإيجابية المستخدم في البحث، وتم حساب قيمة (ت) للعينات البارامترية للأزواج المستقلة، وجدول (14) وشكل (2) يوضح ذلك.

جدول (14)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لدرجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية على مقياس الذات الإيجابية

مستوى الدلالة	قيمة (t)	غير المشاركين في الأنشطة الطلابية		المشاركين في الأنشطة الطلابية		أبعاد المقياس
		الانحراف لمعياري	المتوسط الحسابي	لانحراف لمعياري	المتوسط الحسابي	
دال عند 0.01	19.23	3.49	36.52	1.20	42.33	الجانب النفسي
دال عند 0.01	16.74	4.65	34.83	1.73	41.61	الجانب الاجتماعي
دال عند 0.01	24.20	5.95	71.35	2.28	83.93	مجموع المقياس



شكل (2) الفروق في الذات الإيجابية بين المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية يتضح من جدول (14) ومن الشكل (2): توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية التطوعية على مقياس الذات الإيجابية المستخدم في البحث، وذلك عند مستوى دلالة 0.01 لصالح متوسط درجات الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية.

وربما يفسر هذه النتيجة لأن الأنشطة تساعد على تنمية مهارات الطالب الاجتماعية وفي تنمية شخصية وثقافته، وفي ودعم العلاقة الإيجابية بين الطلاب أثناء ممارسة الأنشطة، حيث يستفيد من هذه الأنشطة والبرامج المتاحة له ويتفاعل مع زملائه ويتواصل مع الآخرين بإيجابية، ويتبادل أنواع السلوك الإنساني، ويتعلم أنواعاً من السلوك ويكتسب خبرات إيجابية من خلال المشاركة مع الآخرين من الجماعات الأخرى.

كما تسهم الأنشطة الطلابية في مساعدة الطالب على التخلص من الانطوائية وتدخله في جو المشاركة مع الجماعة وتقاسم الأدوار، كما تنمي روح المسؤولية والاعتماد على الذات، وربما يفسر ذلك تميز المشاركين بالذات الإيجابية عن غير المشاركين بالأنشطة الطلابية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة ماجدة حسن (2018) في وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة، وذلك لصالح الطلاب

المشاركين بالأنشطة وذلك في يقظة الضمير، وفي بعد الانبساطية والإنجاز الأكاديمي وفي التفاعل داخل المواقف التعليمية، وفي جودة الأداء في المواقف الاختبارية ومن خلال فحص إجابات الطلاب على استمارة جمع المعلومات تبين أن الطلاب الحاصلين على درجات عالية على مقياس الذات الإيجابية كانوا مشتركين في الأنشطة الطلابية داخل الجامعة وكانوا مشاركين أيضًا في أعمال تطوعية لخدمة المجتمع (الجمعيات الخيرية وفي خدمة البيئة). وربما يفسر ذلك تميز الطلاب المشاركين بالأنشطة الطلابية بالذات الإيجابية، حيث أشار (ايزنبرج وآخرون إلى أن الشخصية الإيجابية تتصف بالسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يعرف بأنه السلوك التطوعي الموجه نحو مساعدة الآخرين، كما تتميز بدرجة عالية من قبول القيم الأخلاقية وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى أعلى من التعاطف الوجداني مع الآخرين، 2006، 646، et al Eisenberg).

كما تتضح الشخصية الاجتماعية الإيجابية في مشاركة الأفراد في الأنشطة والأعمال التطوعية، والشعور بالرضا عن الحياة، وتقدير الذات (بريغز وآخرون، 2007).

توصيات الدراسة

- الاهتمام بالتدفق النفسي كخبرة يمكن استخدامها في مواقف التعلم، مع العمل على تهيئة العوامل والظروف التي تساعد على وجود حالة من التدفق النفسي لدى الأفراد في شتى المجالات لتساعدهم على التفوق والتقدم
- توجيه اهتمام أولياء الأمور بمراقبة ومعرفة الألعاب الالكترونية التي يقبل عليها أبنائهم ويقضون أوقاتاً طويلة تصل لحد الإدمان، حيث أن للتدفق أكثر من جانب (التدفق الإيجابي أو التدفق الأبيض، والجانب الآخر وهو السلبي أو المظلم. The dark side of flow) حيث يتوقف ذلك على طبيعة الأنشطة والأعمال الذي يحدث فيه خبرة التدفق، وما إذا كان هذا النشاط مفيداً أو ضاراً للفرد أو للمجتمع.
- ضرورة الاهتمام بتنمية مكونات الإيجابية، وذلك بتوظيف طاقة الطلاب في أنشطة إيجابية في مجالات مثل الرياضة البدنية، والأنشطة المهارية، وجماعات الكشافة

والرحلات والعلوم، بدلاً من انهماك الأبناء في أنشطة سلبية مثل التلفاز وألعاب الفيديو، وسوء استخدام الكمبيوتر.

- توجيه اهتمام المتخصصين في مجال التكنولوجيا والكمبيوتر بتصميم ألعاب شيقة يقبل عليها المراهقون والشباب، بحيث تكون هادفة تنمي القيم الأخلاقية.

- إجراء المزيد من الدراسات حول التدفق النفسي في مراحل عمرية مختلفة، وعلاقته بالناحية الأكاديمية.

المراجع:

- إبراهيم محمد سعد عبده، محمد محجوب أحمد خلف، (2016)، التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، مصر، الجزء الأول، 223 - 277

- أحمد محمد عبد الخالق (أ) (2017) تكوين مقياس الذات الإيجابي، مجلة دراسات نفسية، ج 7، ع 129، 2، 151 - .

- أحمد محمد عبد الخالق (ب) (2017) الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية، مجلة علم النفس، دراسات وبحوث، ع 32، 113 - 47

- أحمد محمد عبد الخالق (2018) الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 28، ع 99، 1 - 15 .

- أحمد محمد عوض، عبدالله محمد حمد (2016) العمل التطوعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ع 5، 27 - 55.

- أنس أسود شطب، عبد العزيز حيدر الموسوي (2016) التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، العراق، مج 10، ع 18، 49 - 92

- ايمان دسوقي عويضة(2011)،الانشطة الطلابية وتنمية الشخصية القيادية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الرابع والعشرون للخدمة الجامعية، مصر، المجلد 13 .
- ايناس محمود غريب، (2015)التدفق النفسى وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم،مجلة كلية التربية،جامعة الأزهر،ع165،ج3،292- 354 .
- بشير معمريه(2012)علم النفس الإيجابي، إتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، ع2، 97 - 158
- جبار وادي باهض العكيلي، هاشم فرحان خنجر المحمداوي (2015)، التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم، الجامعة المستنصرية - مجلة كلية التربية، العدد الرابع
- جولمان، دانييل (2000) الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262
- خالد الفاضلة (2019) واقع أسهام الأنشطة الطلابية فى تعزيز قيم التسامح لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت،مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال،الاسكندرية،391 - 446 .
- سميرة محمد ابراهيم شند (2008) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين.مجلة القراءة والمعرفة،ع 57 .
- سيد أحمد البهاص(2010)التدفق النفسى والقلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين مستخدمى الأترنت، دراسة سيكومترية أكلينكية،المؤتمر الخامس،جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسى .
- شحاتة محمد أحمد زيان (2001)بعض أشكال السلوك الاجتماعى الإيجابى وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية، رسالة ماجستير،جامعة القاهرة،معهد البحوث والدراسات التربوية .
- صبرين صلاح تعلق (2018) مقياس إيجابية الشباب الجامعى فى ضوء نموذج بنائى تكاملى لمعايير الإيجابية فى التوجهات العالمية دراسة استكشافية / سيكومترية،مجلة كلية التربية - جامعة اسيوط،مج34،ع12، 1 - 59 -

- زهير النواجحة، نعمات علوان (2013) الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ج.21، ع 1، 1 - 51
- عبد العزيز ابراهيم سليم (2016) الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسى، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (47)، الجزء الأول، 173 - 210
- عبد العزيز ابراهيم سليم (2014) الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (24) العدد (85) (251 - 316)
- عزيل السعيد وعائشة السعيد (2011) تقويم واقع الأنشطة الطلابية وتطويرها باستخدام وسائل وتقنيات التعليم بحث منشور في ندوة تعليم الفتاة: الأبعاد والتطلعات المنعقدة في المدينة المنورة: بجامعة طيبة .
- عمر ورفعت (2005) العلاقة بين الإيثار وتحقيق الذات وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب كلية التربية ومدى تأثيرها بممارسة الأنشطة الطلابية، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسى، ع (19)، مج (22).
- ليزاج، أسبيتول وأورسولا . ستودينجر، سيكولوجية القوى الأنسانية، ترجمة صفاء الأعرس، نادية محمود شريف، عزيزة محمد السيد، علاء كفافى، (2006)، المجلس الأعلى للثقافة .
- مارتن سليجمان (2002) السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابى الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الأشباع الدائم، الرياض، مكتبة جرير، السعودية
- مايكل أراجايل (1993) سيكولوجية السعادة، ترجمة، فيصل يونس، عالم المعرفة، المجلس لوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (175)
- محمد ابراهيم عيد (2001) دراسة للخصائص الأيجابية للشخصية فى علاقتها بمتغىرى النوع والتخصص الدراسى لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، المجلد 25، ج 1، 251 - 316

- محمد رزق البحيري، هديل محمد سيد عبد الفتاح، هيام صابر صادق شاهين (2017) التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مج20، ع75، 201 - 213 .
- محمد سعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013) حالة التدفق، المفهوم والأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية .
- محمود أبو المجد حسن عثمان، (2015) مكامن القوى في الشخصية كمنبآت بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب -المعلمين بكلية التربية بقنا، مجلة العلوم التربوية - بكلية التربية بقنا، ع 25، 24 .
- مرعى سلامة يونس، (2012) علم النفس الإيجابي للجميع، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- مرفت ابراهيم خضير (2016) كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسى وأدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع169، ج3، 12 - 61 .
- هبة حسين أسماعيل (2012) التدفق النفسى وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من الفائقين والعاديين، دراسة مقارنة، حويليات كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الثامنة، الرسالة العشرون 1 - 50 .
- هبه محمود سامي (2018)، التدفق النفسي وعلاقتة بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، مجلد42، ع1، 104 - 227 .
- هشام عطية السيد (2018) دور الأنشطة الطلابية فى تنمية المواطنة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، مجلة تطوير الأداء الجامعى، مج7، ع2 . - يوسف سطاتم العنزى (2015) ممارسة الأنشطة الطلابية وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعى، مجلة الثقافة والتنمية، ع95

- يوسف سطاتم العنزى (2015) ممارسة الأنشطة الطلابية وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة الثقافة والتنمية، ع 95
- Baumann, N, & Scheffer, D, (2010) seeking flow in the Achievement domain ;the achievement flow motive behind flow experinece ,motivation and emotion, 35, 3,pp.267 - 284,
- Benedict, C. (2002). Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths. Los Angeles Times, retrieved from ttp://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he - seligman9
- Belen Mesrado, Mavia Cristiaa ,(2017) The relationship between parental variables, empathy and pro social – flow with behavior toward strangers friend and family, journal of happiness studies, v18, issue3, pp843 - 860.
- Briggs, E., Landry, T., & Wood, C. (2007). Beyond Just Being There: An Examination of the Impact of Attitudes, Materialism, and Self - Esteem on the Quality of Helping Behavior in Youth Marketing 18(2), 27 - 45 , Volunteers. Journal Of Nonprofit & Public Sector
- Cacioppe, R. (2017A) “Integral mindflow: A process of mindfulness - in - flow to enhance individual and organization learning”, The Learning Organization, Vol. 24 Issue: 6 pp.408 - 417
- Caprara, Alessandri, & Eisenberg (2009). The Positivity Scale psychological Assessment, v. 24(3), 701 - 712
- Ceja, L. & Navarro, J. (2011) Dynamic patterns of flow in the workplace: Characterizing within - individual variability using a complexity science approach, *Journal of Organizational Behavior*, 32(4), 627 - 651
- Csikszentmihalyi, M. (1990) Flow: the psychology of optimal experience, Harper Perennial, New York .

- Csikszentmihalyi ,Mihalyi ,(2009) flow the psychology of happiness:the classic work on how to achieve happiness,paperback - July 1,2009.
- Dwight C. K. Tse, Jeanne Nakamura & Mihaly Csikszentmihalyi (2020) . living well by “flowing’ well: The indirect effect of auto telic personality on well - being through flow experience, The Journal of Positive Psychology
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge - skill balance. Motivation and Emotion, 32(3), pp.158 - 172
- Eisenberg , N , Febes , R .A , T. L.(2006) pro social development .in:W. Damon , R. Lerner ,N. isenberg, eds, handbook of child psychology ,6th, edition ,vole, 3. Social, emotional and personality development ,NEW York:J, Wiley, pp:646 - 718.
- Fagnani, A. McKennyd, Thomas, H. Allisone, H. Anglina, Jeremy, C. Shortb, W., Droverb, Regan M. Stevenson (2018). The power of positivity? The influence of positive psychological capital language on crowd funding performance. Journal of Business Venturing, 1 - 18
- Faria, N. (2017) Positive Psychology and Student Success: How Flow, Mindfulness, and Hope are Related to Happiness, Relationships, and GPA, California State university
- Felicity. A .Baker & Raymond. A. R. Macdo land (2013). Flow, Identity ,Achievement, Satisfaction and Ownership during Therapeutic Song writing experience with University Students and retirees. 17(2) - 131 - 146 - Musicae Scientae Journal
- Fredrik orjan de manzano , Rita Almeida , Patrik K. E .Magnusson , Nancy L. Pedersen , Jeanne Nakamura , Mihaly Csiksentmihalyi , Guy Madison (2012) Proneness for psychological flow in everyday

life: Association with personality and intelligence . Personality, and individual , differences 52)167 - 172.

- Fullagar, C., & Kelloway, E. (2009) "Flow" at work: An experience sampling approach, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595,
- Graff ,H.& Carlo ,W,(2015),positive social behavior and its relation to personal adjustment among secondary stage students .vol.6,no 4.
- Hartzel, Gary (2000): Being proactive. Book report Mar/Apr. issue5, vol18.
- Heikamp,T., Alessandri,G., Laguna,M., Petrovic,V. Caprara ,(2014) Validation of the positivity - scale in five uropeancountries .Personality and Individual Differences ,71,140–145
- Ishimura,l, & Kodama, M ,(2009),flow experiences in everyday activities of Japanese college students ,autotelic people and time management , Japanese Psychological research ,51(1),47 - 54.
- Jackson, S,N,& Marsh, H,W,(1996),Development and validation of a scale to measure optimal experience the flow state scale .J of sport and exercise psychology , volume 18, 17 - 35 .
- Jan, P& Eric, S. (2012). Health benefits of volunteering in the Jane& Erica Wisconsin longitudinal study. Journal of health and social behavior and social behavior, 48(4),450 - 464
- Kee, Y., & Wang, C.(2008) Relationships between mindfulness, flow, dispositions and mental skill adoption: A cluster approach, *Psychology of Sport & Exercise*, 9(4),393 - 41
- Keller, J., & Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology, 22(7), pp.589 - 607

- Kim ,E,& Seo,E,)2013 (the relationship of flow and self – regulated learning to active procrastination , social behavior and personality ,7(41),1099 - 1114.
- Lake,J(2015). Positive psychology and second language motivation: Empirically validating: a model of positive 12 self. Ph.D.,Temple University
- (LISA S. Johnson (2004)cadmic engagement from the perspective of flow theory:a comparative analysis of student experience in nontraditional and traditional schools DeKalb , Illinois
- Marylene Gagne (2008).Designing volunteers Tasks to Maximize Motivation ,Satisfactions and Performance:The impact of job Characteristic on Volunteer engagement. Spring Science Business.
- Magyaródi, T., & O lách, A. (2017)the effect of social interaction on flow experience, international journal of psychology & behavior analysis ,3(126) pp1 - 5
- Micak, Z,(2012)the big five and pro social personality , aspect 2nd inemational e - conference on optimization , education and data mining in science , engineering and risk management (Odem searm,2o12)pp11 - 2
- Mihaly Csikszentmihalyi, & Nakamura , J,(1999) Emerging goals and the self regulation of behaviour , in advances in social cognition:12,32 - 107, perspective on behavioural self regulation ,Mahwah, N J ;Erlbaum
- Mihaly. Csikszentmihalyi.(2014) Flow and The Foundation of Positive Psychology . The Collected Works of Mihaly Csikszentmihaly,Springer Dordrecht Heidelberg New York London , ISBN set: 978 - 94 - 017 - 9083 - 3
- Mike J. Dixon, Jeffrey Gutierrez, Chanel J. Larche, Madison Stange, Candice Graydon, Tyler B. Kruger, Stephen D.(2019).

Reward reactivity and dark flow in slot - machine gambling: "Light" and "dark" routes to enjoyment Journal of Behavioral Addictions;3(8),489 - 498

- Nakamura, J. & Csikzentmihalyi, M. (2009) Flow Theory and Research, *Handbook of Positive Psychology*, (Eds) Snyder, C., & Lopez, S., Oxford University Press, Oxford, York, pp. 195 - 206
- O ,Connor ,L,R, Rangan ,Berry Stiver, Hanson, Ark & Li, T, (2015),empathy ,compassionate altruism and psychological flow & well - being in contemplative practitioners research publishing psychology , 6,989 - 1000
- Partington.S , Partington .E, & Olivier.S(2009), The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. The Sport Psychologist, 23, 170 - 185
- Peggy. A. Thots. & Lyndi. N. Hewitt (2001).Volunteer Work and Well - being. The Journal of Health and Social behaviour 42(2), 115 - 31
- Peterson, C., Seligman, M (2004), Character strengths and virtues: A handbook and classification. APA: Oxford University Press. Bakker
- Perkins & Nakamura ,(2012), Positive leisure science, springer science and business media dordec ,181 - 197
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. Journal of Happiness Studies, 10(2), 133 - 148
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5 - 14. doi:10.1037066 - 0003/X.55.1.5 Seligman, M. E. P., Ernst, R
- Seligman.(2002): positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology (pp.3 - New York: Oxford University press.

- Sheldon, K., Prentice, M., & Halusic, M. (2015) The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption, *Social Psychological and Personality Science*, 6,276, 283.
- Valchev, H, Van de Vijver, R, Meiring, D, Nel, J, Hill, S. & Adams, G.(2014).beyond agreeableness:social relation personality concepts from an indigenous and cross - of cultural perspective .Journal of research in personality ,(48),pp.17 - 32
- Valerie Mettelte. & Marylene Gagne (2008).Designing volunteers Tasks to Maximize Motivation ,Satisfaction and Performance: The impact of job Characteristic on Volunteer engagement. Spring Scenic Business .

