مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان

جيران اغاجان مراد علي

Nadwa.mohammed@garmian.edu.krd

أ.د. ندوى محمد محمد شريف

jiran.aghajan@garmian.edu.krd

جامعة كرميان/ كلية اللغات والعلوم الإنسانية

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان ، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي لديهم تبعا لمتغيري: الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني)، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لأهداف الدراسة الحالية، وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتكييف مقياس التدفق النفسي الذي قام ببنائه (Jackson&Eklund 2002) المستند الى نظرية Csikszentmihalyi الذي ترجمه (الكعبي 2023) المتكون من (36) فقرة، وبعد إيجاد صدق المقياس وثباته قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث البالغة (250) تدريسي وتدريسية بواقع (137) تدريسي وتدريسية من الكليات الإنسانية و(113) من الكليات العلمية وحسب الجنس (166) تدريسي و(84) تدريسية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية النسبية، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستعمال:(الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، مربع كاي)، توصلت الباحثة إلى ان تدريسيو جامعة كرميان يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي وان هناك فرق في التدفق النفسي لدى التدريسيين على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث، وليس هناك فرق في التدفق النفسي على وفق متغير التخصص، واستكمالاً للجوانب المتعلقة بالبحث الحالي قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التدفق، التدفق النفسي، تدريسيو الجامعة، جامعة كرميان، علم النفس الإيجابي.

The level of Psychological Flow among Teachers at Garmian Univer sity

Jiran Aghajan Murad Ali

Nadwa Mohammed Mohammed Sharif

University of Garmian /College of Languages and Human Sciences

Abstract

The current research aims to identify the level of psychological flow among the lecturers at Garmian University, and to show the significance of the differences in the level of psychological flow among them according to the variables: gender (males - females) and specialization (scientific - humanities). The researcher has followed the descriptive analytical approach to suit the objectives of the current study. To achieve the objectives of the research, the researcher adapted the psychological flow scale that was built by (Jackson & Eklund 2002) based on Csikszentmihalyi's theory, which was translated by (Al-Kaabi (2023) and consists of (36) paragraphs. After finding the validity and reliability scale, the researcher applied the scale on the research sample of (250) male and female teachers, with (137) male and female teachers from the humanities colleges and (113) male and female teachers from the science colleges, and according to gender (166) male and (84) female teachers were chosen using the relative random stratified method according to the variables of gender and specialization. After collecting the information and processing it statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) using: (T-test for one sample, T-test for two independent samples, Pearson's correlation coefficient, Cronbach's alpha equation, Chi-square), the researcher reached the following results. The instructors at Garmian University have a high level of psychological flow, and there is a difference in psychological flow among the instructors according to the gender variable in favor of females. There is no difference in psychological flow according to the specialization variable, to complement the aspects related to the current research, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Flow, Psychological flow, University instructors, Garmian University, positive psychology

مشكلة البحث:

يعد الارتقاء بالإنسان الهدف الرئيس لعلم النفس قديماً وحديثا، وتم التركيز لسنوات طويلة على الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق، والجوانب السلبية في حياة الانسان، واهمال العديد من الجوانب الايجابية التي يمتلكها الانسان كالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة وغيرها من القوى والفضائل الإنسانية، والاهمال يبدو واضحا في النقص الحاد في أعداد البحوث حول النواحي الايجابية، اذ يشير كل من (Myers & Diener, 1995)الى ان نسبة الدراسات النفسية المرتبطة بالحالات الايجابيــة قد بلغ (1:17) (Myers Diener & ,1995, p 27).

ويحاول أكثر الإفراد في حياتهم تحقيق الأهداف والطموحات المستقبلية في ظل وجود الكثير من التغيرات التي يتعرض لها عالمنا الحالي، ليستطيع من خلالها التكيف مع الضغوط والمشكلات الحياتية المختلفة ومسايرة التغيرات الجديدة، ومما يزيد الأمر سوءاً ضعف التدفق النفسي لدى الفرد، الذي بإمكانه أن يجعل مواجهة الحياة أصعب (ياسمين،2023، ص4).

ومصطلح التدفق النفسي ضمن المصطلحات الرائجة في مجال علم النفس الايجابي، والتدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به والتركيز التام فيما يقوم به، والاندفاع بحيوية نحو الانشطة مع الاحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، ويكون الفهم في اقصى درجاته، مع الاسقاط للوقت او للزمن من الحسابات (أبو حلاوة،2013، ص6)

وتعد الضغوط المهنية صفة من صفات هذا العصر، تؤثر على الانسان وصحته الجسمية وحالته النفسية، ومهنة التدريس من المهن التي تسبب التوتر والضغوط للعاملين بها بسبب كثرة متطلباتها ومسؤولياتها وتنوع الادوار التي يقوم بها أعضاء هيئة التدريس، لذا يمكن ان تصوغ الباحثة مشكلة البحث الحالي بانها تتمحور حول الاجابة عن السؤال الاتي:

– ما طبيعة التدفق النفسي لدى التدريسيين في جامعة كرميان؟

أهمية البحث:

اقتصر علم النفس لسنوات طويلة على دراسة السلوك المضطرب في الشخصية وتناسى النواحي الايجابية في الشخصية، فظهر توجها جديدا على يد Martin Seligman سمي بعلم النفس الايجابي الذي يهتم بتعظيم دور الجوانب الايجابية عند الانسان وتعظيم امكاناته وقدراته الى اقصى درجة مع العمل على تحقيق السعادة والهناء للفرد والمجتمع (نبهان، 2019، ص 313).

ومفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الايجابية، التي من الممكن ان تؤدي تحليلها وإظهار ابعادها وطرق قياسها في البيئة العربية الى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الايجابي (ابو حلاوة ، 2013، ص5) والتدفق النفسي

حالة نفسية تجعل الفرد يشعر بالاندماج مع ما يقوم به والتركيز التام في النشاط الممارس، والاندفاع بحيوية مع ثقة كبيرة على ان كل شيء تحت السيطرة، وان الحياة السعيدة هي الحياة التي تمتاز بالتدفق النفسي والاندماج التام بما يقوم به الفرد من نشاطات مختلفة (Csikszentmihalyi ,2002 ,p22) .

لذا يهدف التدفق النفسي الى تعزيز النواحي الايجابية في شخصية الفرد كونه خبرة ذاتية حين ينسى الفرد نفسه خلال إعمال التفكير من اجل الوصول الى حل للمشكلات ويؤدي الى انغماسه في اداء الاعمال المطلوبة منه مصحوبة بحالة من النشوة والابتهاج ويلاحظ من خلالها بهجة الحياة ويبين معناها وينتج عنها حياة هادفة تستحق أن تعاش (غريب، 2015، ص295).

وان لدراسة التدفق في مجال التعليم الجامعي اهمية كبرى، كونه يمثل جانب من جوانب القوة النفسية للفرد وذلك بالتركيز عليه للتغلب على الضغوطات التي تؤدي بالفرد الى الاضطرابات النفسية، حيث يعد الاستاذ الجامعي الركيزة الاساسية في تكوين الطالب، وان الاهتمام بجوانب حياته النفسية وما يتعلق بالمتغيرات الايجابية كالتدفق يعد من المواضيع المهمة التي تزيد من فعالية ادائه المهني، مما يعود بالنفع للأستاذ والطالب والمؤسسة الجامعية (صباح، 2022، ص 22).

ويعد التدفق النفسي شرطا أساسا ليتمكن التدريسي من مهنته، وهو من العوامل المؤثرة في زيادة كفاءته في عمله وأداء دوره بفعالية، ليشارك في تطوير العملية التعليمية وتحقيق أهدافها، كما أن الابداع في مهنة التدريس يحفز من خلال خبرة التدفق النفسي وهذه الخبرة هي الدافع للوصول الى المستوى الأفضل، فالإنجازات الابداعية تعتمد على الانغماس الذهني والاستغراق الكلي في المهمة التي يقوم بها باستمتاع (Goleman ,2000, p.139).

ويسهم التدريسي بدور فعال ويقوم بوظيفته التعليمية ويتحمل المسؤولية الجامعية في تحقيق تكامل شخصية الطالب بأبعادها العقلية والاجتماعية والانفعالية والجسمية، ويقوم بإجراء البحوث العلمية التي تساعد على تطوير وتقدم المعرفة ويحدد فاعلية ومهارة الأستاذ الجامعي وبراعته في تهيئته المناخ التدريسي للتعليم، والتواصل الايجابي بينهم، فضلا عن طبيعة العلاقات التي ربما تساعد على التحصيل العلمي المتميز، لذا تتجلى اهمية البحث الحالي فيما يأتي: -

1- أهمية مجال الدراسة وهو (علم النفس الايجابي) اذ يتناول متغير التدفق النفسي كتوجه حديث يمثل جانب من جوانب القوة في شخصية الفرد.

2- تناول البحث فئة مهمة في المجتمع وهي فئة اساتذة الجامعة الذين يعدون الركيزة الاساسية في اعداد أجيال المستقبل التي تسهم بدورها في تطور المجتمع.

3- يعد هذا البحث اضافة جديدة لأثراء البحوث حول التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة، وقد تمهد للقيام بدراسات مستقبلية قد تسهم في جذب انتباه باحثين اخرين للتوسع في دراسته مستقبلاً.

4- يمكن ان تفيد نتائج هذه الدراسة في تطوير برامج لرفع مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة من خلال توفير مناخ تعليمي محفز يعزز فرص النمو المهني.

5- تعد الدراسة الحالية بداية لجهد علمي يعتمد عليه الباحثون بما توفره من اعداد اداة جديدة لقياس التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة في البيئة العراقية.

أهداف البحث: -

يهدف البحث الحالي الى التعرف على: -

1 – مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان.

٢- دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان تبعا لمتغيري: الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).

حدود البحث: -

تتمثل في دراسة التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان الحاصلين على اللقب العلمي ممن هم على الملاك الدائم للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2024-2025م).

تحديد المصطلحات:

أولا – التدفق النفسي Psychological flow: -

عرفه Mihaly (1996): بأنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزا شديدا ومثابرة ومواصلة وبذل جهد؛ وهذه الحالة المثلى تتحقق عندما تكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة (Mihaly,1996, p.46).

عرفه أبو حلاوة (2013): بأنها حالة تعني فناء الفرد في الاعمال التي يقوم بها فناءاً تاما ينسى به ذاته والوسط والزمن والاخر كحالة من غياب للوعي بكل شيء اخر عدا الاعمال، كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المثابرة (ابو حلاوة، 2013، ص8).

التعريف النظري للتدفق النفسي:

تبنت الباحثة تعريف Mihaly,1996 كونها اعتمدت على نظريته.

التعريف الاجرائي للتدفق النفسي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها تدريسيو جامعة كرميان عند اجابتهم على فقرات مقياس التدفق النفسي الذي سيطبق في الدراسة الحالية.

جامعة كرميان:

هي احدى الجامعات في اقليم كردستان العراق اسست سنة (2010) ، لغات التدريس فيها هي الكردية والعربية والانكليزية، كانت تابعة لجامعة السليمانية، الان الجامعة تضم (8) كليات و(2) قسم والمتكونة من : (كلية التربية وكلية التربية الاساسية وكلية الطب وكلية العلوم وقسم الهندسة المدنية وقسم القانون في مدينة كلار و(كلية اللغات والعلوم الانسانية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الحاسبات و تكنلوجيا المعلومات) في مدينة خانقين وكلية علوم الهندسة الزراعية في مدينة كفري (زانكؤي كرميان ، 2024 ، ص18).

الإطار النظري

التدفق النفسي Psychological flow

يعبر التدفق النفسي عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر من خلالها الفرد بالتركيز التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة مثلى وصفها Csikszentmihaly الذي صاغ مصطلح التدفق للمرة الاولى كونه احساسات كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل الذي يقومون به (**Csikszentmihalyi,1975,p. 36**).

كانت دراسة الدوافع والحاجات النفسية نقطة البداية لانطلاق (**Csikszentmihalyi**) فقام بملاحظة الأشخاص أثناء ممارستهم لأنشطتهم، بأنهم ينغمسون في المهمة التي يعملون فيها بشدة، غير مبالين بما حولهم، حتى أنهم تجاهلوا حاجاتهم الأساسية، ولذلك اصبحت الدراسات عن التدفق منتشرة في الثمانينات وتم تقييم حالة التدفق النفسي بشكل ملحوظ خلال دراسات الفن والعلم والخبرة الجمالية والرياضة والكتابة الأدبية (Mihaly, 2012,p.17) .

واشارت المصادر التاريخية الى ان (Michelangelo) وضع رسومه على السقف المعلق لكنيسة الفاتيكان حينما كان في حالة من التدفق، فيقال انه كان في أكثر الاحيان يرسم لأيام وانه كان مستغرقاً في عمله حتى انه لم يتوقف للنوم او الطعام حتى وصوله الى الاغماء وكان يستيقظ منتعشاً عند دخوله في مرحلة الرسم مجددا (**Schwartz**&Robert,2004,p.18).

اهمية التدفق النفسي:

للتدفق النفسي اهمية كبيرة في حياة الانسان، فهي تعد جانب من جوانب القوة في نفسية الفرد، وذلك بالتركيز عليه للتغلب على الضغوطات التي تؤدي بالفرد الى الاضطرابات النفسية، ويمكن للباحثة ان تلخص اهمية التدفق النفسي في انه يمنح فرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي او الشعور ويسمح بالتطوير والازدهار لدى الافراد ويتيح الوصول الى الخبرة المثالية كما يترتب عليه اثار ايجابية منها خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتزوده بالشعور بالقوة والشجاعة (محمد،2014، ص16).

فضلا عن انها تكسبه خبرة او مهارة يستفيد منها لاحقا وتزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ليتكيف مع الظروف وتزيد الدافعية وترفع مستوى الثقة بالنفس ويشعر الفرد بالمتعة والسعادة اثناء الأداء وينمي التخيل العقلي والتفكير الابداعي وينمي مستوى الطموح وتحمل المسؤولية (محبوب،2020، ص239).

شروط الوصول لحالة التدفق:

هناك العديد من الطرق التي يستطيع من خلالها الفرد الدخول الى حالة التدفق وهي: الميل والاهتمام بالنشاط المكلف به، كونه يمنحه فرصة الدخول لمنطقة التدفق، والعكس صحيح فعندما يكون الفرد غير مهتم او عديم الانشغال بالنشاط الذي سيقوم به عندها سيكون من الصعب عليه ان يعيش حال التدفق او يستمتع بها(Mustafa et al,2010,p.6).

فالانتباه المركز على العمل اساس عملية التدفق النفسي، وعندما يبدأ فان العملية تسير في اتجاهين الاول يوفر الراحة ويخفف من الاضطراب الانفعالي، والثاني يجعل الفرد يؤدي عمله دون تعب او بذل مجهود كبير، فالدخول الى تلك المنطقة الشعورية يحدث حين يجد الفرد عملاً يظهر ما عنده من مهارات ويبرز اقصى ما عنده من كفاءة وقدرة (ابو الديار، 2012، ص223).

والفرد يكون لديه القدرة على خلق حالة من التوازن بين المهارات التي يمتلكها والتحديات الذي تظهر في النشاط المطلوب اداءه ، ويعني ان التحدي يكون في مستوى مهارات الفرد وقدراته او اعلى منها بقليل، فاذا كانت التحديات امامه تتطلب مهارات وقدرات تتجاوز بكثير المهارات والقدرات التي يمتلكها حينها سيشعر بصعوبة القيام بالنشاط المكلف به وسيرتفع مستوى القلق لديه ،اما اذا كانت التحديات التي امامه اقل من مهاراته وقدراته التي يمتلكها فيشعر بالبداية براحة وعدم تعب لقدرته على تجاوزها، الا انه بعد ذلك سيشعر بالملل والضجر (Mihaly,2002,P.92).

النظريات المفسرة للتدفق النفسي:

اولاً: نظرية التدفق النفسي (Csikszentmihalyi)

ركزت نظرية التدفق النفسي على الدوافع التي تولد الإثابة الناتجة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة، وهذه الإثابة هي ما أسماه حالة التدفق النفسي، فإشباع حاجات الفرد الأساسية تقود إلى دافع وحافز لديه على الاكتشاف، والتعلم وتطوير مهاراته للتفاعل بشكل أكثر كفاءة مع البيئة المحيطة به، وعند المشاركة في مثل هذا النشاط يستمتع الفرد بما يفعل ويحاول خوض التجارب والخبرات دون انتظار أي مقابل من ورائها (يونس، **2011**، ص**49**). وتؤكد هذه النظرية على أن الأنشطة تكون أكثر امتاعا حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، لهذا تتركز هذه النظرية على عامل التوازن بين مستوى المهارة والمهارات الفعلية التي

يمتلكها الفرد، والتحدي الناتج عن النشاط الذي يقوم به، مع فقدان الاحساس بالزمن، والشعور بالتركيز الشديد على الهدف، والتغذية الراجعة، واستخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية لاإرادية.(Mihaly,2012, p.5).

وقد حدد (Csikszentmihalyi) تسعة ابعاد ومكونات للتدفق النفسي كالتالي: –

1- التوازن بين التحدي والمهارة (Challenge – Skill balance): يحدث التدفق النفسي عندما تكون التحديات والمهارات عالية بالوقت نفسه، فإذا انحرف مؤشر الميزان باتجاه أحد الكفتين (التحدي أو المهارة) تتحول تجربة التدفق النفسي إلى حالة من الملل والاسترخاء واللامبالاة اذا رجحت كفة المهارة قد تتحول إلى حالة من القلق والمخاوف.

2. التركيز التام في المهمة (Concentration on Task): أي يركز الفرد انتباهه على المهمة التي يقوم بها بشكل أكبر من أي شيء اخر، ولا يفكر بما يحيط به من أمور الحياة كالمكاسب المادية مثلاً ، ويصبح النشاط الذي يقوم به هو كل ما يهمه.

3. الأهداف الواضحة (Clear goals): أن تكون الأهداف واضحة ومحددة في ذهن الفرد، لأن النشاط لا يحتاج أن يكون موجهاً نحو تحقيق هدف معين غير قابل للتحقيق ويجب وضع الأهداف الواضحة والقيام بالتحدي باستمرار الى النهاية، وان تكون الاهداف ممكنة التحقيق و أن هذا لا يعني أن تكون سهلة للغاية، بل ان توضع بحيث لا تتعارض مع بعضها الآخر.

4.التغذية الراجعة (Feed back): وهو أن يقوم الفرد في أثناء أداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية تسمح له أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف، مع الثقة بأن كل شيء يسير وفق الخطة.

5. الإحساس بالضبط (Sense of control): أن يشعر الفرد من خلال أداء المهمة بالسيطرة والثقة والهدوء بسبب اعتقاده بمهارته العالية، وان حالة التدفق تحدث دون مجهود شعوري.

6.اندماج الوعي بالفعل (Action–Awareness): يعني اندماج الفرد في القيام بالحركات المطلوبة في المهمة بشكل عميق حتى يبدو وكأنه يقوم بها لا إراديا ، ويجب أن يعمل الجسد والعقل معا حتى يتم استبعاد الشكوك والمخاوف حول احتمالية فشل المهمة فتجري المهمة بشكل تلقائي.

7.غياب الوعي بالذات (Loss of self – consciousness): هو تركيز الفرد على أداء المهمة، ولا يفكر بالطريقة التي يلاحظه به الآخرون ، فالاهتمام بالذات يتناقص و تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة إليه.

8. الإحساس بمرور الوقت (Time transformation): هو أدراك الفرد للوقت بشكل مختلف خلال أداء المهمة ، فقد يحس بأنه يمر سريعاً جداً، أو يمر ببطء شديد.

9. الاستمتاع الذاتي (Autotelic experience): وهو ان يكون الفرد مستمتعاً بالعمل والتجربة التي يخوضها ، وهي تمثل إثابة جوهرية له ، فيقوم بأداء العمل لنفسه من دون أن ينتظر اثابة من المحيط الخارجي (ابو حلاوة ، 2013، ص 21).

ثانياً: نظرية العجز المتعلم (Seligman)

يرى Seligmanإن التدفق يدور حول (الحياة ذات المعنى) وان السعادة تكون نابعة من الفرد نفسه، أو تأتي من مصدر خارجي، وحدد ثلاث أنواع من السعادة يمكن قياسها علمياً وهي:

1-الحياة السارة: وهي نجاح تتابع المشاعر الإيجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل، فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الأمل والارتياح والتفاؤل والثقة نحو المستقبل، أما المشاعر الإيجابية نحو الحاضر فتنقسم إلى الملذات والإرضاء، وتتمثل الملذات بالمشاعر الإيجابية التي تأتي بصورة مباشرة من الحواس، كالمشهد الممتع والصوت الجيد والاسترخاء (Rashed,2008, P.192).

2- الاندماج في الحياة: تمثل حياة الالتزام والتعهد التي تحدث من خلال مشاركة الاخرين في مجال العمل والعلاقات الإنسانية ، وهي مرادف لمفهوم التدفق الذي نادى به Mihaly الذي يعني به اندماج الفرد في المهمة حتى يبلغ قمة الأداء، بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود (عبد الحسين، 2017 ،ص35) .

3- الحياة ذات المعنى: تتمثل بحصول الفرد على سعادته من خلال الحياة السارة التي عاشها في الماضي والتي تدل على مستقبل سعيد وواعد مروراً بحاضر سار، وكل هذا بسبب الحصول على الملذات والرضا بها وفقاً لقوانين الالتزام مع النفس ومع الآخرين، وإن الحياة ذات المعنى هي الحياة التي تتضمن الاصرار والتصميم في السيطرة على التحديات لتحقيق أهداف إيجابية واندماج الفرد في تحديات تسقط معنى وقيمة على أي شيء يفعله. Mosing, et al, 2018, (p. 44).

ويرىSeligman ان الشخص المتدفق يتميز بالخصائص الأساسية الآتية:

1-الوضوح: ويعني وضوح الهدف بأن يصبح للفرد هدفا كلياً ويجزأه إلى اهداف جزئية مرحلية متناسقة تؤدي الى تحقيق الهدف النهائي العام.

2- القياس: اذ يجد الفرد طرقا مناسبة لها جودة عالية لقياس تقدمه الى تحقيق الاهداف المطلوبة.

3- التركيز: وهو أن تكون للفرد القدرة على التركيز بما يقوم بعمله، ويكون منتبها للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يقوم بها، والوقت المناسب للأداء.

4- الاختيار: وهو اعتقاد الفرد بأن يملك اختيارات ويستطيع التحكم في حياته ويعرف أنه لا يكون ضحية لبيئته الخارجية.

5- الالتزام: تعني قدرة الفرد على إلزام نفسه بأن يسلك سلوكاً ايجابياً يتعلق بتحقيق الأهداف.

6 - التحدي: وتعني رغبة الفرد في أن يكون متطوراً باستمرار وأن يبحث عن التحديات الجديدة وأن يكوّن باستمرار أهدافاً جديدة لمراحل تطوره.

7- التوفيق: بأن يوفق الفرد بين تحدياته ومستوى مهاراته، فان حاول أن يبذل جهداً عالياً يفوق قدراته لن يصل إلى مرحلة التدفق النفسي المثلى (عبد الحسين ,2017, ص37).

ثالثاً: نظرية الذكاء العاطفي (Daniel Goleman)

يرى Goleman ان التدفق النفسي هو احسن حالات الذكاء الوجداني، اذ يشكل مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تجعل الشخص يفهم مشاعر وانفعالات الاخرين ، وعند وصول الفرد الى حالة من التدفق النفسي تجري عواطفه وانفعالاته باتجاه ايجابي مليء بالطاقة والنشاط، وعندما يسيطر الاكتئاب والملل على الفرد فانه يصعب عليه التوصل الى حالة التدفق النفسي، وان من أهم العوامل التي تساعد الفرد للوصول لحالة التدفق النفسي هي التركيز والانتباه على النشاط بوضعية من الاسترخاء على الرغم من شدة التركيز، مما تمنح حالة التدفق النفسي الفرد قوة دافعة ، تجعله يكمل نشاطه ومهماته دون الشعور بأي تعب ، ويعد التدفق النفسي أعلى حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجات تعزيز الانفعالات الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية. (ابن الشيخ, 2015، ص ص 11-6)

وفي ظل تلك المؤشرات يرى (Goleman) أن جميع الأفراد يشعرون بحالة من التدفق النفسي في أكثر الأوقات، ومن أبرز مظاهر الدخول في حالة التدفق النفسي:

1- انغماس وفقدان وعي الفرد في النشاط الذي يقوم به ،دون التطلع الى النتائج فهو يعمل لأجل العمل لذاته، وليس للحصول على مكافأة أو أجر.

2 - نسيان الذات وتركيز وعيه وادراكه في اداء النشاط الذي يقوم به.

3- الحصول على مهارات تتناسب ومتطلبات عمله الذي ينوي تحقيقه.

4- الاهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها تكون اكثر وضوحا.

5- يعيش الفرد في حالة من الابتهاج والسعادة والاستمتاع الذاتي والنشاط الدائم أثناء القيام بأي عمل مهم (Goleman,2004, p.88).

بعد ان اطلعت الباحثة على العديد من النظريات التي فسرت التدفق النفسي تبنت الباحثة نظرية Csikszentmihalyi لاعتماد الكثير من الدراسات العربية والاجنبية عليها، كونها من أكثر النماذج استخداما وشيوعا وطبق في الدول العربية المختلفة من خلال دراسات متعددة.

دراسات سابِقة:

1-دراسة عبدالله (2019):

((التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي))

هدفت الدراسة إلى معرفة الإسهام النسبي لكل من التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، بعد التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والتدفق النفسي من ناحية وبين الالتزام التنظيمي الوجداني والتدفق النفسي من ناحية أخرى، ، وقد تكونت عينة الدراسة من (435) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة جازان بواقع (230) من الذكور و(205) من الاناث، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياس التمكين النفسي، ومقياس الالتزام التنظيمي الوجداني، ومقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، ولتحليل البيانات تم استخدام أساليب إحصائية عديدة تمثلت في (التحليل العاملي الاستكشافي، والاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise)، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التمكين النفسي ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس الالتزام التنظيمي الوجداني ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي، وكشفت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة المتدرجة عن إسهام التمكين النفسي وبعض أبعاده بالتنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده، وإسهام الالتزام التنظيمي الوجداني وبعض أبعاده بالتنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده، وقدرة كل من التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني وبعض أبعادهما على التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي (عبدالله،2019،ص95)

٢- دراسة الشربيني؛ والعطية (2019)

((القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) دراسة مقارنة))

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والتفاؤل لدى أعضاء هيئة التدريس، ومعرفة القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ، واعتمد الباحثان المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (124) تدريسي من جامعات مختلفة من دول الخليج كالتالي: السعودية (20) ، عمان (19)، قطر (40)، ومن مصر (45) ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التدفق النفسي من اعداد الباحثين، ومقياس التفاؤل (اعداد عبد الخالق 1996)، اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات اعضاء هيئة التدريس على مقياس التدفق النفسي لصالح اعضاء هيئة التدريس في دول الخليج ، كما

اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات اعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) على مقياس التفاؤل لصالح اعضاء هيئة التدريس في دول الخليج واخيرا كشفت النتائج انه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفاؤل لدى اعضاء هيئة التدريس (الشربيني ؛ والعطية ، 2019، ص 359).

٣-دراسة صباح (2022)

((المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة . دراسة ميدانية بجامعة محمد خضير بسكرة))

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة، والتعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية والتدفق النفسي (النمو، الفعالية الذاتية) والكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ، بالاعتماد على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي، اشتملت عينة الدراسة على (30) تدريسي من جامعة محمد خيضر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، باختلاف خبراتهم المهنية(30 -53سنة فما فوق) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي ، ووجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وتطور النمو وعلاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية وايضا علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفاؤل (صباح، 2022، ص7).

منهجية البحث:

استخدمت الباحثة (المنهج الوصفي التحليلي) لملاءمته لأهداف الدراسة الحالية، ويعتمد هذا المنهج على دراسة ما موجود في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها وارتباطها بظواهر أخرى، وبهذا يزداد التبصر بالظاهرة (عبيدات وآخرون ،1999، ص247).

مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بجميع تدريسيي جامعة كرميان الحاصلين على اللقب العلمي للعام الدراسي (2024 -2025) والذي تضمن ثماني كليات وقسمين ورئاسة الجامعة، ومن كلا الجنسين (الذكور – الاناث) ومن كلا التخصصين (العلمي – الانساني) والبالغ عددهم (448) تدريسيا وتدريسية، حيث بلغ عدد التدريسيين الذكور (198) تدريسيا وعدد التدريسيات الاناث (150) تدريسية.

عينة البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث الحالي من التدريسيين في كليات جامعة كرميان بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية، اذ ان هذا النوع من العينات أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، من خلال تقسيم المجتمع الى طبقات واختيار الباحث عينة من كل طبقة بطريقة عشوائية، حتى يتلاءم هذا العدد مع حجمها الحقيقي في المجتمع الأصلي (غرايبة،2004، ص44)

وقد اعتمدت الباحثة معادلة ستيفن ثامبسون لتحديد نسبة العينة من المجتمع الاصلي وبلغت عينة البحث الحالي (250) تدريسي وتدريسية، وبواقع (137) تدريسي وتدريسية من الكليات الإنسانية :(كلية التربية، اللغات والعلوم الانسانية، التربية الاساسية) و(113) من الكليات العلمية: (كلية العلوم، الحاسوب وتكنلوجيا المعلومات، التربية البدنية والعلوم الرياضية) وحسب الجنس (166) ذكور و (84) اناث.

أداة البـحث:

تحقيقا لهدف البحث الحالي وهو التعرف على التدفق النفسي لابد من ايجاد مقياس يتناسب مع طبيعة مجتمع البحث، وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة قامت بتكييف مقياس التدفق النفسي الذي قام ببنائه (2002Jackson&Eklund) المستند الى نظرية (Csikszentmihalyi) والذي ترجمه (الكعبي،) ليتناسب مع عينة البحث الحالي وهم تدريسيو الجامعة ، ولاحظت الباحثة من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية ان المقياس يتوافق مع متطلبات البحث، علما ان المقياس يتكون من **(36)** فقرة موزعة بالتساوي على **(9)** مجالات بواقع **(4)** فقرات لكل مجال، وان ابعاد ومكونات التدفق النفسي هي: (الأهداف الواضحة، التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، التركيز في المهمة، غياب الوعي بالذات، التغذية الراجعة، الإحساس بمرور الوقت، الإحساس بالضبط والسيطرة، الاستمتاع الذاتي)، علما ان بدائل الاجابة هي: (دائماً، كثيراً، احياناً، نادراً، أبداً)، والاوزان على التوالي:(1,2,3,4,5) .

ان أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس هي قيام عدد من المتخصصين ببيان مدى صلاحيتها لقياس الصفة او الخاصية التي وضعت من اجلها (Ebel : 1972 : 555)، لذا تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (19) خبيراً بعد ان بينت الباحثة الهدف من الدراسة ، وقدمت التعريف النظري الذي اعتمدته فضلا عن تعريف كل مجال من مجالات التدفق النفسي وفق وجهة نظر(Csikszentmihalyi) ، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية الفقرات والبدائل في قياس التدفق النفسي واجراء التعديل عليها، وبعد استرجاع استبانة آراء المحكمين، وتفريغ بياناتها

وتحليلها، الفقرات جميعها بقيت كما هي، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (80%) على كل فقرة من الفقرات البالغ عددها(36) فقرة وعلى البدائل الخمسة لكل فقرة من الفقرات، وقد حصلت جميع الفقرات والبدائل على نسبة اتفاق (91.2266)، وفي ضوء ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات وبدائلها، مع اجراء التعديلات على اربع فقرات هي (32,31,11,34) وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) مربع كاي لآراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي

أرقام الفقرات	المحكمين		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة 0.05
	الموافقون	غير الموافقين				
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,24 25,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36	19	0	%100	19	3.84	دالة
14	17	2	%89.47	11.84	3.84	دالة
13	16	3	%84.21	8.89	3.84	دالة

3- اعداد تعليمات المقياس:

راعت الباحثة في إعداد تعليمات المقياس أن تكون واضحة وسهلة الفهم مع ذكر مثال توضيحي يمثل كيفية الاجابة مما يسهل على المستجيب الإجابة بصدق وصراحة فضلا عن توضيح طريقة الاجابة وعدم ترك أي فقرة، مع ذكر البيانات المطلوبة كالجنس والتخصص، وأخفت الباحثة الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الاجابة، فضلاً عن تنبيه المستجيب لعدم وجود أجابه صحيحة أو خاطئة مع الإشارة بأنه لا حاجة لذكر الاسم، وان الاجابة لن يطلع عليها سوى الباحثة، وهي لأغراض البحث العلمي بهدف توفير الطمأنينة على سرية الاجابة.

4- التطبيق الاستطلاعي لمقياس التدفق النفسي:

إنّ الهدف من إجراء التطبيق الاستطلاعي هو معرفة مدى وضوح الفقرات والبدائل والتعليمات من حيث الصياغة والمعنى وتفهم المبحوثين لفقرات المقياس وبدائله والوقت المستغرق للإجابة، والصعوبات التي يمكن ان تواجه المستجيب لغرض تلافيها قبل تطبيق المقياس بشكل نهائي على عينة البحث، اذ ينصح قبل اخراج المقياس بصورته النهائية بتطبيق فقراته على عينة صغيرة تتراوح مابين (30-40) شخصا (النبهان ،2004، ص185).

لذا قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (30) تدريسيا وتدريسية من التخصصات العلمية والانسانية، وقد تبين من هذا ان التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة

لجميع افراد العينة، فضلاً عن طريقة الإجابة على فقرات المقياس كانت واضحة، وقد أوضحت التجربة إن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس قدره (15) دقيقة.

ويشير بعض المتخصصين في القياس النفسي الى أن الصدق والثبات من أهم الخصائص السيكو مترية التي يجب توافرها في المقياس النفسي، ومهما كان الغرض من استخدامه، لذا استخرجت الباحثة صدق المقياس وثباته حسب الخطوات الآتية:

اولاً: الصدق

يعد المقياس صادقا عندما يكون له القدرة على قياس السمة او الخاصية التي اعد من اجلها (الزوبعي واخرون ،1981، ص39) وهناك طرق عديدة لاستخراج الصدق منها:

1-الصدق الظاهري:

لقد قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي كما تبدو ظاهريا في قياس ما أعدت من اجلها، من خلال آراء الخبراء وتحققت من وضوح التعليمات وفهم الفقرات وطريقة الإجابة عنها، لذا يعد مقياس التدفق النفسي صادقا ظاهريا في قياس ما وضع من اجله.

2-صدق البناء:

ويقصد به تحليل درجات المقياس اعتمادا على البناء النفسي للخاصية المراد قياسها او وفق مفهوم نفسي معين، وهذا يعني انه المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءا نظريا محددا او خاصية معينة (Anastasi,1976,p151)، وبما ان المقياس قد وضع لقياس التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة، لذا وبناءً على آراء الخبراء والمحكمين وملاحظاتهم فقد حصلت جميع الفقرات على اتفاق الخبراء مع اجراء التعديلات على اربع فقرات لذا فقد تحقق مؤشر صدق بناء مقياس التدفق النفسي من خلال ايجاد القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وايجاد التجانس الداخلي بأسلوب علاقة درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الثبات

هناك طرق متعددة لحساب الثبات منها طريقة الاختبار وإعادة الاختبار التي تؤشر التجانس الخارجي، والفا كرو نباخ التي تؤشر التجانس الداخلي، وقد اعتمدتهما الباحثة في حساب الثبات:

1-**طريقة إعادة الاختبار** : ويعد من الطرائق الشائعة في حساب الثبات، ويمثل معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة معامل الاستقرار بين نتائج التطبيقات عبر مدة زمنية (Anastasi, 1976 ,p 116)، وان حساب الثبات بهذه الطريقة يستوجب تطبيق المقياس على عينة ويعاد تطبيقه عليها بعد مدة زمنية (اسبوعين الى ثلاثة اسابيع)، لذا طبقت الباحثة مقياس التدفق النفسي على عينة الثبات البالغ عددها (60) تدريسياً وتدريسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلا الجنسين والتخصصين وبعد أسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها، اذ بدأت

الباحثة الاختبار الاول بتاريخ(25\2\2025) وقامت بإعادة الاختبار بتاريخ (2025/3/12) وان مدة اسبوعين او ثلاثة بين التطبيقين تعد مدة مناسبة في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Adamc, 1966 ,p151) وعند الانتهاء من التطبيق تم حساب معامل ثبات المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغ (0.81) ، وتُعد قيمة معامل الثبات مقبولة استناداً الى ما أشارت إليه أدبيات القياس والتقويم، بأن قيمة معامل الثبات إذا كانت أكبر من (0.70) تُعد مقبولة لأن معامل التحديد أي نسبة التباين المفَسر أكبر من(0.50) (باركر وآخرون،1999،ص122).

2- طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفاكرونباخ:

تم اعتماد طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة ألفا كرونباخ الذي يقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، وان هذه الطريقة تعتمد على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وحساب الارتباط بين الفقرات في الاختبار (Nunnally, 1978 ,p 230)

وحساب الثبات بهذه الطريقة يعد أكثر المعادلات قبولاً ودقة في الاختبار وقد عمدت الباحثة إلى إخضاع جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (136) استمارة للتحليل، وقد بلغ معامل ألفا للثبات (0.82) وهو معامل ثبات جيد وعالي، حيث أكد كرو نباخ ان المقياس الذي معامل ثباته عالي هو مقياس دقيق (Cronbach,1964,P. 298)

وبذلك تكون إجراءات تكييف مقياس التدفق النفسي وفقاً لنظرية (Mihaly) قد استكملت وأصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التدفق النفسي:

ان جودة الاختبار تعتمد بشكل كبير على الفقرات التي يتألف منها، واستنادا على ذلك فأن الضرورة تقتضي تحليل كل فقرة، لكي تبقى تلك الفقرات التي تلائم الاهداف والمبررات التي بني من اجلها المقياس، ولذلك يعد تحليل الفقرة جزء مكملاً لكل من الثبات والصدق (Freeman, 1972, P112-113)، وللتعرف على الخصائص السايكو مترية لفقرات اي مقياس يستوجب القيام بعملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس، وان اعتماد الفقرات التي لها خصائص سايكومترية جيدة يجعل من المقياس أكثر صدقا وثباتاً (Anastasi,1988,p192)

تعد طريقة المجموعتين الطرفيتين (الموازنة الطرفية)، والاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأت الباحثة إلى كلتا الطريقتين في تحليل فقرات مقياس التدفق النفسي، وذلك لانتقاء الفقرات ذات الخصائص الجيدة واستبعاد الفقرات ذات الخصائص غير الجيدة، ولغرض اجراء التحليل الإحصائي لفقرات وايجاد قوتها التمييزية، واستبعاد الفقرات غير المميزة وكما موضح على النحو الآتي:

1- حساب القوة التمييزية للفقرات:

يقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين يملكون الصفة من الذين لا يملكونها (العجيلي وآخرين، 1990، ص114)، ومن اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبعت الباحثة اسلوب العينـتين المتطرفتين، وذلك للتحقق من القوة التمييزية للفقرات، ولتحقيق ذلك أتبعت الباحثة الخطوات الآتيـــة:

1- تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة عشوائية من تدريسيي جامعة كرميان بلغ عددهم (250) تدريسي وتدريسية.

2- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها.

3- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

4-اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين إذ أقترح Kelly أن يكون عدد أفراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (27%) من أفراد العيّنة (عودة ، 1998، ص 286).

وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (68) استمارة، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت لإجراء التمييز بلغ (136) استمارة، ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي وقد تبين ان جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (134) وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)القوة التمييزية لمقياس التدفق النفسي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعتين العليا والدنيا	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة(0.05)
1	عليا	4.59	0.53	6.07	دالة
	دنيا	3.87	0.83		
2	عليا	4.49	0.56	5.26	دالة
	دنيا	3.81	0.9		
3	عليا	4.63	0.54	10.70	دالة
	دنيا	3.37	0.81		
4	عليا	4.54	0.53	4.97	دالة
	دنيا	3.9	0.93		
5	عليا	4.51	0.66	6.10	دالة
	دنيا	3.49	1.23		
6	عليا	4.38	0.71	6.78	دالة
	دنيا	3.4	0.96		

7	عليا	3.87	1.16	3.93	دالة
	دنيا	3.09	1.16		
8	عليا	4.53	0.53	8.44	دالة
	دنيا	3.51	0.84		
9	عليا	4.09	0.77	4.39	دالة
	دنيا	3.46	0.9		
10	عليا	3.6	1.02	2.02	دالة
	دنيا	3.25	1.01		
11	عليا	4.74	0.48	5.66	دالة
	دنيا	3.97	1.01		
12	عليا	3.43	1.1	2.33	دالة
	دنيا	2.97	1.18		
13	عليا	4.54	0.61	5.22	دالة
	دنيا	3.79	1.02		
14	عليا	4.15	0.76	7.41	دالة
	دنيا	3.15	0.82		
15	عليا	4.5	0.66	7.30	دالة
	دنيا	3.44	1		
16	عليا	4.16	0.78	6.35	دالة
	دنيا	3.25	0.89		
17	عليا	4.21	0.94	6.07	دالة
	دنيا	3.09	1.19		
18	عليا	4.32	0.78	8.10	دالة
	دنيا	3.04	1.04		
19	عليا	3.76	1.34	3.23	دالة
	دنيا	3.12	0.97		
20	عليا	4.19	0.78	8.07	دالة
	دنيا	3.03	0.9		
21	عليا	3.77	1.06	4.25	دالة
	دنيا	3.04	0.94		
22	عليا	4.56	0.53	5.72	دالة
	دنيا	3.88	0.82		
23	عليا	4.1	1.13	4.31	دالة
	دنيا	3.24	1.21		

24	عليا	4.57	0.58	6.30	دالة
	دنيا	3.82	0.79		
25	عليا	4.38	0.71	3.97	دالة
	دنيا	3.74	1.14		
26	عليا	4.43	0.8	5.63	دالة
	دنيا	3.46	1.18		
27	عليا	3.84	1.18	3.93	دالة
	دنيا	3.06	1.13		
28	عليا	4.07	0.78	5.75	دالة
	دنيا	3.25	0.89		
29	عليا	4.53	0.61	6.97	دالة
	دنيا	3.53	1.01		
30	عليا	4.63	0.54	9.23	دالة
	دنيا	3.51	0.84		
31	عليا	4.38	0.93	5.36	دالة
	دنيا	3.43	1.14		
32	عليا	4.56	0.56	6.25	دالة
	دنيا	3.71	0.98		
33	عليا	4.62	0.57	6.99	دالة
	دنيا	3.66	0.97		
34	عليا	4.51	0.68	5.61	دالة
	دنيا	3.68	1.03		
35	عليا	4.46	0.63	7.29	دالة
	دنيا	3.35	1.08		
36	عليا	4.5	0.66	6.92	دالة
	دنيا	3.57	0.89		

بعد حساب القوة التميزية لفقرات المقياس تبين بان كل فقرات المقياس دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) لذ فأنها لم تسقط اي فقرة من المقياس وبذلك بقيت عدد الفقرات كما هي (36) فقرة.

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لمعرفة مدى تجانس الفقرات في المقياس، وتتميز هذه الطريقة بمميزات كثيرة انها توفر مقياسا متجانسا في فقراته لتقيس كل فقرة البعد السلوكي الذي يقيسه المقياس ككل ولها القدرة على ابراز الترابط (الزوبعي واخرون، 1981، ص 36).

ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لـ (250) تدريسي وتدريسية، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (13 .0) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (248) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا وجدول(3) يوضح ذلك:

جدول (3)معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة (0.05)	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة (0.05)	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة (0.05)
1	0.47	دالة	13	0.47	دالة	25	0.36	دالة
2	0.33	دالة	14	0.41	دالة	26	0.36	دالة
3	0.53	دالة	15	0.49	دالة	27	0.29	دالة
4	0.34	دالة	16	0.39	دالة	28	0.37	دالة
5	0.49	دالة	17	0.43	دالة	29	0.54	دالة
6	0.47	دالة	18	0.46	دالة	30	0.62	دالة
7	0.27	دالة	19	0.22	دالة	31	0.36	دالة
8	0.45	دالة	20	0.46	دالة	32	0.48	دالة
9	0.29	دالة	21	0.25	دالة	33	0.50	دالة
10	0.19	دالة	22	0.46	دالة	34	0.41	دالة
11	0.35	دالة	23	0.27	دالة	35	0.48	دالة
12	0.14	دالة	24	0.45	دالة	36	0.45	دالة

3- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس التدفق النفسي:

بما أنَّ مقياس التدفق النفسي يضم تسعة مجالات، لذا يجب معرفة معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، إذ تم استعمال معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد الارتباط بين درجة كل فقرة على عينة البحث البالغة (250) تدريسي وتدريسية، وبعد تفريغ البيانات اتضح أن الفقرات دالة إحصائياً وصادقة، عند موازنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والبالغة (0.13) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (248)، وجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)صدق فقرات مقياس التدفق النفسي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي أليه

الفقرة	المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة(0.05)
1	الاهداف واضحة	0.64	دالة
2	الاهداف واضحة	0.63	دالة
3	الاهداف واضحة	0.66	دالة
4	الاهداف واضحة	0.56	دالة
5	التوازن بين التحدي والمهارة	0.68	دالة
6	التوازن بين التحدي والمهارة	0.59	دالة
7	التوازن بين التحدي والمهارة	0.66	دالة

8	التوازن بين التحدي والمهارة	0.57	دالة
9	اندماج الوعي بالفعل	0.48	دالة
10	اندماج الوعي بالفعل	0.66	دالة
11	اندماج الوعي بالفعل	0.40	دالة
12	اندماج الوعي بالفعل	0.66	دالة
13	التركيز في المهمة	0.57	دالة
14	التركيز في المهمة	0.66	دالة
15	التركيز في المهمة	0.64	دالة
16	التركيز في المهمة	0.58	دالة
17	غياب الوعي بالذات	0.69	دالة
18	غياب الوعي بالذات	0.76	دالة
19	غياب الوعي بالذات	0.43	دالة
20	غياب الوعي بالذات	0.73	دالة
21	التغذية الراجعة	0.51	دالة
22	التغذية الراجعة	0.49	دالة
23	التغذية الراجعة	0.62	دالة
24	التغذية الراجعة	0.55	دالة
25	الإحساس بمرور الوقت	0.54	دالة
26	الإحساس بمرور الوقت	0.64	دالة
27	الإحساس بمرور الوقت	0.61	دالة
28	الإحساس بمرور الوقت	0.64	دالة
29	الإحساس بالضبط	0.60	دالة
30	الإحساس بالضبط	0.73	دالة
31	الإحساس بالضبط	0.69	دالة
32	الإحساس بالضبط	0.70	دالة
33	الاستمتاع الذاتي	0.67	دالة
34	الاستمتاع الذاتي	0.65	دالة
35	الاستمتاع الذاتي	0.67	دالة
36	الاستمتاع الذاتي	0.62	دالة

4- مصفوفة الارتباطات الداخلية (علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية والمجال بالمجال) لمقياس التدفق النفسي:

لغرض التثبت من صدق أبعاد مقياس التدفق النفسي، اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس وعدّه محكما داخلياً، وتم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات مقياس التدفق النفسي، فضلا

عن علاقة المجال بالمجال وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل، وقد أتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون البالغة (0.13) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (248)، وجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات مقياس التدفق النفسي

المجال / المجال	الاهداف الواضحة	التوازن بين التحدي والمهارة	اندماج الوعي بالفعل	التركيز في المهمة	غياب الوعي بالذات	التغذية الراجعة	الإحساس بمرور الوقت	الإحساس بالضبط	الاستمتاع الذاتي	التدفق النفسي
الأهداف الواضحة	1	0.43	0.21	0.42	0.27	0.37	0.26	0.41	0.44	0.67
التوازن بين التحدي والمهارة	---	1	0.23	0.35	0.20	0.37	0.24	0.51	0.30	0.65
اندماج الوعي بالفعل	---	---	1	0.22	0.21	0.18	0.19	0.17	0.22	0.37
التركيز في المهمة	---	---	---	1	0.48	0.17	0.38	0.39	0.50	0.72
غياب الوعي بالذات	---	---	---	---	1	0.18	0.20	0.35	0.34	0.60
التغذية الراجعة	---	---	---	---	---	1	0.19	0.43	0.26	0.49
الإحساس بمرور الوقت	---	---	---	---	---	---	1	0.30	0.45	0.56
الإحساس بالضبط	---	---	---	---	---	---	---	1	0.44	0.72
الاستمتاع الذاتي	---	---	---	---	---	---	---	---	1	0.70

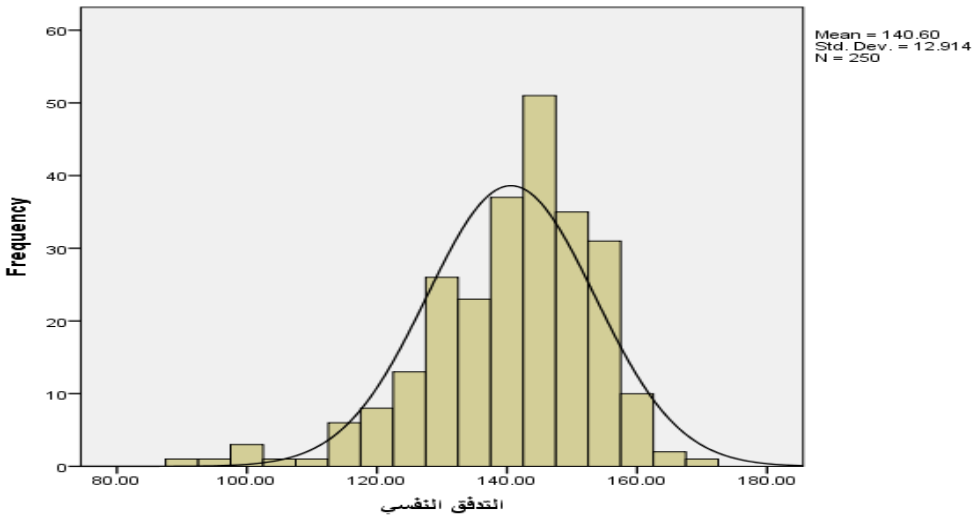
المؤشرات الإحصائية لمقياس التدفق النفسي:

ان أدبيات القياس النفسي تدل على أن المؤشرات الإحصائية التي يجب أن يتصف بها المقياس هو التعرف على طبيعة التوزيع الاعتدالي، الذي يمكن ان يستدل عليه عن طريق مجموعة من المؤشرات أهمها الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، والمنوال، وغيرها (البياتي واثناسيوس،1977، ص 167).

وعلى هذا الاساس قامت الباحثة باستخراج بعض المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابة عينة البحث لمعرفة توزيع درجات افراد العينة، وقد اشارت الدرجات الى ان توزيع العينة قريب من التوزيع الاعتدالي وهو مؤشر ايجابي وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الاحصائي لمقياس التدفق النفسي

ت	المؤشرات الاحصائية	القيم
1	المتوسط Mean	140.6
2	الوسيط Median	143
3	المنوال Mode	144
4	الانحراف المعياري Std.Dev	12.91
5	الالتواء Skewness	-0.56
6	التفلطح Kurtosis	0.89
7	أقل درجة Minimum	90
8	أعلى درجة Maximum	168



الشكل (1)المنحنى التكراري لتوزيع عينة التحليل الإحصائي لمقياس التدفق النفسي

وصف مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية:

بعد ان قامت الباحثة بتكييف مقياس التدفق النفسي الذي قام ببنائه Jakson&Ekland (2002) المستند الى نظرية (Csikszentmihalyi) والمكون من (36) فقرة موزعة على (9) مجالات هي: (الاهداف الواضحة ،التوازن بين التحدي والمهارة ، اندماج الوعي بالفعل ، التركيز في المهمة، غياب الوعي بالذات، التغذية الراجعة ، الاحساس بمرور الوقت ، الاحساس بالضبط، الاستمتاع الذاتي) ، وقد استعملت الباحثة اسلوب ليكرت الذي يتكون من خمسة بدائل هي : (دائما ، كثيرا، احيانا ، نادرا، ابدا) واوزانها على التوالي هي : (1,2,3,4,5) للفقرات الموجبة و(1،2،3 ،4، 5) للفقرات السالبة، وبذلك فأن اعلى درجة للمقياس هي(180) وادنى درجة هي(36) بمتوسط فرضي(108) وقد تم تحديد الوقت المستغرق للإجابة(15) دقيقة تقريبا.

الوسائــل الإحصائيــة

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية للبيانات، وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: -

1-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين Two Independent sample t- test: استعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لمقياس التدفق النفسي وايجاد الفروق حسب الجنس والتخصص.

2-معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient لإيجاد علاقة درجة الفقرة بالمجال للمقياس وعلاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.

3- معادلة ألفا للاتساق الداخليAlfa Coefficient for Internal Consistency: لاستخراج الثبات لمقياس التدفق النفسي.

4- الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t- test: لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي.

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التدفق النفسي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (250) تدريسي وتدريسية، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (140.6) درجة وبانحراف معياري (12.91) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (108) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا لصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (39.91) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (249) ومستوى دلالة (0.05) وجدول (7) يوضح ذلك .

جدول(٧)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لايجاد دلالة الفرق بين

متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
250	140.6	12.91	108	39.91	1.96	249	دال

تشير نتيجة جدول (7) الى ان عينة البحث من تدريسيي جامعة كرميان يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، ويمكن تفسير النتيجة الحالية وفقا لنظرية التدفق النفسي لـ(Mihaly) وذلك من خلال البهجة والتحكم والانتباه والتركيز العالي والتحدي في اثناء أداء عملهم المتدفق, وأن تمتع اساتذة الجامعة بهذه الدرجة من التدفق النفسي قد يكون بسبب العوامل النفسية واجتماعية، حيث ان المجال الأكاديمي مجال خصب لتحقيق الذات، و طبيعة المجتمع الأكاديمي تكون توجهها نحو الأنشطة الاستكشافية من أجل الوصول لأفضل مستويات الأداء مع الشعور بالمتعة المصاحبة لهذا الأداء، وإن التدفق النفسي يظهر لديهم بشكل سلوكيات واعية ونشاطات متطورة ومتجددة, ولذلك تاتي تصرفاتهم هادفة وموجهة تدفع الاساتذة الى الانتباه ويمكن ملاحظة أنهم يطبقون قيمهم في الحياة ويستطيعون الحكم على سلوكيات الاخرين ويكونون ايجابيين ومتعاونين.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي جامعة كرميان تبعا لمتغيري:

أ-الجنس (ذكور- اناث):

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التدفق النفسي لدى عينة من تدريسيي الجامعة وفق متغير الجنس وجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التدفق النفسي على وفق متغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
250	الذكور	166	39.26	13.23	2.33	1.96	دال
	الاناث	84	143.25	11.90			

يتبين من جدول (8) ان هناك فرق في التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة وفق متغير الجنس ولصالح الاناث، لان القيمة التائية المحسوبة (2.33) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (248)، ويمكن تفسير ذلك بان التدفق النفسي حالة ذهنية ايجابية تتميز بالتركيز الشديد والانغماس الكامل في نشاط ما، مع الشعور بالمتعة والرضا، وقد تفسر هذه الفروق حسب الانشطة المفضلة والتحديات التي يواجهها الاناث والذكور في تحقيق التدفق النفسي والتأثيرات الاجتماعية او لان الاناث يفضلن العمل مع الاخرين وادراكهم اكبر للعلاقات الاجتماعية، فالمرأة بطبيعتها أكثر دفء وألفة وتتمتع بالعاطفة.

ب-التخصص (علمي – انساني):

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التدفق النفسي لدى العينة على وفق متغير التخصص وجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9)الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التدفق النفسي على وفق متغير التخصص

العينة	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
250	علمي	113	140.80	12.20	0.22	1.96	غير دال
	أنساني	137	140.44	13.52			

يتبين من جدول (9) انه ليس هناك فرق في التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة وفق متغير التخصص، لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (248)، ويمكن ان يعزى ذلك الى أن لطبيعة المناهج الدراسية والوسائل المتبعة في الجامعة والاطلاع والوقوف على أحدث الإصدارات ومن مختلف

التخصصات قد انعكس على طبيعة تلك العلاقة. وهذا يتفق مع الإطار النظري حيث وان من أهم العوامل التي تساعد للوصول لحالة التدفق النفسي هي التركيز والانتباه على النشاط.

التوصـيات:

طبقاً لنتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

1- قيام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بفتح دورات تدريبية لتدريسيي الجامعة بأشراف كوادر متخصصة لتنمية التدفق النفسي.

2- منح مكافأة وجوائز مجزية لأعضاء الهيئة التدريسية المتميزين في عملهم لما له من اثر فعال في ارتقاء مستوى ادائهم.

المقترحات: -

في ضوء ما اسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن ان تقترح الباحثة عددا من النقاط البحثية التالية كدراسات مستقبلية، تتمثل فيما يلي:

1- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدفق النفسي وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل التفاؤل والسعادة والاستحقاق النفسي و اتخاذ القرار...

2 -إجراء دراسات مستقبلية مقارنة بين مختلف الكليات والتخصصات لمعرفة الاختلاف في مستويات التدفق النفسي.

5- اجراء دراسة طولية لمتابعة تطور التدفق النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية الجدد.

المصـادر

- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013)، ***حالة التدفق النفسي المفهوم الابعاد والقياس،*** سلسلة الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (29).
- أبو ديار، مسعد نجاح (2012)، ***الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم***، مركز تقويم وتعليم الطفل، الكويت.
- باركر، كريس واخرون. (1999). ***"مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والإرشادي"***، (ترجمة محمد نجيب الصبوة واخرون)، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- بن الشيخ، ربيعة. (2015)." ***علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي***", رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, قسم علم النفس وعلوم التربية, الجزائر .
- جولمان, دانيال(2000)، ***الذكاء العاطفي***، (ترجمة ليلى جبالي)، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد (262).
- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم واخرون (1981)، ***الاختبارات والمقاييس النفسية***"، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.

• الشربيني، عطية. (2019)" *القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس* (دول الخليج ومصر)، دراسة مقارنة"، ***المجلة الاردنية في العلوم التربوية***، مجلد (15)، ع(3)

• صباح، براهيمي. (2022). ***المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة***" دراسة ميدانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.

• عبد الحسين، سرمد ابراهيم. (2017). ***التدفق وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة*** ", رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

• عبيدات، ذوقان وآخرون (1999)، ***البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه***، دار الفكر، الأردن.

• عبد الله، حنان موسى السيد. (2019)*التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي*"، ***مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس***، ع(116) ،ج(2).

• العجيلي، صباح حسين واخرون (1990) ***التقويم والقياس***، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

• غرايبة، فوزي (2004)، ***أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية***، ط (3)، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن– عمان .

• غريب، ايناس محمود. (2015)" *التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم*"، ***مجلة التربية جامعة الازهر***، مجلد (3)، ع (165).

• الكعبي، احمد جاسم محسن.(2023). "***فاعلية اسلوبين ارشاديين (الحديث الذاتي والقبول- الالتزام) في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة***", اطروحة دكتوراه كلية التربية –الجامعة المستنصرية.

• محبوب، حنان بنت محمد أمين.(2020) " ***التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في مكة المكرمة"، مجلة ديالى للعلوم النفسية***, العدد (25) .

• محمد، علاء عبد الرحمن علي. (2014)*اساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لطالبات رياض الاطفال بالجامعة"*، ***مجلة العلوم التربوية***، جامعة القاهرة، العدد(4)، ج (1) .

- نبهان، بديعة حبيب. (2019) *"فعالية الارشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية"*، ***مجلة الارشاد النفسي***، المجلد (59)، العدد (59) ج (1)
- النبهان، موسى.(2004) "***أساسيات القياس في العلوم السلوكية***"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ياسمين، سواعدية.(2023).***"مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الممرضين"***, رسالة ماجستير منشورة, جامعة محمد بوضياف بالمسلية, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, الجزائر .
- يونس، مرعي سلامة (2011)، ***علم النفس الايجابي للجميع، مقدمة، مفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي***، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- زانكؤي طةرميان . (2024) . **ريَبةري دةيةمين خولي دةرضواني زانكؤي طةرميان .**
- Adams, G.S. (1966***). Measurement and Evaluation in education in education and psychology and guidance***, New York, Holt, Rinehart &Winston.
- Anstasi, A, (1976): ***Psychological testing***. Macmillan publishing, Pubco, Inc,4th, end, New York, U. S. A.
- _____ (1988): ***Psychology Testing,4th– ed, New York***, Macmillan publishing
- Cronbach, L.J. (1964) ***Essentials of psychological testing***, New York: Herper Brother.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). ***Beyond Boredom and Anxiety.*** An Francisco, CA: Jossey Bass.
- _____ (1996). ***Creativity: flow and the psychology of discovery and Invention***, New York: Harper Perennial.
- _____ (2012): ***flow (psychology,***19 Wikipedia reticles.
- _____ (2002). ***Flow: The Classic Work on How to achieve Happens***. Landers: Rider Books

- Mosing , M. A. Butkovic , A , & Allen F (2018): P**sychological Flow and its relationship to depressive symptoms associate with individuals work**, journal of affective disorders , 226-611.
- Mustafa, S, M, Elias, Noah, S.& Roslyn, S (2010) *Proposed model of motivation al influences on academic achievement with flow as the mediator*. ***Journal of procedural Social and Behavioral Sciences***
- Myers. & Denier, E.1995), ***Who is happy Psychological Science***, 6 (1),0- 19.
- Rashid, T. (2008*): **Positive Psychology***, Toroid, university Handbook
- Schwartz, C. (2004*). "No way is way: the power of artistry in psychotherapy"* Annals of the American psychotherapy 6 (1), (1535- 4075):18-21.en. Wikipedia.org(wiki) flow-(psychology).
- Thompson, ST. (2018), ***Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Flow State and Self-Compassion During Music Practice***. A tests Presented to the School of Music and Dance and the Graduate School of the University of Oregon in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Music.p38
- Nunnally, J.C. (1978): ***psychology theory*,** New York, me grow Hill.