المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـدد 16 شباط 2025
No.16 Feb 2025

دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

م.د علياء قاسم محمد كاظم الجشعمي
كلية الامام الكاظم (ع) للعلوم الاسلامية الجامعة / بابل
(loloz54@yahoo.com)
07725683188

المستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف الى : 1.دافع توسيع الذات لدى طلبة الجامعة. 2.المعتقدات التذوقية لدى طلبة الجامعة. 3.التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. 4. طبيعة العلاقة بين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. 5. مدى اسهام المتغيرين المستقلين (دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية) في المتغير التابع (التدفق النفسي). وتحقيقا لهذه الاهداف تم اختيار عينة من طلبة الجامعة في جامعة بابل اذ بلغ عددهم (600) للعام الدراسي (2024 - 2025) ،بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب ، قامت الباحثة بتبني مقياس دافع توسيع الذات والمُعد من قبل(النواجحة ،2023) والذي يتكون من (20) فقرة؛ كما تم اعداد مقياس المعتقدات التذوقية والذي تكون من (24) فقرة ، كما قامت الباحثة بناء مقياس التدفق النفسي والي تكون من (25) فقرة . وبعد استخراج الخصائص السيكومترية لهما من صدق وثبات. تم تطبيق الادوات على عينة البحث واتضح وجود دافع توسيع الذات ، كما يوجد لديهم معتقدات تذوقية وتدفق نفسي ، كما اظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهما بالتدفق النفسي ، كما اظهرت النتائج وجود اسهام ين المتغيرات المستقلة دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية في المتغير التابع وهو التدفق النفسي . وبناءً على هذه النتائج، توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية :دافع توسيع الذات ، توسيع الذات، المعتقدات التذوقية ، التذوق، التدفق النفسي ، التدفق ، طلبة الجامعة

Self -Expansion Drive Expansion Drive and Relationship with Psychogical Flow Among University students

Aliaa qaseem muhmmed kadhum aljshaami
Imam AL-kadhum college (IKC) Department Of Human Resources Management /babil

Abstract:

The current research aimed to identify:-1Self -Expansion Drive Among University students .-2Savoring Beliefs Among University students.-3Psychogical Flow -3Among University students.-4 The nature of the relationship between Self -Expansion Drive and Savoring beliefs and their relationship to psychological flow among university students.-5 The extent to which the independent variables (self-expansion Drive and Savoring beliefs) contribute to the dependent variable (psychological flow). To achieve these objectives , a sample of of university students at the University of Babylon was selected, numbering (600) for the academic year (2024-2025). Stratified random sample Proportional distribution, The researcher adopted the self-expansion motivation scale prepared by (Al-

Nawajah, 2023), which consists of (20) paragraphs. The scale of Savoring Beliefs was also prepared, which consisted of (24) paragraphs. The researcher also constructed the scale of psychological flow, which consisted of (25) paragraphs. After extracting their psychometric properties including validity and reliability. The tools were applied to the research sample and it became clear that there was a self-expansion Drive, and they also had Savoring beliefs and psychological flow. The results also showed a direct relationship between the self-expansion Drive and Savoring beliefs and their relationship to psychological flow. The results also showed a contribution between the independent variables, self-expansion Drive and Savoring beliefs, on the dependent variable, which is psychological flow. Based on these results, the researcher reached a set of conclusions, recommendations, and suggestions.

Keywords: self-expansion motivation, self-expansion, gustatory beliefs, taste, psychological flow, flow, university students

(الفصل الاول)

مشكلة البحث :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والخطيرة في نفس الوقت على حياة المتعلم ، فهي الأكثر تأثيرا على اتجاهاتهم وشخصياتهم ، حيث يكتسب فيها الطلبة الخبرة والاعتماد على الذات والمعرفة في الحياة ، فالطلبة يواجهون الكثير من الضغوطات والمشكلات المختلفة ومنها الاقتصادية والاجتماعية وأساليب التعليم الفقيرة ، التي تؤدي الى عدم استثارة الطاقة الإبداعية لدى المتعلم ، مما أدى الى البحث عن المفاهيم التي تعمل على استثارة الدافعية للمتعلم لكي يرتقي بأدائه حتى يبذل كل جهده وطاقته من اجل تحقيق اهداف وضعها امام عينيه وهو مستمتعا بأدائه وتحقيق تدفقه النفسي وتكوين نظرة مستقبلية مليئة بالتفاؤل والطموح(عزيز،2015: 2).

حيث يشير التراث السيكولوجي ان دافع توسيع الذات له تأثير إيجابي في تنظيم النظام المعرفي وتطويره، والمسؤول عن العمليات العقلية، مثل انتقاء المعلومات وتمثلها في البنية المعرفية، والمواءمة والادراك، والانتباه، والتمييز، وحل المشكلات، فرغبة الفرد الجادة في التعرض لمثيرات خارجية، والانفتاح على الخبرة ، والبحث عن معلومات وأفكار جديدة والتفاعل مع الاخرين والتعلم من تجاربهم مؤشرات مهمة على تفضيلات دافع توسيع الذات ، كما يعد دافع توسيع الذات من اكثر الدوافع أهمية وضرورة لتطوير الكفاءة الذاتية والمهنية للمتعلم ، ومؤشرا منبئا عن النبوغ والابداع ، والشعور بالسعادة ، والتفاؤل، والتدفق النفسي . (Mattingly&L,2014: 8)

وصف ميهالي شكزينتهيمالي التدفق النفسي بأنه "حالة من التركيز ترقى الى مستوى الاستغراق المطلق" الامر الذي يؤدي الى استغراق المتعلم بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع أسقاط للوقت او للزمن من الحسابات، بمعنى ان تظل فعاليات من تعايش مع هذه الحالة سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية (Csikszentmihalyi , 1997: 12). ان الروتين واعتياد الأشياء الجميلة التي تحدث لدى الانسان تفقده تدريجيا لذة تلك الأشياء ، فتصبح عادية لديه وأيضا فاقدة لجمالها وحيويتها ، فيكون بحاجة الى ان يفتح عينيه ليلتمس تلك الجماليات في حياته ويتذوقها ،

وينظر اليها نظرة الدهشة ليمتلئ قلبه بالسعادة فقد اكدت دراسة براينت (Bryant,2003) بأن المعتقدات التذوقية ترتبط بالشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا(Bryant,2003:175) .

وقد لاحظت الباحثة الشكوى والتذمر المتكرر بين الناس من الروتين، والتململ من نظام الحياة على نحو عام وخاصة في فترة كورونا وما ترتب عليها من تقييد وحجر وخسائر لدى البعض. فاصبحنا بحاجة الى ان نتيقظ للجماليات الكثيرة في حياتنا ونستمتع باللحظات السعيدة ، فما اكثر الاحداث الجميلة التي اكرمنا الله بها التي تستحق ان نستمتع بها رغم بساطتها . والعملية التعليمية لها تأثير كبير في تكوين المعتقدات المعرفية لدى الطلاب ، وينبغي الارتقاء بها واختيار ما يناسب هؤلاء الطلاب من أساليب واستراتيجيات مناسبة .

ومن هنا جاء التساؤل :

- **هل توجد علاقة ارتباطية بين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهم بالتدفق النفسي ؟**

أهمية البحث:

أدت الثورات والتطورات العلمية والمعرفية والتكنولوجية والثقافية التي شهدها المجتمع في السنوات الماضية الى احداث تغييرات جذرية في شتى مناحي الحياة بصفة عامة والمؤسسات التربوية بصفة خاصة ، وأصبحت مستحدثات الحياة المعاصرة تفرض على الفرد أدوار ومسئوليات جديدة مستمدة من سياق العصر ولما لحق به من تغير وتطور ومن ثم انعكس ذلك على أدائه وحال دون قدرته على استمتاعه بعمله وادائه بانسيابية ، ان ازدهار وتطور واستمرار أي مجتمع يتمحور في بروز الهوية الإنسانية والحضارية والثقافية، مما يدفع المجتمع الى استغلال كل امكانياته من اجل رفع المستوى العلمي والثقافي لأبنائه، ونظرا للحاجة الى طاقم مبدع ومبتكر ومؤهل وقادر على التفكير والتطوير لهذا المجتمع ولمدى الرابطة الوثيقة بين تطور المجتمع وفاعلية التعليم ، فذلك أدى الى ازدياد الاهتمام بالتعليم(عبد الرحمان ، 2013: 23).

وتعد مرحلة الحياة الجامعية من المراحل المهمة ، لأنها مرحلة فاصلة للإنسان بين حياته العلمية والعملية ، فلابد من الاهتمام والعناية بها ، لأنها تمكنهم من وضع تخيلات لمستقبلهم وتطورهم .

حيث يمثل دافع توسيع الذات احد العناصر الأساسية والضرورية في تطور المجتمع وتقدمه ، فهو الذي يقود الفرد الى المعرفة ، والاكتشافات العلمية ، وتحسين فرص النمو والترقي ، واستثارة الذات وتحفيزها الى التفكير والعمل المنتج ، كما يعد متغير توسيع الذات احد الأساليب التي يلجأ اليها الفرد للبحث والتحري لبلوغ اليقين والوصول الى الحقيقة فبقدر التدبر ، وعمق الفهم ، واعمال العقل ، وبحسب تصنيفات بعض علماء النفس ، فأن دافع توسيع الذات من الدوافع النفسية الإيجابية ، ويقع في اعلى قمة هرم ماسلو للدوافع والحاجات ، ويندرج ضمن رغبة الفرد في الفهم والتبصر ، والمعرفة ، والاكتشاف ، والاحاطة بالأشياء والاحداث ، ولذلك يشعر مثل هؤلاء الافراد الذين يتصفون بتلك الخصائص ؛ بمعنى الحياة وقيمتها وجودتها ، والاثارة ، والحيوية ، والاستمتاع بالتجارب المثلى ، وانسياب الأفكار ، والاستغراق عند الانخراط في مهمة عمل (Graham,2008: 288).

من الملاحظ ان بعض الأشخاص يتمتعون بكثير من الاحداث للإيجابية في حياتهم ، فقد أشار ويلسون (Wilson,2016) الى ان التذوق يحقق اكبر اثر عندما يكون الفرد محروما في بعض الجوانب ، حيث ان التعرض لعدد من الاحداث السلبية ربما يجعل الفرد اكثر تقديرا للأشياء الجيدة عندما تحدث((Wilson,2016: 196) ، ومن ناحية أخرى اكد براينت(Bryant,2006) ان مجرد حدوث الأشياء الجيدة لا يعني بالضرورة انك تستمتع بها او تقدرها ، فنحن لا نشعر بالبهجة والسعادة على نحو تلقائي عندما تحدث لنا الخبرات الجيدة (Bryant,2006 :65)

يمثل التدفق النفسي الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية وجودة الحياة بصفة عامة مكونة حالة تعكس مدى استغراق الفرد في الأنشطة او الاعمال التي يؤديها استغراقا تاما ينسى خلاله ذاته فلا يشعر بمرور الوقت او بمن حوله وكأن الفرد في حالة من غياب الوعي بكل ما حوله الا الأنشطة او الاعمال التي يؤديها (العبيدي،2016: 97). ويؤدي التدفق النفسي الى تعزيز وزيادة مستوى السعادة لدى الفرد حيث يعد بمثابة دافعا اوليا او محركا أساسيا للوصول بالإداء الى ذروته فيترتب على ذلك شعور الفرد بالرضا والسعادة (سكوت روبين ،2000: 602).

وتعد المؤسسات التعليمية أحدى المؤسسات التي تلعب دورا بارزاً في رقي المجتمع وتقدمه وتبوءهُ مكانا مرموقا في مصاف الدول المتقدمة بما تقدمه من أجيال وعقول بشرية صالحة يعول عليها مستقبلاً صنع نهضة حضارية للمجتمع ، حيث ان تقدم المجتمعات اليوم لا يقاس بما تملكه من كنوز وثروات مادية وانما بما تملكه من عقول بشرية تسهم بدور فعال في بناء المجتمع وقيادته نحو مزيد من التقدم والتطور لمواكبة الدول المتقدمة .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

1. التعرف الى دافع توسيع الذات لدى طلبة الجامعة.
2. التعرف الى المعتقدات التذوقية لدى طلبة الجامعة .
3. التعرف الى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .
4. التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
5. : مدى اسهام المتغيرين المستقلين (دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية) في المتغير التابع (التدفق النفسي).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بابل (ذكور – اناث) الدراسة الصباحية من الصف الثالث للعام الدراسي (2024-2025).وموضوعيا يتضمن البحث دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية والتدفق النفسي .

مصطلحات البحث :

أولا: دافع توسيع الذات(Self -Expansion Drive):عرفه كل من:

1. **(Hughes ,slotter&Lewandowski:2019):** هو رغبة الفرد في الانخراط في أنشطة جديدة ومثيرة للاهتمام او من خلال اكتساب صفات الاخرين، والسعي الى إضافة خصائص إيجابية جديدة الى مشاعره الذاتية ، واحتضان وجهات نظر وانشطة جديدة مثيرة للاهتمام بصفتها فرصا لاكتساب المعرفة وتبني التحديات وطرقا للتعلم والتطور(Hughes,slotter&Lewandowski,2019:12) .
2. **(Nardone :2012):** هو الدافع الأساسي القائم على تطوير وزيادة قدرة الفرد على تحقيق أهدافه ، وبلوغ مناله ، من خلال تبني وجهات نظر الاخرين ، ودمجها في البنية المعرفية ، وذلك لتعزيز كفاءته الذاتية(Nardone ,2012:8).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف Nardone : 2012 تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس المعتقدات التذوقية .

ثانيا: المعتقدات التذوقية (Savoring Beliefs):

يعرفها براينت وفيروف (Bryant &Verof ,2007) : تقييمات الفرد الذاتية لقدرته على التذوق ، وتتبدى المعتقدات التذوقية بثلاثة أنواع هي : تذوق اللحظة الحالية ، وتعني الاستمتاع باللحظة الحالية والذي ينطوي على الاهتمام ، وتقدير التجارب الإيجابية فور حدوثها ، وتذوق الذكريات الماضية ، وتتضمن استعادة الذكريات ، والنظر الى الوراء ، والاستمتاع بتجارب الماضي لأثارة المشاعر الإيجابية في الوقت الحاضر ، وتذوق المستقبل ويتضمن توقع تجربة الأفكار الإيجابية من خلال تخيل التجارب الإيجابية التي ستاتي (Bryant &Verof ,2007: 240).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف براينت وفيروف (Bryant &Verof ,2007) تعريفاً نظرياً

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس المعتقدات التذوقية.

ثالثا: التدفق النفسي(Psychogical Flow):

يعرفه ميهالي هو حالة ينشغل فيها الفرد بنشاط ما ، حيث لا يبدو ان هناك شيئا اخرا مهما في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جدا ، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الامر لتحقيق هذا الشيء(Kiili,k,2005:185).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف ميهالي تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي.

❖ الاطار النظري والدراسات السابقة

أولا: دافع توسيع الذات :

يعد دافع توسيع الذات من الدوافع المتأصلة في الطبيعة الاجتماعية ، ويرتبط بمفاهيم متعددة كالدافعية ، وحب الاستطلاع ، والفضول، والاستكشاف والسلوك الرغبي في التعلم . ويمثل دافع توسيع الذات احد العناصر الأساسية والضرورية في تطور البشرية وتقدمها ، فهو الذي يقود الفرد الى المعرفة ، والاكتشافات العلمية ، وتحسين فرص النمو والترقي ، واستثارة الذات وتحفيزها الى التفكير والعمل المنتج(Xu, X. Lewandowski, G. & Aron,2016: 14).

ويعتبر Aron اول من طرح افتراضات النموذج النظري لمفهوم دافع توسيع الذات ، القائم على مبدأين هما:

مبدأ التحفيز: اذ يسعى الناس الى توسيع الفاعلية الذاتية المحتملة ، لزيادة القدرة على تحقيق الأهداف وتحسين نمو الذات ، ونظرا لأهمية هذا الدافع ، فأن تجربة الجدة والاهتمام والتحدي او حتى التجارب المرتبطة عادة بتوسيع الذات ، مثل التجارب المثيرة يجب ان تكون مجزية بشكل خاص .

مبدأ ادراج الاخر في الذات : اذ يسعى الناس الى توسيع الذات من خلال إقامة علاقات وثيقة مع الاخرين ، واختبار قدراتهم ، ومعرفة وجهات نظرهم (Aron ,Lewandowski,Mashek&Aron,2013:91).

- **مجالات توسيع الذات :**

1. التأثير المادي : ويشمل (المصادر والممتلكات).
2. التعقيد المعرفي : ويشمل (المعرفة والاستبصار).
3. الهوية الاجتماعية والجسدية : وتشمل (تضمين الاخرين في الذات) .
4. الوعي الوجودي : ويشمل (فهم معنى الحياة والميتافيزيقيا).(النواجحة ، 2023: 176)

وقد تختلف تفضيلات تلك المجالات ويمكن ان تتغير في غضون يوم واحد ، وتتضمن عملية توسيع الذات تجربة الذات لشيء جديد ، ثم دمج التجربة معرفيا في جانب من الذات ، والاهم من ذلك لا يكفي الحصول على تجربة جديدة فحسب ، بل يجب ان تدمج التجربة في الذات ، مما يؤدي الى اكتساب المزيد من المعرفة ، وزيادة الشعور بالكفاءة ، مما يسمح بأن تصبح الذات اكثر تعقيدا من الناحية المعرفية (Harris,2001:19).

ثانيا : المعتقدات التذوقية :

في الزمن الماضي لم يعط الباحثون سوى القليل من الاهتمام لكيفية حصول الناس على التجارب الإيجابية وكيفية تذوقها ، على العكس من كيفية تجنب التجارب السلبية ومواجهتها التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين ، حتى ظهر علم النفس الإيجابي (Chen&Zhou,2017:124).

يعد مفهوم التذوق من اهم بنى علم النفس الإيجابي ، والتي تتجسد فيه تجليات سارة من قبيل : محاولة استدعاء ذكريات ، واستحضار مشاعر، وتخيل أفكار ، فهو من المصادر المهمة ، والقوى المؤثرة ، والتي تدفع بالفرد نحو إعادة تجريب احداث إيجابية للإحساس بالسعادة ، والرفاهية ، وتقديم أداء ونتاج افضل . من الملاحظ ان بعض الأشخاص في اثناء مواجهتهم للأحداث الإيجابية يحظون بتأثير إيجابي مكثف ويستمتعون بالحدث لفترة أطول ، في حين ان اخرين يكونون اقل انسجاما مع مشاعرهم الإيجابية ، والسبب الذي يفسر لنا هذا الاختلاف هو التذوق (Smith&Hollinger-smith,2015:43).

ويعتبر برانيت وفيروف اول من استخدما مصطلح التذوق ، وعرفاه بالتنظيم الذاتي للمشاعر الإيجابية ، والتي عادة ما تتولد ، للحفاظ على التأثير الإيجابي او تعزيزه من خلال استحضار التجارب الإيجابية سواء كانت من الماضي ، والحاضر او المستقبل ، ويعتبر التذوق الى حد كبير امرا إيجابيا ناجم عن استجابة عاطفية لحافز خارجي ، يحدث بشكل لا ارادي ولا يمكن السيطرة عليه. ويشتمل التذوق على تذوق شخصي وتذوق العلاقات ، حيث ان الأول ينطوي على تذوق الخبرات او التجارب الشخصية ، بينما يشير تذوق العلاقات الى تذوق الاحداث التي تتضمن ارتباطا عاطفيا وثيقا مع شخص اخر ، أي تلك الاحداث التي تحدث في اقتران جسدي وزمني مع شخص اخر يكون مرتبطا به عاطفيا (Boreli et al ,2015:138).

وقد ميز برانيت (2021) حديثا بين التذوق التفاعلي والتذوق الاستباقي ، فالتذوق التفاعلي يحدث بصورة عفوية كاستجابة لأحداث او مشاعر إيجابية، وهو يتطلب فقط إدراكا لتجربة إيجابية مستمرة لم يخلقها المرء عن قصد ، ولكن يمكنه ان يتذوقها ، بينما التذوق الاستباقي يتم بالبحث المتعمد عن تجربة إيجابية او خلقها بدلا من انتظارها ، وهو يتطلب تخصيصا مجهدا للوقت والطاقة لخلق تجربة إيجابية من الصفر يمكن للمرء ان يتذوقها (Bryant , 2021: 123). وتعد المعتقدات التذوقية المدركة من افضل المؤشرات على مستوى بلوغ قمة السعادة ، والرفاهية، وتنظيم وتواتر المشاعر الإيجابية بشكل فعال ، وعامل مهم في تحفيز الذات وزيادة فعاليتها ، وترتبط بشكل إيجابي بمستويات التفاؤل والرضا عن الحياة ، وتحسين الصحة البدنية ، كما ترتبط سلبا بمؤشرات العصابية واليأس والاكتئاب (Geiger,Morey&Segerstrom,2017:23).

وتأتي المعتقدات التذوقية كآلية تنظيمية تنظم العلاقة بين الاحداث الإيجابية وردود الفعل العاطفية الإيجابية للفرد لهذه الاحداث. وبالتالي، يوصف التذوق على انه مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تنظم شدة او إطالة امد المشاعر الإيجابية في ردات الفعل، بما في ذلك مشاركة التجارب مع

الاخرين، والبحث عن اشخاص يستمتع بهم ، وإظهار التعبيرات السلوكية من قبيل(الضحك او اظهار التأثير)، (خلق الامتنان)، (وتهنئة الذات)،(والشعور بالفخر) (Jose,Lim&Bryant,2012:70).

مكونات المعتقدات التذوقية:

1. تجارب التذوق: وهي تجربة الفرد للأحاسيس، والتصورات ، والأفكار، والسلوكيات ، والمشاعر، وذلك عند الاهتمام بوعي وتقدير الحافز الإيجابي .
2. عمليات التذوق: هي سلسلة من العمليات العقلية او الجسدية، وتتكشف بمرور الوقت وتحول الحافز الإيجابي الى مشاعر إيجابية.
3. استراتيجيات التذوق: وتستخدم في تضخيم او تخفيف من شدة او إطالة او تقصير لمدة المشاعر.
4. تذوق المعتقدات: ويعكس تصورات الناس لقدرتهم على الاستمتاع بالخبرات الإيجابية وذلك للحصول على نتائج إيجابية (Bryant &Smith,2015:240).

ثالثا:التدفق النفسي:

ظهر مفهوم التدفق النفسي لأول مرة عام (1975)على يد العالم النفسي الأمريكي الشهير ميهالي في كتابة ما وراء الملل والقلق : تجارب التدفق في العمل والأداء (Guan,2013:85). يعتبر التدفق بمثابة طاقة كامنة إيجابية صالحة للاستخدام في شتى مجالات الحياة فهي تقوم على التجريب والممارسة العملية من قبل الافراد كل في مجاله (سعيد واخرون ،2007: 217).

ويعد التدفق مفهوما نفسيا يرتبط بصورة واضحة بالتفاؤل والتوقع بالنواتج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة الى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية في مقابل اليأس والعجز الذين هما قرينا التبلد النفسي والسلوكي ، وتمثل حالة التدفق النفسي العامل الاسمى في تكوين المعنى والهدف من الحياة واضفاء المغزى والقيمة عليها (Ghani &Ronney,1994:230-231).

- **نظرية التدفق النفسي:**

ظهرت نظرية التدفق النفسي بعد عدة سنوات من تأمل شيكزينتميهالي في نتائج ابحاثه التي تناولت السبب في جعل بعض التجارب متعة ومثمرة للأفراد فيتجاوزونها حتى وان لم تحقق لهم أي عوائد خارجية . وقد دفعته نتائج هذه الأبحاث الى توجيه وتركيز اهتمامه على جزيئة هامة من الدوافع لم تحظ باهتمام من قبل الباحثين في مجال علم النفس وهي تلك التي تولد الاثابة الناشئة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة .وتفترض النظرية ان التجارب المحفزة في جوهرها تؤدي الى التجربة المثلى والتي تعرف بالتدفق والذي يؤدي الى اعلى مستويات الأداء كما يقود الى السلوكيات الاستكشافية والتكرار المستمر للنشاط ، وبذلك فهو يسهم في تحقيق مستوى افضل للإداء (محمود، 2018: 103).

- **ابعاد التدفق النفسي:**

أن التدفق النفسي كحالة نفسية له تسعة أبعاد تتمثل في:

- التوازن بين التحدي والمهارة - الاندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).
- أهداف مدركة واضحة - تغذية راجعة غير غامضة.
- تركيز في المهمة أو العمل - إحساس بالضبط أو السيطرة.
- غياب الوعي أو الشعور بالذات - الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
- الاستمتاع الذاتي الذي يشير إلى خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط أو إنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج).

- وتتميز خبرة التدفق بحالة من تركيز الانتباه لا ينبغي أن يقطعها أي انفعال سلبي كالحزن أو الخوف أو أي مقصد آخر سوى استكمال المهمة التي يقوم الفرد بأدائها (Kuhnle et al., 2012: 536).

(الفصل الثالث)

منهجية البحث واجراءاته

أولا: منهج البحث :

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي– الدراسات الارتباطية – دراسة العلاقات الارتباطية، كونه أحد أساليب البحث العلمي، الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، اذ يتركز اهتمامه على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظاهرة أخرى.

ثانيا: مجتمع البحث:

مجتمع البحث يتمثل بجميع طلبة جامعة بابل المستمرين في الدراسة الصباحية خلال العام الدراسي (2024-2025). في جميع الكليات البالغ عددها (19)، (11) منها ذات تخصص علمي و(8) ذات تخصص إنساني. وقد بلغ مجموع أفراد مجتمع البحث (20423) طالباً وطالبة، (**8145**) منهم ذكوراً و(12278) إناثاً. والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)
مجتمع البحث موزع حسب الكلية والتخصص والجنس

ت	اسم الكلية	التخصص	ذكور	إناث	المجموع
1	الطب	علمي	353	719	1072
2	طب الأسنان	علمي	267	408	675
3	الهندسة	علمي	565	929	1494
4	هندسة المواد	علمي	158	309	467
5	الهندسة المسيب	علمي	64	42	106
6	العلوم	علمي	452	680	1132
7	تكنولوجيا المعلومات	علمي	157	321	478
8	الصيدلة	علمي	211	564	775
9	العلوم للبنات	علمي		923	923
10	التمريض	علمي	88	340	428
11	التربية للعلوم الصرفة	علمي	349	430	779
12	الإدارة والاقتصاد	إنساني	523	361	884
13	التربية البدنية وعلوم الرياض	إنساني	530	70	600

14	الفنون الجميلة	إنساني	590	779	1369
15	القانون	إنساني	571	492	1063
16	التربية للعلوم الإنسانية	إنساني	1187	1875	3062
17	التربية الأساسية	إنساني	1430	1861	3291
18	الآداب	إنساني	409	722	1131
19	الدراسات القرآنية	إنساني	241	453	694
المجموع الكلي*		19 كلية	8145	12278	20423

ثالثا: عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (600) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب(236) طالباً و(364) طالبة، موزعين حسب الجنس والتخصص وبلغ مجموع طلبة التخصص الانساني (348) طالب وطالبة بينما كان عدد طلبة التخصص العلمي (252) طالب وطالبة وهم يشكلون نسبة (2.94 %) من مجتمع البحث . والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة الكليات موزعة حسب الكلية والتخصص والجنس

ت	اسم الكلية	القسم	ذكور	اناث	العدد
1	التربية الاساسية	اللغة الانكليزية	34	53	87
		التربية الخاصة	34	53	87
2	الدراسات الاسلامية	علوم القرآن	34	53	87
		لغة القرآن	34	53	87
3	العلوم	الكيمياء	25	38	63
		علوم الحياة	25	38	63
4	تكنولوجيا المعلومات	برامجيات	25	38	63
		شبكات المعلومات	25	38	63
المجموع الكلي			236	364	600

رابعا: أدوات البحث :

أولا: مقياس دافع توسيع الذات :

لغرض قياس متغير دافع توسيع الذات قامت الباحثة بتبني مقياس دافع توسيع الذات(النواجحة ،2023) الذي يتكون من (20) فقرة صيغت بأسلوب التقرير الذاتي وامام كل فقرة خمسة بدائل وجميع الاستجابات

* تم الحصول على البيانات من قسم الاحصاء في الجامعة.

تقيم بهذا المقياس بطريقة ليكرت الخماسي من (5-1) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية. وقد تبعت الاجراءات التالية للتحقق من صدق وثبات المقياس:

1-الصدق:

يقصد بالصدق قدرة أدوات القياس على قياس الخاصية التي وضعت من أجل قياسها. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة نوعين من الصدق وهما:

أ- الصدق الظاهري:

بغرض التحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله ومعرفة مدى مناسبتهما لعينة البحث. عرض المقياس، على (16) محكم من الاساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وبعد تحليل آرائهم وفقا للنسبة المئوية، واختبار مربع كاي، اتضح أنّ فقرات مقياس دافع توسيع الذات مقبولة مع بعض التعديلات.

ب-صدق البناء:

للتحقق من هذا الصدق تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة وبعد تصحيح الاستمارات استخدمت الباحثة اسلوبين هما:

1- **القوة التمييزية بأسلوب العينتين الطرفيتين:** بعد جمع الدرجات لكلّ مستجيب على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية لكل استمارة على حدة، ثم رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة. وبسحب نسبة 27% من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (108) طالباً وطالبة، و 27% من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (108) طالباً وطالبة، لتمثيل المجموعتين الطرفيتين من حجم عينة التمييز البالغة (600) طالباً وطالبة، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أتضح أنّ جميع الفقرات البالغ عددها (20) فقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) عند مقارنتها بالجدولية (1,96)، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس دافع توسيع الذات بأسلوب العينتين الطرفيتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,083	1,200	2,555	1,270	9,083	دالة
2	3,796	1,243	2,907	1,424	4,885	دالة
3	3,194	1,430	2,694	1,555	2,458	دالة
4	4,046	1,202	2,722	1,317	7,714	دالة
5	3,675	1,206	2,685	1,344	5,701	دالة
6	4,064	1,269	2,740	1,512	6,967	دالة
7	3,990	1,131	2,870	1,485	6,234	دالة
8	3,101	1,373	2,657	1,421	2,336	دالة
9	3,388	1,439	2,759	1,458	3,192	دالة
10	3,537	1,335	2,740	1,423	4,239	دالة
11	4,166	1,104	2,796	1,412	7,936	دالة
12	4,111	1,270	2,879	1,457	6,618	دالة

13	3,990	1,195	2,907	1,404	6,103	دالة
14	4,101	1,022	2,675	1,496	8,175	دالة
15	3,694	1,147	2,472	1,377	7,085	دالة
16	4,018	1,599	2,731	1,398	7,362	دالة
17	4,157	1,077	2,537	1,300	9,971	دالة
18	3,925	1,073	2,814	1,504	6,245	دالة
19	3,324	1,432	2,870	1,421	2,336	دالة
20	3,944	1,236	2,976	1,539	5,042	دالة

2-الاتساق الداخلي :

تكمن الأهمية الإحصائية للاتساق الداخلي في معرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه وللتحقق من تجانس الداخلي، استخدم **أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس**. يعتمد هذا الأسلوب على إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المستجيبين على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجتهم الكلية التي يحصلون عليها عند استجابتهم عن جميع فقرات كل مقياس. وباستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (600) استمارة تضح ان جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس، وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، دالة احصائياً.

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس دافع توسعة الذات.

الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,358	دالة	11	0,3859	دالة
2	0,363	دالة	12	0,3297	دالة
3	0,531	دالة	13	0,4450	دالة
4	0,425	دالة	14	0,4099	دالة
5	0,309	دالة	15	0,4790	دالة
6	0,285	دالة	16	0,29293	دالة
7	0,412	دالة	17	0,3661	دالة
8	0,384	دالة	18	0,2892	دالة
9	0,342	دالة	19	0,3352	دالة
10	0,450	دالة	20	0,3940	دالة

2-الثبات Reliability:

ولمعرفة ما اذ كان المقياس يعطي قياسات ثابتة يحافظ الفرد فيها على موقعه في مجموعته عند تكرار تطبيق الاختبار. وبهدف تقدير الخطاء المعياري استخرج الثبات للمقياس بطريقتين هما:

أ.طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار: تعتمد هذه الطريقة على إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها التي سبق إجراء الاختبار فيها. ثم حساب معامل الارتباط بين أداء الأفراد عبر التطبيقين. وعلى هذا الأساس تم تطبيق المقاييس الثلاثة على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد مرور (15) يوماً من تطبيق المقياس بوصفها مدة زمنية مناسبة تم إعادة تطبيق مرة أخرى

على الأفراد أنفسهم ، وبعدما تم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient اتضح أنّ معامل الارتباط بين التطبيقين للمقياس (0,80).

ب.التجانس الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ: عمدت الباحثة إلى إيجاد قيمة الثبات على وفق هذه الطريقة من خلال اخضاع جميع اجابات الطلبة في عينة التحليل الإحصائي البالغة (600) استمارة، وبعدما استعملت معادلة الفا كرونباخ، اتضح أنّ معامل الثبات للمقياس (0,83).

ثانيا : المعتقدات التذوقية :

قامت الباحثة ببناء مقياس المعتقدات التذوقية باتباع الخطوات الاتية :

1- تحديد المنطلقات النظرية:

بعد الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية والدراسات السابقة تبنت الباحثة تعريف براينت وفيروف (Bryant &Verof ,2007) ويتكون من اربع مكونات هي:

أ- تجارب التذوق: وهي تجربة الفرد للأحاسيس، والتصورات ، والأفكار، والسلوكيات ، والمشاعر، وذلك عند الاهتمام بوعي وتقدير الحافز الإيجابي .

ب- عمليات التذوق: هي سلسلة من العمليات العقلية او الجسدية، وتتكشف بمرور الوقت وتحول الحافز الإيجابي الى مشاعر إيجابية.

ت- استراتيجيات التذوق: وتستخدم في تضخيم او تخفيف من شدة او إطالة او تقصير لمدة المشاعر.

ث- تذوق المعتقدات: ويعكس تصورات الناس لقدرتهم على الاستمتاع بالخبرات الإيجابية وذلك للحصول على نتائج إيجابية (Bryant &Smith,2015:240).

2- صوغ فقرات المقياس:

وقد تكون مقياس المعتقدات التذوقية من (24) فقرة بواقع ست فقرات لكل مجال وامام كل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، تنطبق علي ابداً). وتعطى لها اوزان من (5-1) للفقرات التي تسير باتجاه المقياس وبالعكس.

3- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس المتكونه مِن (24) فقرة على متخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (16) محكما وذلك للتحقق من مقدار صلاحية الفَقرات المقترحة وذلك في استمارة اعدت لهذا الغرض ، وبعد استرجاع الاستمارات من الاساتذة المحكمين تم تحليل ارائهم بشان صلاحية كل فقرة ، وحصلَت موافقَة الاساتذة المحكمين على جميع الفَقَرات مع اجراء التعديلات المقترحة لبعض الفَقرات والتي حصلت على نسبة (80%) فاكثر اذ ان هذه النسبة تعد معيارا" لقَبول الفَقَرة.

4- **صدق البناء:** للتحقق من صدق البناء استخدمت الباحثة اسلوبين هما:

أ- القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (Extremist Groups method) :

لإيجاد القوة التميزية لفَقرات مقياس المعتقدات التذوقية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (600) طالب وطالبة وبعد تصحيح الاستمارات تبعت الخطوات التالية:

1-تحديد الدرجة الكلية لفقرات المقياس.

2-ترتيب الدرجات تصاعديا من أعلى درجة الى أدنى درجة منها ، وفرِز نسبة (27%) من المجموعة العليا من الإستمارات وعددها (108) إستمارة وهي الإستمارات التي حصل أفرادها على أعلى درجة في الإجابة

على مقياس المعتقدات التذوقية ، وفرز نسبة (27%) من المجموعة الدنيا من الاستمارات وبلغ عددها (108) إستمارة كذلك ، وهي الإستمارات التي حصل أفرادها على أدنى درجة في الإجابة على مقياس المعتقدات التذوقية ، وبهذا بلغ عدد أفراد كلا المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا (216) مستجيباً.

3-تطبيق الاختبار التائي (t -Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طَريق مقايستها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وفي ضوء هذا الإجراء كانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (5) يوضح ذلك

الجدول (5)

القوة التميزية لفقرات مقياس المعتقدات التذوقية بطريقة المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,824	1,030	3,194	1,417	3,174	دالة
2	3,592	1,032	2,962	1,426	3,697	دالة
3	3,944	1,251	2,842	1,486	5,893	دالة
4	3,944	1,142	2,873	1,421	6,120	دالة
5	4,292	1,0883	3,083	1,408	6,865	دالة
6	4,144	0,9115	2,777	1,461	8,545	دالة
7	4,042	1,0798	2,861	1,4690	6,755	دالة
8	4,009	1,286	2,972	1,4817	5,492	دالة
9	4,101	1,022	2,861	1,4172	7,378	دالة
10	4,305	1,114	2,904	1,5379	7,650	دالة
11	3,925	1,038	2,944	1,3931	5,869	دالة
12	3,583	1,381	2,873	1,4539	3,694	دالة
13	4,027	1,080	2,916	1,4859	6,285	دالة
14	3,879	1,056	2,765	1,4849	6,324	دالة
15	4,055	1,048	2,972	1,505	6,149	دالة
16	3,981	1,233	3,018	1,528	5,103	دالة
17	4,123	1,029	2,957	1,383	7,036	دالة
18	4,015	1,093	2,876	1,413	6,626	دالة
19	3,457	1,442	2,916	1,518	2,674	دالة
20	3,414	1,513	2,972	1,346	2,6102	دالة
21	3,9814	1,197	3	1,529	5,4706	دالة
22	3,840	1,036	3,055	1,440	4,402	دالة
23	3,484	1,481	2,891	1,487	2,8837	دالة
24	3,595	1,035	3,207	1,517	2,245	دالة

ب- اسلوب الإتساق الداخلي (Internal Consistency Method): تم التحقق من الاتساق الداخلي باستخدام ثلاث اساليب هي :

1-اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:

وباستعمال البيانات ذاتها في عينة التحليل الاحصائي، حسب معامل ارتباط بيرسون(Pearson) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6) يوضح ان معاملات ارتباط كل فقَرة بالدرجة الكلية للمقياس مقبولة مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.089) .

الجدول (6)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات التذوقية

تسلسل الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0,308	13	0,471
2	0,360	14	0,502
3	0,345	15	0,510
4	0,337	16	0,342
5	0,358	17	0,499
6	0,372	18	0,450
7	0,450	19	0,450
8	0,319	20	0,364
9	0.417	21	0.351
10	0.377	22	0.367
11	0.428	23	0.447
12	0.444	24	0.391

2-أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

يهدف هذا الأسلوب إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كلّ فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، اتضح أنّ قيم معامل الارتباط المحسوبة، دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) إذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098)، وبهذا تقبل جميع الفقرات وفق جدول (7).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس المعتقدات التذوقية

الفقرات	معامل الارتباط	0,05	الفقرات	معامل الارتباط	0,05
1	0,367	دالة	13	0,381	دالة
2	0.513	دالة	14	0,379	دالة
3	0,530	دالة	15	0,373	دالة
4	0,407	دالة	16	0,359	دالة
5	0,418	دالة	17	0,499	دالة
6	0,476	دالة	18	0,397	دالة
7	0,403	دالة	19	0,369	دالة
8	0,382	دالة	20	0,379	دالة

9	0,385	دالة	21	0,548	دالة
10	0,453	دالة	22	0,6534	دالة
11	0.488	دالة	23	0.522	دالة
12	0,557	دالة	24	0,367	دالة

3- أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين على كل مجال والدرجة الكلية لكل مقياس على حده، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وتبين أنّ معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية لمقياسها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، وكما مبين في جدول (8).

جدول (8)

علاقة درجة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات التذوقية

المجال / المجال	تجارب التذوق	عمليات التذوق	استراتيجيات التذوق	تذوق المعتقدات	الدرجة الكلية
تجارب التذوق	____	0.625	0.709	0.591	0.834
عمليات التذوق	____	____	0.546	0.478	0.637
استراتيجيات التذوق	____	____	____	0.461	0.533
تذوق المعتقدات	____	____	____	____	0.588

5-الثبات:

أ-طريقة الاختبار – إعادة الاختبار (Test – Retest Method):

يسمى معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار *Stability* وقامت الباحثة بعد تطبيق مقياس المعتقدات التذوقية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة التي بلغت (40) طالباً وطالبة جامعية، وبعد مدة من التطبيق الأول للمقياس تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها بفاصل زمني قدره أسبوعان وبعد استخدام (معامل ارتباط بيرسونPearson Correlation Coefficient) لتعرّف العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني فتبين إن معامل الثبات يساوي (0.82)، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجابات المستجيبين على مقياس المعتقدات التذوقية.

ب-طريقة ألفا – كرونباخ (Alpha–Cronbach Method):

لحساب معامل ثبات مقياس المعتقدات التذوقية على وفق طريقة ألفا – كرونباخ استثمرت الباحثة درجات عينة التحليل الاحصائي في حساب الثبات فظهر إنه يساوي (0.85) ويعد هذا مؤشرا جيدا على الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المعتقدات التذوقية.

ثالثا : التدفق النفسي :

1- **الاطر النظرية للمقياس :**

بعد الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية تبنت الباحثة نظرية ميهالي في التدفق النفسي والذي عرفه (هو حالة ينشغل فيها الفرد بنشاط ما ، حيث لا يبدو ان هناك شيئا اخرا مهما في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جدا ، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الامر لتحقيق هذا الشيء(Kiili,k,2005:185).

2- **صوغ فقرات المقياس:**
بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة، والإطار النظري لتدفق النفسي تبنت الباحثة تعريف ميهالي تشكزينتهيمالي (Csikszentmihalyi,1957) الذي يتكون من اربع مجالات وبعد تحديد تعريفاتهما؛ تم اعداد (5) فقرات ممثلة لكل مجال ووضعت له بدائل **(تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً ،تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)** تعطى الاوزان (5، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية.

3- الصدق الظاهري:

وبعد ان تم صياغة الفقرات وتنظيم المقياس بصورتها الاولية من (25) فقرة ملحق ، عرضت على (25) محكما من المختصين في العلوم التربوية والنفسية لغرض فحص الفقرات منطقيا وتقدير صلاحيتها في قياس ماأعدت لقياسة كما تبدو ظاهريا من حيث ملائمتها ومناسبتها لعينة البحث، وهل صياغتها مناسبة ام تحتاج الى تعديل. واعتمد الباحث نسبة اتفاق (85%) فاكثر بين المحكمين للابقاء على الفقرة او حذفها او تعديلها وهي تقابل قيمة دالة باعتماد مربع كاي بين الموافقين وغير الموافقين على الفقرات ولصالح الموافقين وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات .

4- **صدق البناء:** تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال اسلوبين هما:

أ- القوة التمييزية باسلوب المجموعتين الطرفيتين:
تمّ استعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي، وذلك بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (600) طالباً وطالبة. وكالآتي:
1. تصحيح المقياس وإيجاد الدرجة الكلية له.
2. رُتبت الدرجات تنازلياً من الأعلى الى الأدنى.
3. حُددت المجموعتين الطرفيتين في الدرجة الكلية بنسبة (27%) للمجموعة العليا ونسبة (27%) للمجموعة الدنيا.
4. بلغ عدد الأفراد (108) في المجموعة العليا والعدد نفسه (108) في المجموعة الدنيا أي بمجموع (216) طالباً وطالبة.
وبعد اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، تبين أن جميع الفقرات مقياس التدفق النفسي كانت مميزة اذ تراوحت درجاتها بين (3.598 – 10.337) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) والجدول (9) يوضح القوة التمييزية.

5. اختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا، وذلك بمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من الفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) للتدفق النفسي.

جدول (9)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس التدفق النفسي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة *
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.870	1.1114	2.037	0.8419	13.66
2	4.074	1.0652	1.833	0.7794	17.64
3	4.074	1.1082	1.990	0.9016	15.15
4	3.944	1.1176	1.935	0.8783	14.68
5	3.833	0.6767	2.037	0.9756	15.72
6	3.990	0.6627	2.092	0.9021	17.62
7	3.713	0.8970	1.698	0.8421	15.32
8	3.805	0.7032	1.898	0.9366	16.923
9	3.8981	0.8081	2.0463	0.9005	15.906
10	3.9074	0.6632	2.0561	0.8559	17.736
11	4.0093	0.7168	1.9444	0.8736	18.988
12	4.2315	0.8604	1.9907	0.8806	18.913
13	4.0370	0.9365	1.9630	1.0039	15.699
14	3.527	0.901	1.888	0.801	14.124
15	3.453	0.857	1.925	0.861	13.059
16	3.592	0.875	1.685	0.838	16.345
17	3.490	0.880	1.740	0.835	14.979
18	3.537	0.847	2.296	1.095	9.307
19	3.620	1.091	2.453	1.035	8.059
20	3.787	0.8652	2.305	1.045	11.346
21	3.370	1.0193	2.481	1.187	5.902
22	3.287	1.0682	2.518	1.139	5.113
23	3.453	0.9411	2.629	1.124	5.842
24	3.305	1.0542	2.453	1.130	5.727
25	3.537	0.9112	2.342	1.208	8.200

ب-الاتساق الداخلي:

* القيمة التائية الجدولية تساوي 1.96 عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية 214

تكمن الأهمية الإحصائية للاتساق الداخلي في معرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، وباستخدام **أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المستجيبين على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجتهم الكلية فقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (600)استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي، وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، نجد أنّ جميع فقرات المقياس دالة احصائياً.

جدول (11)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,442	دالة	14	0,310	-
2	0,389	دالة	15	0,418	دالة
3	0,438	دالة	16	0,389	دالة
4	0,346	دالة	17	0,396	دالة
5	0,345	دالة	18	0,346	دالة
6	0,352	دالة	19	0,567	دالة
7	0,334	دالة	20	0,425	دالة
8	0,412	دالة	21	0,405	دالة
9	0,340	دالة	22	0,395	دالة
10	0,361	دالة	23	0,344	دالة
11	0,439	دالة	24	0,317	دالة
12	0,425	دالة	25	0,524	دالة
13	0,546	دالة			

5-ثبات المقياس Scale Reliability:

يعد الثبات احد الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية، وقد تم استخراج الثبات بطريقتين.

أ ـ طريقة الاختبار_ إعادة الاختبار Test_ Re_Test : تم حساب معامل الثبات على وفق هذه الطريقة من خلال إظهار العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولقياس ثبات المقياس طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية مكونة من (40) طالباً وطالبة باستعمال معامل ارتباط بيرسون فقد بلغ معامل الثبات (0.77).

ب-طريقة الفاكرونباخ:

للتحقق من الثبات تم اعتماد طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا ـــ كرونباخ (Alpha – Cronbach) وهي من أكثر المعادلات شيوعا في حساب الثبات بهذه الطريقة اذ تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها، وقد عمدت الباحثة الى إخضاع جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (600) استمارة للتحليل، وقد كانت قيم معامل الثبات (0.83) .

(الفصل الرابع)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف الى دافع توسيع الذات لدى طلبة الجامعة.

اعتمدت الباحثة في هذا الهدف على حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي، لاستجابات أفراد العينة والبالغ عددهم (600) طالباً وطالبة على مقياس دافع توسيع الذات، وقد استعملت الاختبار التائي t-test لعينة واحدة لحساب دلالة الفرق بين المتوسطين، وقد اتضح أنّ الوسط الفرضي (60) درجة، وبلغ الوسط المحسوب(68,198)بانحراف معياري قدره (12,457) وباختبار الفرق بين المتوسطين، اتضح أنّ القيمة التائية المحسوبة تساوي (16,108)، عند درجة حرية (599) ومستوى دلالة (0,05)، وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس دافع توسيع الذات.

افراد عينة البحث	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
600	20	60	68,198	12,457	16,108	1,96	دالة

وتشير النتيجة في الجدول أعلاه إلى وجود فرق دال إحصائياً، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للمقياس (16,108) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) درجة، وهذا يشير إلى امتلاك عينة البحث دافع توسع الذات؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة ان دافع توسيع الذات يمكن اكتسابه وتنميته ، ويعتبر دافع توسيع الذات من الدوافع التي تندرج ضمن دوافع تحقيق الذات مما يحسن كفاءتهم وقدراتهم ، حيث يكتسب الطالب مهارات ومعارف ورؤى جديدة ، مما يؤدي الى زيادة الشعور بالرضا عن الحياة وتعزيز المرونة الشخصية.

الهدف الثاني: تّعرف الى المعتقدات التذوقية لدى طلبة الجامعة.

بعد حساب المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لعينة البحث لمقياس المعتقدات التذوقية. من خلال تحليل استجابات الطلبة، وتم الاستعانة بالاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة من أجل حساب الفرق بين المتوسطين، اتضح أنّ المتوسط الحسابي للمقياس (95,501) وانحرافه المعياري (11,090)، وقد بلغ المتوسط الفرضي (72) درجة، وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة هي (21,829) عند درجة حرية (599) ومستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,960) والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (13)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس المعتقدات التذوقية.

افراد العينة	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
600	24	72	95,501	11,090	51,905	1,960	دالة

تشير النتيجة في جدول (13) إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (51,905) للمقياس أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) درجة، وهذا يعطي مؤشراً إلى أن لدى عينة البحث لديها معتقدات تذوقية ويمكن ارجاع ذلك الى ان المعتقدات التذوقية هي عبارة عن ميكانزيمات تبعث في النفس مشاعر الراحة واللذة والسعادة ، فالمعتقدات التذوقية هي وسيلة الى استحضار الخبرات السعيدة والتمتع بالتجارب الحاضرة .

الهدف الثالث: التعرف الى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية على عينة بلغت (600) طالباً وطالبة، وبعد إيجاد المتوسط الحسابي والبالغ (77,681) وبانحراف معياري مقداره (15,792)، والمتوسط الفرضي الذي بلغ (75)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين، ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة (4,159) أكبر من القيمة الجدولية (1,960)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (599)، وجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (25)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي.

عدد افراد العينة	عدد الفقرات	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
600	25	75	77,681	15,792	4,159	1,960	دال

وتشير النتيجة في الجدول (14) إلى تمتع عينة البحث بالتدفق النفسي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4,159) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,960)، ويمكن أنْ تُفسّر هذه النتيجة على ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي وذلك لان عينة البحث اغلب دراستهم عملية وتتطلب تركيز وانتباه على العمل او النشاط الذي يقومون به ويعزى سبب ذلك الى توافر قدر اكبر من الحرية للطلبة في الاختلاط واقامة العلاقات الاجتماعية والمشاركة في الندوات والمؤتمرات الثقافية واقامة المعارض الفنية المشتركة والمنفردة داخل الجامعة وخارجها .

الهدف الرابع: التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب العلاقة الارتباطية بين درجات المعتقدات التذوقية والتدفق النفسي ودافع توسع الذات لأفراد عينة البحث التطبيقية، وباستخدام معامل الارتباط المتعدد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (0,614)، وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098) عند درجة حرية (598)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين متغيرات البحث الثلاثة، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول(15)

قيمة معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات البحث.

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط	الخطأ المعياري	الدلالة (0,05)
دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية والتدفق النفسي	0,614	0,378	9,84480	دالة

الهدف الخامس: مدى اسهام المتغيرين المستقلين (دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية) في المتغير التابع (التدفق النفسي).

ولغرض التنبؤ بمتغير التدفق النفسي بدلالة متغيري دافع توسيع الذات المعتقدات التذوقية أستخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis، وجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16)
نتائج الاختبار الفائي لتحليل الانحدار المتعدد لمعرفة مدى اسهام متغيري دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية في التدفق النفسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الانحدار	3526,300	2	1763,150	7,233	2,99	0,05
المتبقي	145475,884	596	244,087			
الكلي	149002,189	598				

وتظهر نتائج تحليل الانحدار في الجدول (16) هناك مؤشرات إحصائية إيجابية لإسهام المتغيرين المستقلين بالمتغير التابع، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (7,233) أكبر من القيمة الفائية الجدولية (2,99) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (598,2)، ولمعرفة الإسهام النسبي للمتغيرين المستقلين المعتقدات التذوقية والتدفق النفسي كلاً على انفراد في تفسير التباين للمتغير التابع دافع توسيع الذات من خلال ما تعكسه معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة درجات خام (B) وما يقابلها من قيم معيارية تعكسه قيم (Beta) للإسهام النسبي والخطأ المعياري، والاختبار التائي لهذه القيم، وكما موضح في جدول (17).

جدول (17)
إسهام المعتقدات التذوقية والتدفق النفسي في دافع توسيع الذات.

المتغيرات	المعاملات اللامعيارية		معامل Beta المعياري	القيم التائية		مستوى الدلالة
	قيم (B) للإسهام النسبي	الخطأ المعياري		المحسوبة	الجدولية	
المعتقدات التذوقية	62,015	5,563		11,148	1,96	0,05
التدفق النفسي	0,169	0,065	0,133	2,612		
دافع توسيع الذات	0,044	0,073	0,073	0,601		

يتضح من الجدول أعلاه أن هناك إسهاما نسبياً للمتغيرين المستقلين وأبعادهما في المتغير التابع، إذ تشير النتيجة إلى أنّ قيمة (B) للإسهام النسبي قد بلغت (62,015) ، وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05) ، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (11,148) ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) ، وهذا يشير الى وجود متغيرات أخرى لها علاقة بالمتغير التابع (التدفق النفسي) لم يشملها البحث غير المتغيرات المستقلة.

- **الاستنتاجات :**

1. يتمتع طلبة الجامعة دافع توسيع الذات .

2. يتمتع الطلبة بالمعتقدات التذوقية .
3. يتمتع الطلبة بالتدفق النفسي .
4. هناك مؤشرات إحصائية إيجابية لإسهام المتغيرين المستقلين دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية بالمتغير التابع وهو التدفق النفسي .
5. هناك إسهاما نسبياً للمتغيرين المستقلين وأبعادهما في المتغير التابع.

- **التوصيات :**

1. عمل برنامج ارشادي للتدفق النفسي والقدرة التنبؤية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
2. الاستفادة من المقاييس في تشخيص كل من دافع توسيع الذات والمعتقدات التذوقية والتدفق النفسي .
3. الاستفادة من دراسة المعتقدات التذوقية والقضاء على الحالات السلبية داخل الجامعة .
4. توعية الطلبة بأهمية دافع توسيع الذات من خلال التطرق الى علم النفس الايجابي.

- **المقترحات:**

1. اجراء المزيد من الدراسات حول دافع توسيع الذات وعلاقته بالتمكين النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية .
2. اجراء دراسة حول المعتقدات التذوقية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى الموظفين .
3. اجراء دراسة لدافع توسيع الذات وعلاقته بالشغف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .
4. اجراء دراسة للمعتقدات التذوقية وعلاقتها بالإبداع الجاد لدى طلاب المدارس الثانوية.

(المصادر)

- الطحانية ،زياد لطفي ، حتاملة ، محمود عابد(2011): مصادر الضغوط المهنية .
- العبيدي ،عفراء إبراهيم ،(2016): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي .مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع ،112-197.
- النواجحة ، زهير (2023) : دافع توسيع الذات وعلاقته بالتدفق في بيئة العمل لدى معلمي المرحلة الأساسية، مجلة العلوم التربوية، العدد 21 . (171-190).
- سكوت ، جان ، روبين ، سكوت .(2000): الذكاء الوجداني ، ترجمة صفاء الاعسر ، علاء الدين كفافي . القاهرة ، دار قباء.
- عبد الرحمان، علا(2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. 159 .(23)3.
- عزيز،تقى بدري(2015): الوعي الذاتي وعلاقته بالاقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
- محمود، هبة. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية التربية.مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، 104-227 :42(1).
- مصطفى ،س(2020):برنامج ارشادي إيجابي لتنمية إستراتيجيات التذوق لدى عينة من طالبات الدراسات العليا ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،135-198.
- Abdel-Rahman, Alaa (2013). Positive thinking and its relationship to the Big Five personality factors among female students in the Kindergarten Department at the university. Arab Studies in Education and Psychology. 159.(23)3.
- aleubaydi ,eafara' 'iibrahim ,(2016): altadafuq alnafsiu ladaa talabat aljamieat fi daw' mutaghayir aljins waltakhasus aldirasii .majalat al'ustadh aleadad alkhasu bialmutamar aleilmii alraabie ,112-197.

- alnawajihat , zuhayr (2023) : dafie tawsie aldhaat waealaqatuh bialtadafuq fi biyat aleamal ladaa muealimi almarhalat al'asasiati, majalat aleulum altarbawiati, aleadad 21 . (171-190).
- altahaniat ,zyad lutfi , hatamilat , mahmud eabid(2011): masadir aldughut almihnia .
- Aron, A., Lewandowski, G., Mashek, D., & Aron, E. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. The Oxford handbook of close relationships (pp. 90-115). Oxford University Press, New York, USA.
- Aziz, Taqi Badri (2015): Self-awareness and its relationship to social persuasion among university students, unpublished master's thesis, Ibn Al-Haitham College of Education, University of Baghdad.
- Borelli, J. Rasmussen, H. Burkhart, M.& Sbarra, D. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, (8): 1083–1108.
- Bryant ,F.(2003).Savoring Beliefs Inventory (SBI):A scale for measuring beliefs about savouring .Journal of Mental Health ,12(2) ,175-196.
- Bryant, F. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savori10.3389/fpsyg.2021.771698
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum Association .
- Chen, J., & Zhou, L. (2017). Savoring As A moderator between positive life events and hopelessness depression. Social behavior and personality, 45(8), 1337–1344. 10.2224/sbp.6235
- Csikszentmihalyi, M. (1997) : Happiness and creativity : going with the flow. The Futurist, 3 (5), 8 - 12.
- Geiger, P; Morey, J.; & Segerstrom, S. (2017). "Beliefs About Savoring in Older Adulthood: Aging and Perceived Health Affect Temporal Components of Perceived Savoring Ability" Psychology Faculty Publications. 179. 1- 15, https://uknowledge.uky.edu/psychology_facpub/179.
- Graham,J.2008: sel
- Harris, S. (2011). Self-expansion in adults aged 50 and older: The role of volunteering (Ph.D.).University of Nevada, Reno.
- Hughes, E. Slotter, E. & Lewandowski, G. (2020). Expanding who I am:Validating the self-expansion preference scale.Journal of Personality Assessment, 102(6).
- Jose, P. Lim, B. & Bryant, F. (2012): Does savoring increase happiness? A daily diary study, The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 7, (3), 176-187
- Kiili,K.(2005): content creation challenges and flow experience in educational games the iT. Emperor. Internet and higher education ,(8),(3),p p183-198.

➢ Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. British Journal of Educational Psychology, 82, 4, 533-548.
➢ Mahmoud, Hiba (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students from the College of Education. Journal of the Faculty of Education - Ain Shams University, 42: (1) 104-227.
➢ Mattingly, B. & Lewandowski Jr. (2014). Broadening horizons: Self-expansion in relational and non-relational contexts.Social and Personality Psychology Compass, 8(1).
➢ Mustafa, S. (2020): A positive guidance program to develop taste strategies among a sample of female graduate students, Egyptian Journal of Psychological Studies, 135-198.
➢ Nardone, N. (2012). The official electronic file of this thesis or dissertation is maintained by the University (Ph.D). The official electronic file of this thesis or dissertation is maintained by the University.
➢ Scott, Jan, Robin, Scott (2000): Emotional Intelligence, translated by Safaa Al-Aasar and Alaa El-Din Kafafi. Cairo, Quba House.
➢ Smith, J., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. Aging and Mental Health, 192- 200. 10.1080/13607863.2014.986647
➢ Wilson, C. (2016). The Relationship between Emotional Intelligence, Resiliency, and Mental Health in Older Adults: The Mediating Role of Savouring. Electronic Thesis and Dissertation Repository, 196. https://ir.lib.uwo.ca/etd/3844.
➢ Xu, X. Lewandowski, G. & Aron, A. (2016). The self-expansion model and optimal relationship development. Positive approaches to optimal relationship development.