# الامتنان وعلاقته بالتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

**Gratitude and its relationship to psychological flow among middle school teachers**


**م.م. مثنى خليف عاشور**

mothanaklaaf85@gmail.com

**07703215733**

**وزارة التربية/ تربية الرصافة الثانية/ قسم تربية شرق بغداد**

**Ministry of Education / Second Rusafa Education / East Baghdad Education Department**

# الامتنان وعلاقته بالتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

**م.م. مثنى خليف عاشور**

**مستلخص البحث**

**كان هدف البحث التعرف على:**

١- الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

٢- دلالة الفروق الاحصائية للأمتنان تبعاً لمتغير ( الجنس, التخصص)

٣- التدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

٤- دلالة الفروق الاحصائية التدفق النفسي تبعاً لمتغير (الجنس, التخصص)

٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين لامتنان والتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث ما يأتي:-

قام الباحث بتبني مقياس الامتنان اعداد (McCullough, & Tsang, 2002), إذ تكون المقياس من (٢٠) فقرة, كذلك تم اعداد مقياس التدفق النفسي من قبل الباحث بالاعتماد على الدراسات السابقة, إذ تكون المقياس من (٢٥) فقرة, إذ طُّبق الباحث المقياس على عينة قوامها ( ٤٠٠) من مدرسي المرحلة الاعدادية, وبواقع (٢٤٠) طالبة و(١٦٠) طالب للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) وكانت النتائج كما يأتي:

١- أن الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية جاء بدرجة عالية

٢- وجود فروق في الامتنان تعزى للجنس والتخصص

٣-يتضح ان المدرسين لديهم مستويات فوق المتوسط في التدفق النفسي

٤-عدم وجود فروق في التدفق النفسي يعزى للجنس والتخصص،

٥-وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث

وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات .

**الكلمات المفتاحية: الامتنان, التدفق النفسي, مدرسي المرحلة الاعدادية.**

**Abstract**

**The aim of the research was to identify**

1-Gratitude among middle school teachers.

2-Significance of statistical differences in gratitude according to the variable (gender, specialization).

3-Psychological flow among middle school teachers.

4-The statistically significant relationship between gratitude and psychological flow among middle school teachers.

5-To achieve the research objectives, the researcher relied on the following:

The researcher adopted the gratitude scale prepared by (McCullough & Sang, 2002), as the scale consisted of (20) paragraphs. The psychological flow scale was also prepared by the researcher based on previous studies, as the scale consisted of (25) paragraphs. The researcher applied the scale to a sample of (400) middle school teachers, with (240) female students and (160) male students for the academic year (2024-2025). The results were as follows:

1-Gratitude among middle school teachers was high.

2-There are differences in gratitude attributed to gender and specialization.

3- Teachers appear to have above average levels of psychological flow.

4-There are no differences in psychological flow attributed to gender and specialization.

5-There is a statistically significant positive relationship between the two research variables.

The research concluded with a discussion of the results and the presentation of some recommendations and suggestions.

**Keywords: gratitude, psychological flow, middle school teachers.**

**الفصل الاول**:

**اولاً**: **مشكلة البحث**:

يعكس علم نفس الطفولة دراسة علم النفس بين البالغين, إذ كان التركيز عادةً على فهم وعلاج الأمراض النفسية وسوء التكيف والسلوك المضطرب (Kirschman, & Roberts, 2009: 22), ومع ذلك، خلال العقدين الماضيين، كان هناك عدد متزايد من الدعوات في مجال علم النفس للتحول من نموذج المرض وأيديولوجية المرض نحو فهم الامتنان, وبعبارة أخرى، يدرك الباحثون والممارسون بشكل متزايد أن الصحة العقلية ليست مجرد غياب الأمراض النفسية ولكن أيضًا وجود مؤشرات إيجابية للرفاهية والأداء (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 65).

بعد هذا التحول النموذجي، ظهور حركة علم النفس الإيجابي، وهو مجال داخل علم النفس يسعى إلى الدراسة المنهجية لما يجعل الحياة تستحق العيش وما هي التجارب الإنسانية التي تشكل حياة جيدة, على وجه التحديد، إذ يسعى الباحثون في نموذج علم النفس الإيجابي إلى فهم وتنمية نقاط القوة البشرية والكفاءات والخبرات المعرفية والعاطفية والشخصية التي تؤدي إلى الأداء الأمثل, وان الهدف من علم النفس المرضي هو جعل الناس أصحاء عقليًا (Snyder & Lopez, 2002: 90), وان أحد الركائز الأساسية لحركة علم النفس الإيجابي هو تنمية الشخصية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 80), إذ تؤكد حركة علم النفس الإيجابي على وجه التحديد على أهمية تحديد وزراعة نقاط القوة في الشخصية البشرية, وهكذا فإن دراسة نقاط قوة الشخصية عند الشباب هي السعي لتحقيق الامتنان, وهو إحدى نقاط قوة الشخصية التي حظيت باهتمام متزايد في كل من المجتمع العلمي والثقافة الشعبية, إذ يشير الى"الوعي بالأشياء الجيدة التي تحدث والامتنان لها" (Park & Peterson, 2006 :894), في حين أن الفلاسفة الأخلاقيين والمفكرين قد أدركوا أن الامتنان مفيد لتجربة حياة سعيدة وجيدة لعدة قرون، إذ بدأ الباحثون العلميون مؤخرًا فقط في دراسة الامتنان بشكل منهجي, حتى الآن ركزت غالبية ابحاث الامتنان على البالغين, على وجه التحديد، وأظهرت العديد من الدراسات

الارتباطية والتجريبية الروابط بين الامتنان والأداء المعزز لدى البالغين (234 :Peterson & Seligman, 2004) ووجد (McCullough, , and Tsang, 2002, أن الميل نحو الامتنان كان مرتبطًا بشكل إيجابي بالتأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والسلوكيات المؤيدة للمجتمع، وترتبط سلباً بالحسد والمادية, وبالمثل، وجد (Watkins and Kolts ,2003) علاقات إيجابية بين الامتنان ومقاييس مختلفة للرفاهية الذاتية، والتأثير الإيجابي، والسعادة، ، وموضع السيطرة الداخلي، بينما وجدوا علاقات سلبية بين الامتنان والاكتئاب, التأثير السلبي، والعداء العدواني، والنرجسية, بالإضافة إلى ذلك، وباستخدام التصاميم التجريبية، وجد الباحثون أن التفكير بالامتنان يمكن أن يحسن الحالة المزاجية ويتنبأ بالعديد من جوانب الصحة النفسية والاجتماعية والجسدية (McCullough; et al., 2003: 220).

نظرًا للاختلافات التنموية، لا يمكن افتراض أن النتائج والاستنتاجات المحددة التي تم التوصل إليها من الدراسات مع البالغين تنطبق على الشباب (Kirschman et al, : 76 2009). وبدلا من ذلك، يجب إجراء البحوث التي تركز بشكل خاص على الأطفال والمراهقين لتحديد ما إذا كانت الاستنتاجات التي تم التوصل إليها مع البالغين تعميمها على الأفراد الأصغر سنا أم لا, حتى الآن، لم يكن هناك سوى عدد قليل من الدراسات التي تبحث العلاقات بين الامتنان والنتائج (أي مؤشرات الأداء في أي مجال من مجالات الحياة) لدى الأطفال والمراهقين, وتوجد عبر هذه الدراسات أدلة أولية على أن الامتنان يرتبط بنتائج نفسية اجتماعية أفضل للشباب، على غرار النتائج مع البالغين ( Chen & Kee, 2008 :23), ومن أجل تحقيق, "هذا الهدف سيحاول البحث الحالي معرفته عن طريق تقصي العلاقة, بين الامتنان, والتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية, من خلال الإجابة عن السؤال الاتي

**ما علاقة الامتنان بالتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية؟**

## ثانياً:اهمية البحث:

- **الأهمية النظرية والتطبيقية:**

تكمن أهمية دراسة مفاهيم الامتنان والتدفق النفسي في ارتباط هذه المتغيرات، وفقاً لما كشفه تراث البحوث السابقة، بالعديد من الجوانب الإيجابية النفسية والاجتماعية كالسعادة والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، وكفاءة العلاقات مع الآخرين, وتأتى هذه الدراسة في إطار التوجه الحديث لعلم النفس الإيجابي بضرورة الاهتمام بدراسة القوى الانسانية, ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

١- تسهم الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على مفهوم الامتنان كأحد المتغيرات النفسية الإيجابية والذي يحتاج إلى المزيد من اهتمام الباحثين لسد الفجوة الواضحة في الدراسات المرتبطة بهذا المفهوم في التراث النفسي العربي بالإضافة إلى دراسة علاقة هذا المفهوم بغيره من المفاهيم الأخرى وبخاصة التدفق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية.

٢-تسهم الدراسة الحالية في إعداد البرامج التدريبية التي تهدف إلى تنمية التعبير عن الامتنان والذي يرتبط بالعديد من الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد، وبخاصة لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

## ثالثاً: أهـداف البحث:

**يهدف البحث الحالي التعرف على:-**

١- الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

٢-دلالة الفروق الاحصائية الامتنان تبعاً لمتغير ( الجنس, التخصص)

٣-التدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

٤-دلالة الفروق الاحصائية للتدفق النفسي تبعاً لمتغير (الجنس, التخصص)

٥-العلاقة ذات الدلاللة الاحصائية بين لامتنان والتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

## رابعاً: حـدود البحث:

**يقتصر البحث على الحدود الآتية:**

١-الحدود الموضوعية: يحدد البحث بمتغيرين وهما الامتنان وعلاقته باالتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية

٢-الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من مدرسي المرحلة الاعدادية.

٣-الحدود المكانية: تم تطبيق أداة الدراسة على مدرسي تربية الرصافة الثانية/قسم تربية شرق بغداد.

٤-الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة من العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

**خامساً:تحديد المصطلحات:**

**يتحدد البحث الحالي بالمصطلحات الاتي:-**

**اولاً:الامتنان وعرفه كل من:**

**(McCullough, & Tsang, 2002)**

بأنه "ميل معمم للإدراك والاستجابة للانفعالات الإيجابية (التقدير، الشكر لدور العطاء الذي قدمه الآخرون في التجارب والخبرات الإيجابية، وكذلك المحصلات التي حصل عليها (McCullough, & Tsang, 2000: 33).

**(Peterson&Seligman, 2013)**

بأنه عبارة عن الشكر والابتهاج استجابة لعطاء من الآخرين سواء كان هذا العطاء له فائدة ملموسة، أو لحظة سعادة هادئة نابعة من جمال الطبيعة (Peterson&Seligman, 2004: 25).

**التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس (McCullough, & Tsang, 2002) كذلك تبنى الباحث تعريفه ونظرية (Fredrickson, 2013).**

**ثانياً: التدفق النفسي وعرفها:**

**: (csikszentmihalyi,1999)**

بأنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب مثابرة ومواصلة بذل الجهد وهذه الحالة المثالية تتحقق عند التوازن التام مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة مع قدرات الفرد ومهاراته(csikszentmihalyi,1999: 46).

**(اشتيه واخرون ، ٢٠١٥) :**

بأنه قوة مهمه في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي، والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية، ويمكنه من تطوير أداءه وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة(اشتيه واخرون ، ٢٠١٥: ٤).

**التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي الذي تم اعداده من قبل الباحثة كذلك تبنى الباحث تعريف ونموذج (csikszentmihalyi,1999).**

## الفصل الثاني:الاطار النظري:

### اولاً: الامتنان

**مفهوم التعبير عن الامتنان Expressing Gratitude**

ذكر شويتزر (١٩٦٩) أن التعبير عن الامتنان سر الحياة، واصل قوله إن أعظم شيئًا في الحياة هو تقديم الشكر من أجل كل شيء، والشكر على كل شيء، والشخص الذي عرف ذلك يعرف معنى الحياة، أما مفهوم التعبير عن الامتنان Gratitude مشتق من الكلمة اللاتينية (Gratia )أي النعمة، وكل مشتقات هذه الكلمة اللاتينية تتناول العطف الكرم السخاء، المنح والعطاء، الأخذ الحصول على شيء بلا مقابل, ويشير برويز (١٩٧٦) للتعبير عن الامتنان بانه الشعور بالعجب، الشكر ، التقدير للفوائد المستلمة، ويمكن تقديمه على مستوى الفرد أو الجماعة ( al, 2002: 76 McCullough et)

وفضلا عن ذلك، يعد الامتنان تقييما معرفيا وجدانيًا إيجابيا يقوم به الفرد تجاه ما يمنح أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدى إلى استعداده للتصرف بإيجابية وشكر المحسنين ومحبة الغير ( محمد، ٢٠١٤: ١٤٨).

كذلك يشير التعبير عن الامتنان بانه انفعال إيجابي ناتج عن وعي الفرد بالخبرات الجيدة التي تحدث له خلال حياته فيعبر عنها بأقوال أو أفعال تحمل معاني الشكر

والفضل إما الله – عز وجل – أو لشخص معين أو لموقف ما (مصطفي ، ٢٠١٦: ٢٢), فالتعبير عن الامتنان يعد سمة من سمات الشخصية التي تحفز الفرد على شكر وتقدير الحياة لما فيها من نعم بشكل عام، والأفراد والأحداث التي تحمل معني إيجابي لهم بشكل خاص وقدرة الفرد على الاعتراف بذلك ( السيد، والزهراني ، ٢٠٢٣:٦٥).

ويعرف الامتنان بأنه هو شعور إيجابي لدى الفرد بالرضا عن نفسه والشكر والعرفان لنعم الله عز وجل ولمن قدم له خدمة أو معروفًا، ويتضمن هذا الشعور ثلاثة أبعاد هما البعد الأول: هو التعبير عن الامتنان الله وهو الذي يشير إلى شكر وتقدير الفرد للمولى عز وجل على نعمه وفضله، أما البعد الثاني: فهو التعبير عن الامتنان الشخصي الذي يدفع الفرد للتصرف بطريقة متوافقة اجتماعيًا حينما يفعل الفرد شيئًا جيدًا فيشعر بالرضا عن نفسه نتيجة إدراكه وتقديره لكل ما هو إيجابي في حياته وكذلك يساعد الفرد على الاستمرار في ممارسة الامتنان حتى إذا لم يبادله الآخرين ذلك، أما البعد الثالث: فهو التعبير عن الامتنان للآخرين الذي يرتبط بأوجه التقدير والشكر الموجهة من الشخص إلى أشخاص آخرين قدموا له خدمات أو مساعدات( McCullough et al, 2002: 80).

## النظريات المفسرة للامتنان:

### نظرية العز Attribution theory

اقترح (Weiner,1986 ), في هذه النظرية أن الأشخاص الذين لديهم ميول ممتنة يميلون إلى عزو النتائج الإيجابية إلى جهود أشخاص آخرين ولا يعزون توفيقهم ونجاحاتهم إلى جهودهم الشخصية أو خصائصهم الشخصية الإيجابية وبالتالي يكونون أكثر عرضة للصعوبات النفسية المرتبطة بالنمط العزوي بوجود عوامل خارجية، ولكن حقيقة أن الأفراد الممتنين يميلون إلى الاعتراف بإحسان الآخرين في نتائجهم الإيجابية لا يعني أنهم يقللون من جهودهم السببية، ولكن ما يميز هؤلاء الأفراد هو القدرة على تحديد عزوهم ليشمل مدى واسع من الأشخاص الذين يسهمون في رفاهيتهم النفسية, لذلك يزداد الشعور بالامتنان من خلال تركيز الممتنين على الخبرات الإيجابية التي يمرون بها ويقومون بعزو هذه الخبرات الإيجابية إلى عوامل خارجية مثل كرم الآخرين أو مساعدة الآخرين أو دعم المجتمع (Weiner,1986: 66).

**نظرية التوسع والبناء للانفعالات الإيجابية Broaden and Build theory**

(Fredrickson, 2013) من خلال هذه النظرية تصورًا ينص على أن الانفعالات الإيجابية كالحب والتسامح والفخر توسع من منظومة الأفعال والأفكار التي يعايشها الفرد، والتي بدورها تدعم وتزيد من قوى الفرد البدنية والعقلية والاجتماعية, إذ إن التعبير عن الامتنان واحد من هذه الانفعالات الإيجابية، فخبرة التعبير عن الامتنان كإستجابة لتلقي فائدة أو هبه يمكن أن تخلق لدى الفرد رغبة في أن يتصرف بطريقة لائقة تجاه الآخرين، ومن ثم فإن الانفعالات الممتنة تبعث لدى الفرد احتمالات لتوسيع نمط التفكير لديه فيفكر بالطريقة التي من شأنها أن يفيد بها الآخرين فيبني علاقات وروابط قوية وصداقات ممتدة، كما أوضحت فريدريكسون في نظريتها عن توسيع المشاعر الإيجابية وبنائها؛ أن الامتنان كأحد الانفعالات الإيجابية مثله مثل الفرح والرضا يتم بناؤه وتطويره مع مرور الوقت، كما يمكن استغلاله في أوقات المحن والشدائد، وكذلك في أوقات النمو والارتقاء، فالشعور بالامتنان مصدر إيجابي داخلي، فهو يرجع إلى قوي الشخصية الإيجابية التي لها دور كبير في تشكيل الخبرات الاجتماعية الإيجابية؛ ويعد الامتنان واحدًا من هذه القوى والفضائل الشخصية، والذي يسهم في تحسين مستوى الهناء النفسي والجسمي والاجتماعي. فخبرة الامتنان كإستجابة لتلقي فائدة أو هبه من الممكن أن تخلق الرغبة في أن يتصرف الفرد بطريقة اجتماعية لائقة تجاه المحسن أو تجاه الآخرين، وبالتالي فالانفعالات الممتنة لديها احتمال أن توسع نمط التفكير لدى الفرد حيث تقوده إلى التفكير في الطريقة التي يمكنه بها أن يفيد الآخرين، وبمرور الوقت فإن هذه الخبرات الموسعة تحمل إمكانية أن تؤدي إلى بناء علاقات اجتماعية جديدة :2013 .(Fredrickson,124)

**ثانياً: التدفق النفسي**

**مفهوم التدفق النفسي**

ظهر مصطلح التدفق النفسي عام (١٩٧٥) من قبل العالم المجري كسيكسزينتا ميهالي Csikszentmihalyi عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين و الرياضيين، في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة

جسديا ونفسيا، تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفوا مرارا وتكرارا ما أسموه ( FLOW ) أي (التدفق ), والذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم أو أعلى قليلا من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها، وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارة (Go with flow ) أي يذهب مع التيار لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حالة من الجريان و الانسياب مع تيار الماء ( بن الشيخ، ٢٠١٥: ٣٨), وقد كشفت التقارير التي تحصل عليها كسيكسزينتاميهالي أنها عبارة عن خبرة مرضية تميزت بقدر كبير من التركيز يرقى إلى مستوى الاستغراق التام في النشاط تحدث لديهم من فترة إلى أخرى، مع فقدان الوعي بالذات وبلوغهم ذروة الأداء (Csikszentmihalyi, 1999: 51)

**النموذج الذي فسرت التدفق النفسي:**

**نموذج Csikszintmihali, 1999**

يعد Csikszintmihali أول من توصل لمفهوم التدفق النفسي واضع الأساس النظري الأول لهذا المفهوم، وقد قدمه بعد دراسته لكل ما من شأنه أن يسبب الشعور بالبهجة والنشوة لدى الإنسان، إذ توصل إلى أن كل الناس على اختلاف اهتماماتهم يقرون بالاندماج في الأنشطة بطريقة متشابهة, ويذكر أن الفرد يخبر حالة التدفق عندما يستغرق تمامًا في أداء نشاط ما ويفقد الإحساس بذاته ويختلف إدراكه وإحساسه بالوقت، ويعتقد أن العقل البشري عادة ما ينجذب للأحداث السلبية بطريقة سهلة, إذ يندمج في معالجة الأحداث السلبية التي تنطوي على الشعور بالمخاطرة والتهديد وينشغل بها مما يؤدي إلى استدعاء الانفعالات السلبية، فينعكس أثر ذلك على الإنسان من خلال تحديد أهداف واضحة، والتركيز الشديد على الحالة الشعورية السلبية، وفقدان الوعي الذاتي، وحالة التدفق تسمح للفرد بإرجاء التركيز الشديد على الانفعالات السلبية، ويجعل الفرد ينشغل بوضع نظام يتسم بالمرونة والوضوح ليدفعه نحو تنمية مهاراته واستغلال إمكاناته ( ابو حلاوة، ٢٠١٣: ١٥).

وأشار (Csikszintmihali,1999), إلى أن خبرة التدفق يبلغها عدد كبير من الناس حتى هؤلاء الذين يعملون بدون مقابل مادي، وقد يبلغ الفرد تلك الحالة من وقت لآخر

عندما يقضي وقتا طويلا في أداء نشاط أو مهمة محددة، ويكون هدفه أداء النشاط أو المهمة فقط حيث أنه يشعر (Stormoen, et al. 2015:360), ويشير هذا النموذج إلى أن:

١- التدفق النفسي يحدث عندما يكون مستوى التحديات التي يواجها الفرد أثناء أداء المهمة مناسب لمستوى قدراته ومهاراته.

٢-القلق يحدث عندما يكون مستوى التحديات التي يواجها الفرد أثناء أداء المهمة أكبر من مستوى قدراته ومهاراته.

٣-الملل يحدث عندما يكون مستوى التحديات التي يواجها الفرد أثناء أداء المهمة أقل بكثير من مستوى قدراته ومهاراته(Csikszintmihali,1999: 90).

## الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته

### اولاً: منهجية البحث وإجراءاته:

**The Approaches and the Procedures of th Research:**

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ، لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف الدراسة و الإجابة على أسئلتها و التحقق من فروضها من خلال الفنيات السيكومترية التي تم تفصيلها بما يتناسب مع العينة في ضوء المتغيرات المختارة.

### ثانياً اجراءات البحث :

- **مجتمع البحث Research Population**

تمثل مجتمع البحث الحالي بمدرسي مدارس تربية الرصافة الثانية/قسم تربية شرق بغداد في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٤), إذ بلغ العدد الكلي لمجتمع البحث (١١٣٤) , منها (٦٠٦) ذكور و(٥٢٨) اناث.

- **عينة البحث Research Sample**:

شتملت عينة البحث الحالية على (٤٠٠), مدرس ومدرسة للمرحلة الاعدادية ولكلا الاختصاصين العلمي والادبي, وتكونت عينة الذكور من (١٦٠), مدرس كما تكونت عينة الإناث من(٢٤٠) مدرسة وجميعهم من مدرسي المرحلة الاعدادية.

**ثالثاً:أداتي البحث Research Instruments**:

**أدوات الدراسة**

تضمنت أدوات الدراسة كل من مقياس الامتنان ومقياس التدفق النفسي وفيما يلي عرض لتلك الأدوات وخصائصها السيكومترية.

**اولاً: مقياس الامتنان**:

**وصف المقياس**:

مقياس (McCullough, & Tsang, 2002) (GQ-6) هو مقياس مكون من ستة بنود يستخدم لتقييم الامتنان كسمة أو تصرف, ويتكون من (٢٠) فقرة, تم اختيار هذا المقياس لإدراجه في الدراسة الحالية بسبب صلاحيته الواضحة وخصائصه السيكومترية وإيجازه. يقوم QG-6 بتقييم الجوانب الأربعة للتصرف بالامتنان كما تصورها الخبراء في دراسة الامتنان: الشدة (أي مدى قوة شعور المرء بالامتنان)، والتكرار (أي عدد المرات التي يشعر فيها المرء بالامتنان)، والمدى (أي الشعور بالامتنان ) لأحداث وظروف حياتية متعددة)، والكثافة (أي الشعور بالامتنان للعديد من الأشخاص لأي نتيجة إيجابية محددة),وقد تمت صياغة الفقرات كعبارات مغلقة يستجيب المدرس لكل عنصر باستخدام مقياس من نوع ليكرت يتراوح من ١ (لا أوافق بشدة) إلى ٧ (أوافق بشدة).

**صلاحية الفقرات المقياس** :

صدق المحكمين يعد صدق المحكمين من طرائق الصدق الهامة و التي يصعب الإستغناء عنها ، و لذلك فقدتم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة و خبراء علم النفس، و بناء على ما أبدوه من ملاحظات أخذت جميعها في الاعتبار, وفي ضوء ذلك اصبح المقياس صادقة من وجهة نظر المحكمين بنسبة (٨٦٪).

- **التحليل الإحصائي للفقرات**:

**تمييز الفقرات Items Discrimination :**

الغرض من هذا الإجراء هو تحليل الفقرات احصائياً للتعرف على القوه التميزية لكل فقرة .

قام الباحث بتقسيم اجابات المدرسين على وفق مجموعتين وبنسبة (٢٧٪) لكل مجموعة, إذ تسمى المجموعة العليا وبلغ عدد الاجابات (١٠٨), وبلغ اجابات المجموعة الدنيا (١٠٨), إذ بلغت اجابات العينة الاحصائية (٢١٦), وقد تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفه مدى تميز فقرات المقياس بين ألمجموعه العليا والمجموعة الدنيا, إذ كانت القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) وجدول ( ١ ) يوضح ذلك.

**جدول (١)**

**القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتنان المجموعتين المتطرفتين**

| الفقرة | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المحسوبة | الجدولية | الدالة |
| ف١ | ٣,٢٧ | ١,١٦ | ٢,٩١ | ١,٠٩ | ٢,٣٤ | | دالة |
| ف٢ | ٣,٦٣ | ١,١٤ | ٢,٨٣ | ١,١٣ | ٥,١٧ | | دالة |
| ف٣ | ٣,٦٢ | ١,١٩ | ٢,٦٥ | ١,١٥ | ٦,٠٨ | | دالة |
| ف٤ | ٣,٤٢ | ٠,٩٧ | ٢,٧١ | ١,٠٧ | ٤,٨١ | | دالة |
| ف٥ | ٤,٠٦ | ١,٠٧ | ٣,٧٤ | ١,٥٨ | ٢,٢٠ | | دالة |
| ف٦ | ٤,٢٠ | ٠,٩٤ | ٣,٢٥ | ١,٢٠ | ٦,٤٨ | | دالة |
| ف٧ | ٤,١٠ | ٠,٩٤ | ٣,٣٠ | ١,٠٨ | ٥,٧٣ | | دالة |
| ف٨ | ٣,٥٩ | ١,٣٥ | ٣,٠٦ | ١,٢٣ | ٢,٩٩ | | دالة |
| ف٩ | ٣,١٨ | ١,٣٢ | ٢,٦٢ | ١,٣٥ | ٣,٠٥ | ١,٩٦ | دالة |
| ف١٠ | ٤,٣٦ | ٠,٩٤ | ٣,٣٨ | ١,٣١ | ٦,٢٦ | | دالة |
| ف١١ | ٤,٣٠ | ١,٩٣ | ٣,١٤ | ١,١٩ | ٧,٩٥ | | دالة |
| ف١٢ | ٣, ٩٥ | ١,٢٢ | ٢,٧٦ | ١,١٢ | ٧,٤٠ | | دالة |
| ف١٣ | ٣,٥٤ | ١,٢١ | ٢,٧٨ | ١,١٨ | ٤,٦٥ | | دالة |
| ف١٤ | ٣,٧٥ | ١,١٩ | ٣,٤١ | ١,٠٩ | ٢,١٩ | | دالة |
| ف١٥ | ٣,٩٥ | ١,٠٥ | ٣,٩٥ | ٠,٩٧ | ٣,٦٧ | | دالة |
| ف١٦ | ٣,٩٧ | ١,١١ | ٣,٤٢ | ١,٢٦ | ٣,٣٧ | | دالة |
| ف١٧ | ٤,٣٠ | ٠,٩٢ | ٣,٤٠ | ١,٠٣ | ٦,٧٤ | | دالة |
| ف١٨ | ٤,٢٥ | ١,٠٤ | ٣,٣٦ | ١,٢١ | ٥,٧٨ | | دالة |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ف١٩ | ٤,٢٩ | ٠,٩٣ | ٣,٣١ | ١,٢٠ | ٦,٦٧ | دالة |
| ف٢٠ | ٤,٢٥ | ٠,٩٢ | ٣,٢٦ | ١,١٥ | ٦,٨٧ | دالة |

**الاتساق الداخلي** ( **أرتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس** ) :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل البعد من الابعاد مقياس الامتنان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة ويوضح الجدول (٢) نتائج ذلك

**جدول (٢)**

**قيم معاملات أرتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الامتنان**

| البعد | عدد الفقرات | معامل الارتباط | البعد | عدد الفقرات | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| الشدة | ٥ | ٠,٥٤٣ | المدى | ٥ | ٠,٤٢١ |
| | | ٠,٤٢٢ | | | ٠,٤٢٦ |
| | | ٠,٥٦٧ | | | ٠,٦٣٤ |
| | | ٠,٤٧٦ | | | ٠,٤٣٩ |
| | | ٠,٤٨٧ | | | ٠,٥٣٨ |
| التكرار | ٥ | ٠,٦٧٠ | الكثافة | ٥ | ٠,٤٥٩ |
| | | ٠,٤٤٢ | | | ٠,٤١٥ |
| | | ٠,٤١٦ | | | ٠,٥٢١ |
| | | ٠,٥٥٩ | | | ٠,٤٨٨ |
| | | ٠,٤١٠ | | | ٠,٢٦٦٠ |

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد مقياس الامتنان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)، وتشير هذه النتائج إلى الاتساق الداخلي لابعاد المقياس.

- **الخصائص السايكومترية**:

**الصدق الظاهري**: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكما من أساتذة علم النفس, للحكم على المقياس، وعلى مدى مناسبته لعينة الدراسة، ومدى صلاحية مفردات المقياس للتطبيق، والحكم على دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة،إذ بلغت نسبة الاتفاق (٠,٨٤).

**صدق البناء** Construct Validity: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال, القوة التمييزية, والاتساق, الداخلي.

**ثبات المقياس Scale Reliability:**

**تم حساب الثبات بطريقتين هما:**

**طريقة اعادة الاختبار:** وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية مرتين متتاليتين، يكون الفاصل بينهما فترة كافية لا تساعد المدرس على تذكر مفردات المقياس، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ( ثبات) الاختبار، وعليه قام الباحث بتطبيق مقياس الامتنان على عينة الكفاءة السيكومترية البالغ عددها ( ٤٠٠) مدرس ومدرسة ، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، ثم قام الباحث بتفريغ الدرجات، وباستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات، ويتضح ذلك من خلال الجدول(٣), كذلك استعمال طريقة الفاكرونباح حساب ثبات مقياس الامتنان: تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ، إذ بلغت نسبة الثبات للمقياس ككل ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣) وهي قيم مقبولة وتدل على معامل ثبات مرتفع.

**جدول رقم (٣) يبين معاملات ثبات مقياس الامتنان**

| البعد | اعادة الاختبار | الفاكرونباخ |
|---|---|---|
| الشدة | ٠,٨١ | ٠,٨٨ |
| التكرار | ٠,٨٤ | ٠,٨٥ |
| المدى | ٠,٨٢ | ٠,٨١ |
| الكثافة | ٠,٨٩ | ٠,٨٧ |

- **المقياس بصيغته النهائية** :

يتمثل الهدف الرئيسي للمقياس في قياس وتقويم مستوى الامتنان لدى مدرسي المرحلة المتوسطة, إذ تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) فقرة عند تدرج(لا اوافق

بشدة, لااوافق, لااوافق بشكل طفيف, حيادي, اوافق بشكل طفيف,اوافق, اوافق بشدة), وتكونت اوزان المقياس (٧,٦,٥,٤,٣,٢,١).

**ثانياً**: **التدفق النفسي**:

- **وصف المقياس**:

قام الباحث بإعداد مقياس التدفق النفسي بعد اطلاعه على أدبيات التدفق النفسي وأدواته مثل(أبو حلاوة ٢٠١٣ )(وباظة ٢٠٠٩)( وخزام، وآخرين, ٢٠١٦) (Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, Csikszentmihalyi & Delle Fave & Bassi, 2016 ;Jackson 1990; Csikszentmihalyi, 1997 & Marsh, 1996) ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ٦ أبعاد (الجدية والمثابرة ,(٥) فقرات، والتحدي والإصرار (٥) فقرات ، والنشوة والابتهاج (٥) فقرات ، والملل بسبب الروتين (٥) فقرات ، والسعادة (٥) فقرات، والإبداع (٥) فقرات, وقد قام الباحث بصياغة العبارات بشكل مباشر وواضح، واضع في الاعتبار طبيعة البيئة، واللهجة المحلية، والبعد عن المترادفات اللغوية, طريقة تصحيح المقياس تكونت بدائل المقياس من ( نعم، لا، أحيانًا)، وعلى المدرس اختيار خيار واحد من البدائل، تعطي كل واحدة من البدائل الدرجات الآتية: الاستجابة (نعم) درجتين، الاستجابة (لا) صفرا، الاستجابة ( أحيانا) درجة واحدة,أما بالنسبة للبنود السالبة، فقد صححت على النحو المعاكس. فتعطى الاستجابة (نعم) صفرا ، و (لا) درجتين والاستجابة (أحيانا) درجة واحدة.

**صلاحية للفقرات** :

بعد عرض المقياس على الأساتذة المختصين تم تعديل الفقرات لاتفاق المحكمين على عدم ملائمتها للبيئة العراقية ومعتقداتهم، والبقاء على العبارات التي اتفق عليها أغلب المحكمين.إذ بلغة نسبة الاتفاق (٠,٨٦).

## التحليل الاحصائي للفقرات

### تمييز الفقرات:

تشير الصفات المميزة في تحليل فقرات المقياس مهمة لانها تحديد قدرتها على التمييز بين المدرسين الذين يكون لديهم مستويات عليا ودنيا في عينة المقياس, ولغرض, إجراء الصيغة النهائية, لمقياس التدفق النفسي, إذ طبق الباحث, فقرات المقياس بالصوره الأولية على المدرسين من كلا الجنسين, إذ تم اختيار, (27%), دنيا, و(27%), عليا, من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين, ومن خلال مقارنتها بالجدولية (٩٦, ١), اظهرت النتائج, ان الفقرات جميعاً مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ( ٣٩٨) والجدول (٤) يوضح ذلك.

**جدول (٤)**

**نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي**

| الفقرة | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | النحراف | المتوسط | الانحراف | المحسوبة | الجدولية | الدالة |
| ف١ | ٤,٨٥ | ٠,٤٢ | ٤,٠٠ | ١,٠٨ | ٧,٥٣ | | دالة |
| ف٢ | ٣,٧٩ | ١,١٧ | ٣,١٧ | ١و٣١ | ٤,٧٠ | | دالة |
| ف٣ | ٣,٧٤ | ١,٢٢ | ٢,٩١ | ١,١٨ | ٥,٠٢ | | دالة |
| ف٤ | ٣,٨١ | ١,٢٣ | ٢,٧٦ | ١,٢٥ | ٦,١٧ | ١,٩٦ | دالة |
| ف٥ | ٤,١٢ | ٠,٩٥ | ٣,١٢ | ١,١٨ | ٦,٨٢ | | دالة |
| ف٦ | ٤,١٨ | ١,٠٦ | ٣,٢٠ | ١,٣١ | ٦,٠٣ | | دالة |
| ف٧ | ٤,١١ | ١,٠٢ | ٣,٤١ | ١,١٧ | ٤,٦٢ | | دالة |
| ف٨ | ٤,١٦ | ١,٠٤ | ٣,٢٧ | ١,١٧ | ٥,٨٧ | | دالة |
| ف٩ | ٤,٢٥ | ١,٠٤ | ٣,٢٠ | ١,٢٨ | ٦,٦٣ | | دالة |
| ف١٠ | ٣,١٠ | ٠,٨٩ | ٣,١٠ | ١,٣١ | ٧,٨٦ | | دالة |
| ف١١ | ٤,٤٢ | ٠,٧٢ | ٣,٠٥ | ١,٢٢ | ٩,٩٧ | | دالة |
| ف١٢ | ٤,١٤ | ١,١١ | ٢,٨٧ | ١,١٨ | ٨,٠٧ | | دالة |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ف١٣ | ٤,٠٦ | ١,١١ | ٣,٠٢ | ١,٢٢ | ٦,٥٠ | | دالة |
| ف١٤ | ٣,٧٧ | ١,٢٧ | ٢,٤٨ | ١,٢٢ | ٧,٦٢ | | دالة |
| ف١٥ | ٣,٥٧ | ١,٣٥ | ٢,٦٢ | ١,٢٥ | ٥,٣٧ | | دالة |
| ف١٦ | ٤,١٧ | ١,١١ | ٣,٥٠ | ١,٣٠ | ٤,٠٩ | | دالة |
| ف١٧ | ٤,٤٣ | ٠,٨٨ | ٣,٢١ | ١,٣١ | ٨,٠١ | | دالة |
| ف١٨ | ٤,٢٧ | ٠,٩١ | ٣,٠٩ | ١,٢١ | ٨,١١ | | دالة |
| ف١٩ | ٤,٠٢ | ١,٠٥ | ٢,٩٧ | ١,٢٣ | ٦,٧٥ | | دالة |
| ف٢٠ | ٤,٢٢ | ١,٠٥ | ٢,٧٠ | ١,٢٩ | ٩,٤٣ | | دالة |
| ف٢١ | ٤,٢٧ | ٠,٩٥ | ٢,٧١ | ١,٢٤ | ١٠,٣٥ | ١,٩٦ | دالة |
| ف٢٢ | ٤,٣٥ | ٠,٨٧ | ٢,٩٠ | ١,٢٢ | ٩,٩٤ | | دالة |
| ف٣٣ | ٤,٢٥ | ٠,٩٨ | ٢,٤٨ | ١,١٣ | ٩,٧٦ | | دالة |
| ف٢٤ | ٤,٢٩ | ٠,٩٠ | ٣,١٢ | ١,١٧ | ٨,١٥ | | دالة |
| ف٢٥ | ٤,١١ | ١,٠٢ | ٢,٧٩ | ١,٢٠ | ٨,٦٣ | | دالة |
| ف٢٦ | ٣,٥٩ | ١,٣٥ | ٣,٠٦ | ١,٢٣ | ٢,٩٩ | | دالة |
| ف٢٧ | ٣,١٨ | ١,٣٢ | ٢,٦٢ | ١,٣٥ | ٣,٠٥ | | دالة |
| ف ٢٨ | ٤,٣٦ | ٠,٩٤ | ٣,٣٨ | ١,٣١ | ٦,٢٦ | | دالة |
| ف٢٩ | ٤,٣٠ | ١,٩٣ | ٣,١٤ | ١,١٩ | ٧,٩٥ | | دالة |
| ف٣٠ | ٩٥ ,٣ | ١,٢٢ | ٢,٧٦ | ١,١٢ | ٧,٤٠ | | دالة |

**الاتساق الداخلي**: **أرتباط الفقرات بالدرجه الكلية للمقياس**.

للتحقق من صدق المقياس، تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعيه مكونه من (٤٠٠) مدرس ومدرسة، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه بالإضافة إلى قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم ( ٥)، وذلك على النحو التالي".

**جدول (٥)**

**قيم معاملات أرتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لفقرات مقياس التدفق النفسي**

| المجال | عدد الفقرات | معامل الارتباط | المجال | عدد الفقرات | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| الجدية والمثابرة | ٥ | ٠,٤٥٣ | الملل بسبب الروتين | ٥ | ٠,٤٠٥ |
| | | ٠,٥٤٧ | | | ٠,٥٦٤ |
| | | ٠,٤٩٦ | | | ٠,٤٧٦ |
| | | ٠,٤٦٨ | | | ٠,٤٣٩ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ٠,٤٦٦ | | | ٠,٤١٢ |
| التحدي والإصرار | ٥ | ٠,٥٣٦ | السعادة | ٥ | ٠,٢٩٧ |
| | | ٠,٦٠٣ | | | ٠,٥٢٩ |
| | | ٠,٤٩١ | | | ٠,٤٩٤ |
| | | ٠,٤٤٥ | | | ٠,٤٦٨ |
| | | ٠,٥٤٦ | | | ٠,٤٥٧ |
| النشوة والابتهاج | ٥ | ٠,٤٧٦ | الإبداع | ٥ | ٠,٤١٢ |
| | | ٠,٤٦٧ | | | ٠,٣٢١ |
| | | ٠,٥٤٣ | | | ٠,٤٨٧ |
| | | ٠,٤٦٣ | | | ٠,٥٦٣ |
| | | ٠,٦٣٢ | | | ٠,٦٣٢ |

- **صدق المقياس**:

تتمثل إجراءات هذا النوع من الصدق في عرض المقياس المراد التحقق من صدقه على مجموعة من الخبراء المحكمين, وذلك لمعرفة سلامة الفقرات وانتمائها للمجال الذي يقيسه المقياس ولتحقيق ذلك فقد عرضت الصورة المعدلة من المقياس على (١٠) من أساتذة الجامعة المتخصصين في علم النفس, وتم تعديل بعض البنود والعبارات وفقا لآرائهم، ولم يوص المحكمون بحذف أي فقرة من فقرات المقياس, كذلك تم التاكد من الصدق عن طريق الصدق البناء من خلال الاتساق الداخلي والقوة التمييزية.

- **ثبات المقياس**:

تم قياس ثبات مقياس التدفق النفسي عن طريق اعادة الاختبار وألفا كرونباخ، على النحو التالي: **اعادة الاختبار** : طبق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتان بفاصل زمني قدره أسبوعان ، ثم حسبت معاملات ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين ، وبلغ الثبات التي تم الحصول عليها وأن جميعها دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥), والجدول (٦) يوضح نسب الثبات' كذلك تم استخراج معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ومجالاته حيث تراوحت قيم معاملات الثبات في المقياس بين (٠'٨٨-٠'٨٢)، وبلغ

معامل الثبات الكلي للمقياس (٠’٨٩) وتشير هذه القيم العالية إلى صلاحية المقياس للتطبيق.

**جدول رقم (٦)**

**يبين معاملات الثبات لمقياس التدفق النفسي**

| المجال | اعادة الاختبار | الفا كرونباخ |
|---|---|---|
| الجدية والمثابرة | ٠’٢٨ | ٠’٨٢ |
| التحدي والاصرار | ٠’٨٢ | ٠’٨٧ |
| النشوة والابتهاج | ٠’٨٨ | ٠’٨٥ |
| السعادة | ٠’٧٧ | ٠’٨٨ |
| الابداع | ٠’٧٩ | ٠’٨٤ |
| الملل بسبب الروتين | ٠’٨١ | ٠’٨٦ |

## المقياس بالصيغة النهائية:

قام الباحث بتقنين المقياس على البيئة العراقية، طبق المقياس على عينة المستعملة بالبحث, إذ تكون المقياس من (٣٠) فقرة، يقابل كل عبارة تدرج ثلاثي (نعم, لا, احياناً), وقد تم التحقق من توفر شروط الصدق والثبات للمقياس لضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام، إذ استعمل معاملات صدق المحكمين, كذلك استخدم معاملات ثبات الفا كرونباخ, واعادة الاختبار, واثبتت النتائج أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات.

## الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها:

تناول هذا الجزء عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها البحث في ضوء الخطوات التالية التي تم اتباعها للإجابة على تساؤلات البحث، وذلك على النحو التالي ومن ثم عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

**نتائج الهدف الاول**: **التعرف على الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية**.

للتعرف على مستوى الامتنان لدى فئة المراهقة المتوسطة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانجراف المعياري، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٧)

**جدول رقم (٧) مقياس الامتنان**

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | ت المحسوبة | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الامتنان | ٩٦,٥٦ | ٣٣,٦٠٣ | ٨٠ | ٢٧,٨٤ | ١,٩٦ | دالة |

اتضح من خلال الجدول رقم (٥) أن الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية جاء بدرجة عالية بمتوسط درجات(٩٦,٥٦) وبانحراف معياري (٣٣,٦٠٣)، وبمتوسط فرضي قدره (٨٠), كذلك اشارت النتائج بان القيمة المحسوبة البالغة (٢٧,٨٤) اكبر من القيمة الجدولية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التقاليد والمعتقدات الاجتماعية و الدينية التي يمتلكها المدرسين والتي تؤكد جميعها على عمل الخير والعرفان ورد الجميل فالمشاعر الإيجابية التي يبديها الآخرون تجاه الفرد، في المواقف والأحداث المختلفة، والتعبير عن الامتنان للآخرين الذين قدمو الاحسان، يعطي مؤشراً إيجابياً بأن الآخرين لديهم مواقف إيجابية من اشخاص آخرين في حياتهم وهذا ما يشجع ادامة عمل الخير ويحفز الافراد على تكراره في مواقف مماثلة ، فقد أشار وماكلوف وزملائة (McCullough,et.al.2002) أن الامتنان يصدر عن الفرد تجاه الآخرين نتيجة لتقديم الاحسان له، وأن هناك حافزاً يدفع الفرد إلى إظهار هذا الامتنان في ضوء مبدأ المعاملة بالمثل والميل الى تكرارة في المواقف المماثلة في

**الهدف الثاني دلالة الفروق الاحصائية للأمتنان تبعاً لمتغيري الجنس والتحصص**.

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري (الجنس, التخصص) تبين من الجدول (٨) وجود فروق في الامتنان يعزى للجنس والتخصص، إذ كانت القيمة المحسوبة للمقياس ككل (٢,٤٩٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

**جدول رقم (٨)**

**دلالة الفروق الاحصائية الامتنان تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الجنس | ذكور | ١٧٦,٩٣ | ٢٣,٠٤ | ٢,٤٦٩ | ١,٩٦ | دالة |
| | اناث | ١٧٧,٩٥ | ٢٣,٨٩ | | | |
| التخصص | علمي | ١٧٦,٧٦ | ٢٤,٢٩ | ١,٩٩٠ | | دالة |
| | ادبي | ١٧٨,١٣ | ٢٢,٦٠ | | | |

وتفسير ذلك قد يرجع إلى ما يتميز به الذكور في مجتمع الدراسة من الانفتاح على المجتمع خارج الأسرة منذ الصغر، وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، والذي يؤثر بدوره على نمو سمة الامتنان لديهم، لأنهم عرفوا الكثير من أنواع العلاقات وتبادل المصالح، والإحساس بقيمة الامتنان في حياتهم، وأنه ييسر لهم بعض الأمور، ويجعلهم غير مدينين للغير، مما يجعلهم أكثر تفاعلا مع الآخرين من خلال تقديم الشكر والامتنان على ما يقدم لهم، بينما الأمر مختلف بالنسبة للإناث حيث أن الآباء في مجتمع الدراسة يعتقدون بأن السمات والخصائص التي تتناسب مع الإناث، تتمثل في اتصاف الفتاة بالخجل والسلبية، ولا يعطونها حرية كافية في التعامل مع الآخرين، مما يؤدي إلى ضعف علاقاتها الاجتماعية، وضيقها وعدم رضاها عما يقدم لها، لإحساسها بأن ما يقدم لها لا يتساوى وما يقدم للذكور ، ويترتب على ذلك أن تكون الأنثى أقل امتنانا من الذكور وهذا يؤكد نتيجة الدراسة الحالية, وقد أكد ذلك (Froha, et al., 2009) حيث أشار إلى أن

الذكور يحصلون على دعم أسري أكثر – مقارنه بالإناث – ويبدو أن هذا الدعم الأسري يجعل الذكور ينالون فوائد اجتماعية أكثر من الامتنان.

**الهدف الثالث: التعرف على التدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية** .

ولتحقيق هذا الهدف ، استخدم الباحث اختبار تي لحساب أهمية الفرق بين متوسط درجة العينة على المقياس والمتوسط الافتراضي، إذ أظهرت نتائج تحليل البيانات أن متوسط درجة العينة كان (٨٣,٦٧) وانحراف (٢٢,٠٢) كان أقل من المتوسط الافتراضي لـ (٦٠) ، لذلك تبين أن القيمة المحسوبة . (٢٦,٠٦) كانت أكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦) إذ يتضح ان المدرسين لديهم مستويات عالية في التدفق النفسي وكما يشير الجدول رقم (٩).

**جدول رقم (٩ ) مقياس التدفق النفسي**

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| التدفق النفسي | ٨٣,٦٧ | ٢٢,٠٢ | ٦٠ | ٢٦,٠٦ | ١,٩٦ | دالة |

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى الدور الكبير للتدفق النفسي في تشكيل فلسفة المدرس واتجاهاته في الحياة بشكل عام، وحيال المواقف الغامضة التي تواجهه بشكل خاص، فلا يعقل أن يتحمل المدرس موقف مجهول دون أن يتحلى بقدر مناسب مما تمثله أبعاد ومكونات حالة التدفق النفسي، فشعور المدرس بالاستمتاع أثناء أداء المهمة والتي من المحتمل أن تكون غامضة بالنسبة له مستندا إلى مخزون خبراته الذاتية الإيجابية السابق حيال مثل تلك المهمات، وكذلك ثقته بنفسه، مع إحساسه الوافر بقدرته على التحكم بكل جوانب المهمة التي يؤديها، وقدرته على إجراء التعديلات فيها إن تطلب الأمر ذلك واتخاذ القرارات بالاختيار بين البدائل الممكنة والمتاحة لإنجاز المهمة، مع وضوح الأهداف المرجوة، والتي تخلق حالة من التركيز الشديد على كل التفاصيل والأبعاد، مع شعور الفرد الدائم بحالة من التوازن بين المهمة من جهة وقدراته المطلوبة لأداء تلك المهمة مما يجنبه مشاعر الإحباط التي تحدث في حالة ما إذا تطلبت المهمة مهارات وقدرات تفوق ما لديه،

وهو ما يتفق مع نتائج دراسة , (Stefan& Falko 2008) والتي أشارت إلى أن التدفق النفسي يصبح أقل ما يمكن عندما تتفوق صعوبة المهمة وتصل إلى أقصى درجة لها.

**الهدف الرابع**: **دلالة الفروق الاحصائية للتدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.**

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس والتخصص وتبين من الجدول (١٠) الى عدم وجود فروق في التدفق النفسي يعزى للجنس والتخصص، إذ بلغت القيمة المحسوبة لمتغير الجنس (١,١٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦), وبلغ القيمة المحسوبة بالنسبة للتخصص (٠,٢٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

**جدول رقم ( ١٠ )**

**يبين التفاعل بين الجنس والتخصص لمقياس التدفق النفسي**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الجنس | ذكور | ١٣١,٨٣ | ١٣,٦٦ | ١,١٩ | ١,٩٦ | غير دالة |
| | اناث | ١٣٣,٥١ | ١٤,٣٦ | | | |
| التخصص | علمي | ١٣٢,٣٠ | ١٤,٥٩ | ٠,٥٢ | | غير دالة |
| | ادبي | ١٣٣,٠٣ | ١٣,٤٥ | | | |

ويعزو الباحث هذه النتيجة بأن المدرسين من كلا الجنسين يعيشون حالة التدفق النفسي, إذ يؤثر بشكل واضح على مستقبلهم، ويمكن أن يكون راجع لعدة عوامل من بينها طبيعة المواد التي يدرسونها فالمواد العلمية تحتاج للتركيز الكامل في الأداء، وهنا يحاول المدرس أن يظهر قدراته العقلية المختلفة على أداء المهمة المطلوبة ويتولد عنه الشعور بالتمكن والتحكم والسيطرة على الأداء، وهذا ما يزيد من توافقه مع المواد الدراسية والمنهاج المقرر, كما أن طبيعة التخصص تفرض نفسها بتقديم مهام تجعل المدرس في موضع تحد لايصال المادة العلمية للطلبة وهذا ما يشعره بالرغبة في أداء المهمة ويدخله في دائرة التركيز على النشاط المقدم والإحساس بالمتعة وهي حالة نفسية تتولد عنها التغذية الراجعة

التي تحافظ على استمرارية الأداء والاندماج كليا في المهمة, فطبيعة التخصص والأنشطة المقدمة التي تستفز المدرس وتضعهم في حيرة تلعبا دورا كبيرا في دخوله إلى حالة التدفق النفسي بنما لا تجد ذلك في الأنشطة السهلة، أو الأنشطة التي تعتمد على الحفظ والتكرار، خاصة في بعض المواد الأدبية التي يعتقد المدرسين بأنها لا تحتاج إلى الكثير من التحليل والفهم .

**الهدف الخامس**: **التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الامتنان والتدفق النفسي**.

لغرض التعرف على العلاقة بين الامتنان والتدفق النفسي تم حساب العلاقة الارتباطية وفقاً لمعامل بيرسون, إذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة هي (٩,١٨), وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٩), ومستوى دلالة (٠,٠٥), مما تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

**جدول رقم (١١)**

**يبين معامل الارتباط بين الامتنان والتدفق النفسي**

| نوع العلاقة | معامل الارتباط | القيمة التائية | | درجة الحرية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| | | المحسوبة | الجدولية | | |
| الامتنان و التدفق النفسي | ٠,٦٤ | ٩,١٨ | ١,٩٩ | ٣٩٨ | دالة |

ويمكن تفسير هذا الارتباط بين الامتنان والتدفق النفسي من خلال ما تشير إليه نظرية فريدريكسون broaden–and–build theory of حول بناء واتساع الانفعالات الإيجابية Fredrickson positive emotions والذى يرى فيها أن الامتنان يساعد الأفراد على بناء مصادر أخرى لحسن الحال، حيث يدعم الامتنان الابداع والدافعية والعزيمة، كما يمثل الامتنان الشرارة الأولى لمنحنى تصاعدي من الانفعالات والنواتج الإيجابية، وربما يفسر ذلك سبب ميل الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من الامتنان بأن يكونوا أكثر حيوية وتفاؤلاً وتديناً وروحانية، كما أنه عند شعور الأفراد بالامتنان فإن هذه

الحالة العقلية تشتمل على دور الآخرين في مساعدتهم لتحقيق الرفاهية مما يزيد الشعور لديهم بالأمل والتفاؤل لما يتلقونه من الأعمال الخيرة من جانب الآخرين .

## الاستنتاجات: Conclusio

١- أن الامتنان لدى مدرسي المرحلة الاعدادية جاء بدرجة عالية.

٢- وجود فروق في الامتنان تعزى للجنس والتخصص.

٣-يتضح ان المدرسين لديهم مستويات فوق المتوسط في التدفق النفسي.

٤-عدم وجود فروق في التدفق النفسي يعزى للجنس والتخصص.

٥-وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث.

## التوصيات: Recommendations

على ضوء ما أشارت إليه نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التربوية التالية :

١-توفير مراكز الإرشاد والتوجيه التربوي بالمؤسسات التعليمية والتي تكون على رأس أولوياتها تنمية كافة متغيرات علم النفس الإيجابي (الامتنان)، بدلا من الاهتمام المنصب على تعديل السمات السلبية في الشخصية، وذلك أخذاً بمبدأ الوقاية خير من العلاج.

٢-اهتمام القادة والمسئولين بالمؤسسات التعليمية والمؤسسات المنتجة بخلق حالة التدفق النفسي لدى المدرسين، لما لها من آثار إيجابية على نمو المجتمع وازدهاره، بسبب ما تحققه من خفض الشعور بالملل أو الإحباط، وتقوية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة العقبات في الأداء، وذلك من خلال تهيئة مناخات نفسية ومهنية مناسبة.

٣-عقد دورات تدريبية مكثفة من قبل المتخصصين والمسئولين في المدارس تحتوي علي العديد من البرامج التي تخص الامتنان والتدفق النفسي, وذلك لما له من أهمية كبيرة في الناحية التعليمية وفي حياة تلك الفئة من المدرسين فيما بعد.

٤-تصميم برامج إرشادية لتنمية المخاطرة المحسوبة لدي المدرسين بصفة خاصة وذلك لأنها الفئة التي تجابه العديد من التحديات الحياتية، كما أنها الفئة التي ترتفع لديها المخاطرة مما يتحتم علي المنوطين برعايتهم توجيهها إلى الاتجاه الصحيح.

## **المقترحات**: Suggestions

١- الامتنان مدخل لخفض الاكتئاب لدى المدرسين.

٢- دراسة العلاقة بين الامتنان والتدفق النفسي لدى فئات أخرى من المجتمع.

٣- دراسة علاقة الامتنان بمتغيرات أخرى إيجابية مثل: الصمود النفسي - الذكاء الروحي.

## **المصادر**: REFERENCES


- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣): **حالة التدفق المفهوم والأبعاد والقياس**, إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ع ٢٩.
- اشتيه، عماد، وأبو إسحاق، سامي، والنواجحة زهير **(٢٠١٥): المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية**، المؤتمر العلمي : " تأثير الأجهزة الذكية على نشأه الطفل" جامعة القدس المفتوحة" في الفترة من ٢٣ / ٣ / ٢٠١٥.
- السيد، فاطمة خليفة, والزهراني, شروق غرم الله (٢٠٢٣): **الخصائص السيكومترية والبناء العاملي المقياس الامتنان في العلاقة الزوجية لدى المتزوجين بالمملكة العربية السعودية**, دراسات عربية في التربية وعلم النفس.

- محمد, هاني سعيد حسن (٢٠١٤): **الإسهام النسبي للتسامح و الامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة**, دراسات نفسية، (٢)(٢٤).
- مصطفى, سارة حسام الدين . (٢٠١٦): **برنامج إرشادي تكاملي بإستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والامتنان والإستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي**, رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة عين شمس.
- Kirshman, K. J. B., Johnson, R. J., Bender, J. A., & Roberts, M. C. (2009): **Positive psychology for children and adolescents: Development, prevention, and promotion. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.),** *Oxford Handbook of Positive Psychology* New York: Oxford.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002): **The grateful disposition: A conceptual and empirical topography**. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (1).
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001**): Is gratitude a moral affect**? Psychological Bulletin, 127.
- Park, N. & Peterson, C. (2006): **Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth**. Journal of Adolescence, 29.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004): **Gratitude. In *Character strengths and virtues:*** A handbook and classification system, Washington D.C.: American Psychological Association.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2013): **Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.),** Handbook of positive psychology and work. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000): **Positive psychology: An introduction.** *American Psychologist, 55* (1).
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002): **The future of positive psychology: A declaration of independence. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.),** Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003): **Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being**. *Social Behavior and Personality, 31* (5).
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008): **Gratitude and adolescent athletes' well-being.** Social Indicators Research, 89.

Fredrickson, B. L. (2013): **Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.),** *The psychology of gratitude.* (pp. 145-166). New York: Oxford.

- Weiner, B. (1986): **An Attribution Theory of Motivation and Emotion**,

**New York: Springer-Verlag**.

- Csikszentmihalyi, M. (1999): **Finding flow: The psychology of engagement with everyday life**. New York, NY: Basic Books.
- Stormoen, S., Bjornoy, H., Tjomsland, H., Wold, B.& Diseth, A. (2015**): High School Physical Education: What Contributes to the Experience of Flow**?. *European Physical Education* Review, 22.