

ملخص الدراسة باللغة العربية

التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين
دراسيًا من الطلاب الجامعيين

إعداد

د/ ميرفت عزمى زكي عبد الجواد**

د/ أسماء فتحي احمد*

مدرس الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد النفسي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية التربية – جامعة المنيا

هدفت الدراسة إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيًا من الطلاب الجامعيين. ولقد استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣٠) من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا من المتفوقين دراسيًا من جميع الأقسام العلمية والأدبية ،وقد استخدمت الباحثتين مقياس التدفق النفسي من إعداد (آمال عبد السميع باظه ،٢٠٠٩) بأبعاده الثمانية(الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية ، مستوى النشاط والعمل المرتفع ،وضوح الهدف وقابليته للتحقيق ،الاندماج الكامل في العمل أو النشاط ،تركيز الانتباه ومواجهة التحديات ،الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء،نسيان الوعي الذاتي، الأداء بتلقائية)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثتين(٢٠١٢) ومقياس السلوك التوكيدي من إعداد الباحثتين (٢٠١٢) ، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية إعداد (جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر،١٩٩٣) و قد توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها بالنقاط التالية: ١-عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التدفق النفسي وأبعاده ،٢-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التفكير الإيجابي وأبعاده ،٣-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في السلوك التوكيدي وأبعاده ،٤-وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي ، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابيًا بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي ،٥-أسهمت درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي .

Abstract

Positive thinking and assertive behavior as predictors of psychological flow dimension for Scholastically High Achieving university students

Dr.Mervat Azmy Zaki

Dr.Asmaa Fathi Ahmed

**Lecturer of Mental Health &
director of psychological counseling center**

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education

Faculty of Education

Minia University

Minia University

This research aimed at knowing the contribution of positive thinking and assertive behavior in predicting Psychological flow of a sample of university higher achievers. Analytical descriptive method was used as it is suitable for the nature of the research. The sample consisted of (130) high achiever students joining scientific and literary divisions at college of education, Minia university. The psychological adjustment scale prepared by (Amal A. Baza: 2009) was used in this study. The sub, scales of that scale were: positive time management aptitude, High level of work and activity, clarity and accessibility of goal, full engagement in task, keeping attention and facing challenge, enjoyment and motivation in performance, self awareness neglect ion , spontaneous performance. Positive thinking scale. And assertive behavior scale prepared by the two researchers (2012) , and Verbal Intelligence scale prepared by Gaber A. Gaber & Mahmoud A. Omar (1993) were used in this study. Results indicated that:

- 1- No statistically significant differences between males and females in psychological flow and its dimensions.
- 2- No statistically significant differences between males and females in positive thinking and its dimensions.
- 3- No statistically significant differences between males and females in assertive behavior and its dimensions.
- 4- Statistically significant positive correlation relationship was found between students scores means of positive thinking , assertive behavior and psychological flow.
- 5- Positive thinking and assertive behavior predicted the psychological flow of the subjects.

التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً
من الطلاب الجامعيين

إعداد

د/ أسماء فتحي احمد*
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنيا

د/ ميرفت عزمى زكي عبد الجواد**
مدرس الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة المنيا

أولاً - مقدمة ومشكلة الدراسة

أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علماً غارقاً بصورة تامة في علاج مختلف الضرر النفسي والسلوكي باستخدام نموذج المرض للأداء النفسي الوظيفي للإنسان ، و قد تجاهل هذا الاهتمام بالمرض فكرة الفرد القادر علي الإنجاز وتحقيق الذات وفكرة أن بناء القوة وتمكين الفرد سلاح أكثر قوة وفعالية في أدوات العلاج النفسي .لذا فقد هدف علم النفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية، وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد مارتن سيلغمان Martin Seligman، رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين، وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات (Martin,E Seligman,2002,4)

إن عملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئة الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بألة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس ، للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات السيئة ، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبياً كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة .(زياد بركات، ٢٠٠٥: ٦)

إن الأفراد عموماً وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي والمتفائل عند القيام ببعض الخطط واتخاذ القرارات ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحدها الحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي ، وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات وقتها يأخذ اتجاهاً إيجابياً وعلى العكس فإن الذاكرة و حالة الأفراد النفسية سيئة تجعلهم يتخذون اتجاهاً سلبياً وتتخذ القرارات غير الجيدة ، ونجد أيضاً أن الأفراد المتمتعين بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافاً أكبر أكثر من غيرهم لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم ،الشعور بالقدرة على تخطي الصعاب إذا ما فكرنا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق الأهداف.(دانيل جولمان، ٢٠٠٠: ١٢٩-١٣٠)

وقد قام سليجمان وآخرون بوضع تصنيفٍ لخصال الشخصية الإيجابية تتضمن أربعاً وعشرين خصلة انبثقت من ست فضائل هي الحكمة و المعرفة والشجاعة والحب والعدالة وضبط النفس والسمو وإن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية. وإن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوية للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي. (عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩: ٦٩٢) وقد أدى هذا التوجه إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس منهم دينبير ايد و اهتمامه المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية وميها لي تشكزيتنهيما لي وتركيظه في دراساته على مجالين أساسين : التدفق النفسي والخبرة الإنسانية حيث بدأ ميها لي (Csikszentmihalyi,1975) بحثه على التدفق بسؤال بسيط وهو لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الاهتمام بمكافآت خارجية واضحة ؟ وهذا ما أطلق عليه حالة التدفق أو التجربة الأفضل Optimal Experience. وعلى هذا فإن حالة التدفق تتميز بما يلي : التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد على ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة . ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات ووجود تغذية راجعة ودرجة عالية من التركيز مع فقد الوعي الذاتي . (Stefan,E&Rheinberg,F,2008)

وظهرت في الآونة الأخيرة اهتمامات كبيرة بالجوانب الإيجابية في الشخصية داخل المجتمع المصري ونظراً لأهمية ذلك فإن الدراسة الحالية تسعى إلى دراسة مدى إسهام التفكير الإيجابي وتوكيد الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلبة الجامعيين .
وتتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية :

١-هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في التدفق النفسي وأبعاده ؟

- ٢- هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في التفكير الإيجابي وأبعاده؟
- ٣- هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في السلوك التوكيدي وأبعاده؟
- ٤- هل توجد علاقة بين التدفق النفسي وأبعاده وكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي بأبعادهما لدى عينة الدراسة؟
- ٥- ما مدى إسهام التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة؟

ثانياً : أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي وأبعاده وكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي بأبعادهما لدى عينة من المتفوقين دراسياً من طلبة وطالبات الجامعة، ومعرفة تأثير متغيرات الدراسة بمتغير الجنس، ومدى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي .

ثالثاً: أهمية الدراسة

أ- الأهمية النظرية:

- ١- قلة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم التدفق عند طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية في الشخصية ومن ثم يقدم هذا البحث محاولة لمعرفة مفهومه ومكوناته ومظاهره وأبعاده الأساسية وتأثيراته في البيئات المختلفة التعليمية وبيئة العمل.
- ٢- دراسة مدى أهمية هذه الجوانب الإيجابية في الشخصية على التفوق الدراسي ومدى ارتباطها به.

٣- قلة الدراسات التي تناولت الجوانب الإيجابية في السلوك حيث إن أغلب الدراسات الحالية في علم النفس تركز اهتمامها على الجانب المرضي وتحاول علاجه.

ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع الطلاب المتفوقين دراسياً بالجامعة.

٢- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الفرد والتي تساعد الفرد في تفاعله مع الآخرين

٣- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة موضع الدراسة لتبصيرهم بمكامن القوة في الشخصية وتنمية هذه الجوانب الإيجابية في الشخصية .

٤- من الممكن أن تسهم هذه الدراسة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى أهمية التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في حياة الفرد.

رابعاً- مصطلحات الدراسة:

أ-التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعرف التفكير الإيجابي في هذه الدراسة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي والتي تعبر عن كل من التفاؤل ،الضبط الانفعالي والتحكم في انفعالاته، وشعوره بالرضا عن الحياة، وتحمل المسؤولية، وحب المخاطرة وتقبل كل ما هو جديد.

ب- السلوك التوكيدي Assertive behavior

يعرف السلوك التوكيدي في الدراسة الحالية إجرائياً بأنه مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمه الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة ليعبر بها عن مشاعره الإيجابية والسلبية تجاه المواقف والأفراد بصورة ملائمة وتتضمن المبادأة بالتفاعل ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة ،وتقبل وتوجيه النقد ،ورفض المطالب غير المعقولة .

ج- التدفق النفسي Psychological Flow: يمكن تحديده إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي والمتمثلة أبعاده في الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء ، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء .

د- المتفوقون دراسياً Scholastically High Achieving

جرى تحديد عينة المتفوقين وفقاً للشروط التالية:

١- أن يكون من المنتظمين فى الحضور فى الفرقة الرابعة بكلية التربية فى وقت إجراء الدراسة.

١-ألا يكون قد رسب فى السنوات الدراسية الثلاث الأولى من دراسته الجامعية.

٣- أن يحصل الطالب على معدل دراسي فى مستوى (جيد جدًا أو مستوى ٨٠%) فأكثر .

٤- أن يجتاز الطالب اختبار الذكاء وذلك شرط لاختياره ضمن عينة الدراسة الأساسية بجانب تفوقة الدراسي(سوف يوضح ذلك فى شرح أدوات الدراسة).

خامسًا - الإطار النظري :

أ- التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعرف عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨ : ١٠١) الإيجابيون من الناس بأنهم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية مثل : على الفرد مواجهة الصعاب وليس الهروب ، الحل السهل السريع قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة وسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.

أما سعيد صالح بن عبد الرقيب (٢٠٠٨) فقد عرف التفكير الإيجابي على النحو التالي "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك " أو " هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية

وفي مقابل الأفكار السابقة التي تحقق لأصحابها النجاح والرضا من المنطقي أن توجد أيضًا أساليب ومعتقدات واتجاهات ذهنية مناقضة للتفكير الإيجابي ومن ثم تسهم بعكس التفكير الإيجابي في إثارة الفوضى والاضطراب النفسي وسوء التوافق أي أن التعامل مع المفاهيم والاستجابة لمختلف المواقف التي تواجهنا يمكن معالجتها والتفكير فيها إما بطرق سلبية تزيد من صعوبتها وتضفي على الفرد الشعور بالتعاسة أو في المقابل سيجد الفرد البدائل الإيجابية التي تساعد في القيام بالسلوكيات السوية.(عبد الستار إبراهيم ،٢٠٠٨ : ١١٦) حيث تنمو السعادة

بممارسة الأفكار السعيدة والسارة وإن سبب الشعور بالتعاسة والحزن هو ما يصنعه الفرد بنفسه بأن يترك الأفكار السلبية تتسرب إلى العقول وأيضًا إلى طريقة التفكير تجاه المواقف و تجاه الآخرين ، وبذلك يصبح الفرد مجالًا خصبًا للقلق والخوف.(نورمان فنست بيل، ٢٠٠١: ٧٨)

ومن فوائد استخدام التفكير الإيجابي ما يلي في النقاط:

- ١- يعتبر التفكير الإيجابي السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو بيئة العمل .
 - ٢- التفكير الإيجابي يتيح لك الاختيار الناجح للأهداف .
 - ٣- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربيه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك" .
 - ٤- التفكير الإيجابي يجعل الحياة ممتعة ومليئة بالسعادة مع وجود القلق ولكن بشكل أقل .
 - ٥- "إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية" .
 - ٦- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس .
 - ٧- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية.
 - ٨- "إن الشخص الذي يفكر إيجابيًا ويعتمد على نفسه ، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف" .
- " وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها ، والتي يشعر بها ، وأيضًا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه ، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته. (سعيد بن صالح الرقيب، ٢٠٠٨ : ٩-١٠).

ب- التدفق النفسي (حالة التدفق) Psychological Flow

باطلاع الباحثين على ما كتب عن التدفق النفسي فإنه يمكن تعريفه على النحو التالي :

حالة التدفق طبقاً لميهالي (Csikszentmihalyi) "حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهماً كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء ولكي يصل الفرد لهذه الحالة لا بد أن يمر ببعض الخطوات (Eisenberg, et al, 2005)

وأيضاً يرى دانييل جولمان (٢٠٠٠: ١٣٥ - ١٣٦) أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق النفسي أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم.

وقد عرفته آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٩: ٣) بأنه يمكن تحديده في : الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالي من الأداء ، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ، نسيان احتياجات الذات، الاستفاضة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء.

كما أن هناك من يرى التدفق على أنه حالة من حالات النكاء الوجداني حيث قد يمثل التدفق الغاية القصوى في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم أما في حالة شعورنا بالملل تكون حالة التدفق أقل ما يمكن أو ربما تختفي ، وتعد خبرة التدفق حالة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر حيث تعتبر التدفق شعور راقي والعلامة المميزة له هو الشعور بالسرور التلقائي والانغماس في النشاط إلى حد نسيان الذات. (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩: ٣١٥)

بعد هذا العرض يمكن تحديد تعريف التدفق النفسي كما يلي في النقاط التالية :

١- حالة التدفق هي حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والانهماك الكامل في النشاط مع الاهتمام بالنجاح في هذا النشاط.

٣- التركيز مع نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي وفقد الوعي بالزمان والمكان.

٣- أن تكون الأهداف واضحة سهلة المنال بشكل يتلائم مع مهارات الفرد وقدراته بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التحدي والمهارة.

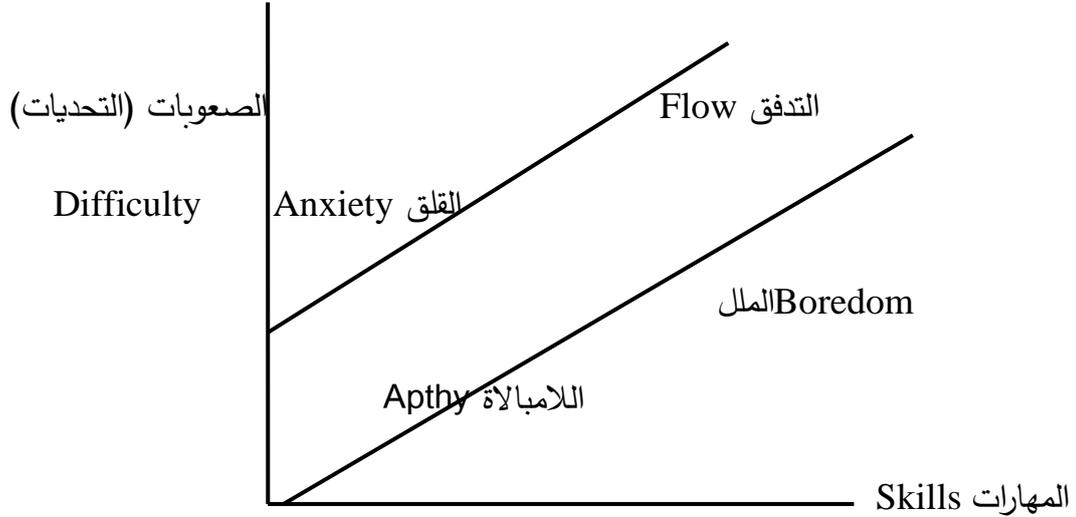
٤- تجربة التدفق تعتبر مكافأة حقيقية أو تعزيز حقيقي للفرد لأنها تجعل الفرد ينهمك في المهمة أو النشاط ويوسع من مهاراته وقدراته للحد الأقصى فيجد سهولة في الأداء.

٥- الشعور بالكفاءة الإدراكية والدافعية والسعادة بشكل متعاقب.

ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة ، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، ينمي التخيل العقلي ، ينمي التفكير الإبداعي ، ينمي مستوى الطموح ودافع الإنجاز ، ينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، ينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (آمال عبد السميع باظة، ٢٠٠٩: ٣) وأيضًا يمكن للتدفق أن يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تحضر هذه الحالة ويمكن للأسرة في مراحلها المبكرة مع الأطفال أن نعلمهم كيفية الوصول إلى هذه الحالة وهذا ما ذكره ميهالي Mihaley في دراساته عن التدفق وعلاقته بالابتكارية والأداء المبدع والموهوب. (Wahlen Samuel,P,1999)

أما عن التفسيرات المتعلقة بحالة التدفق النفسي فإنه لا توجد نظريات مصاغة في هذا الموضوع نظرًا لحدائته إلا أن ميهالي Mihaley ذكر أن هناك عدة وسائل للوصول إلى التدفق ، وهي تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري والمحدد لأن التركيز العالي هو جوهر عملية التدفق أي بمعنى آخر هو وضوح الرؤية والأهداف ولكي يحدث التركيز لابد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي ، ويجب أيضًا أن يكون للعمل أو المهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر في حالة التدفق. (دانيل جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٦)

وهناك ثمة تفسير للتدفق المرتبط بالتحديات والمهارات حيث يرى أنه يقع عند وجود توارن بين التحدي والنشاط وبين مهارات الفرد وقدراته. (كما هو موضح بالشكل التالي)



أما النموذج المعدل يرى أنه يحدث **التدفق** عندما تكون المهارات المناسبة للعمل أو النشاط أعلى من متوسط التحدي ويتطلب مهارات فوق المتوسط ، أما القلق يحدث عندما تكون التحديات عالية و المهارات منخفضة ، وكذلك يحدث الملل عندما يكون العكس حيث تزيد المهارات وينخفض التحدي أي تكون المهمة أقل بكثير من قدرات وإمكانيات الفرد ، وأخيراً تحدث اللامبالاة عندما تكون المهمة أو التحدي منخفضًا وأيضًا المهارات منخفضة.

ج- السلوك التوكيدي

تعرف إلينا (Elaina,1983:12) السلوك التوكيدي بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التعبير بإيجابية عما يريد ويدافع ويعتقد ويرفض المطالب غير المقبولة ويعد هذا التعريف من التعريفات المبكرة والأساسية للتوكيد .

ويرى كلا من جلين ونيرلا (glenn&nerella,1985:244) السلوك التوكيدي بأنه سلوك مقبول اجتماعيًا ويعكس قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي ويرتبط بزيادة مشاعر الكفاءة النفسية .

ويشير طريف شوقي (١٩٩٨ : ٥٩) أن السلوك التوكيدي عبارة عن مهارات سلوكية ، لفظية وغير لفظية ، نوعية موقفية متعلمة ، ذات فعالية نسبية ، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير - ثناء) والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة ، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون عليه لإجباره على إتيان ما لا يرغب ، أو الكف عما يرغبه والمبادرة بالبداة والاستمرار في إنهاء التفاعلات الاجتماعية والدفاع عن الحقوق ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك الآخرين " .

ويعرفه محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨ : ١٥٤) بأنه مجموعة الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية السالبة والموجبة التي يستجيب بها الفرد للأشخاص الآخرين في تفاعلاتهم الاجتماعية .

ويعرف عزت عبد الله ومحمد يوسف (٢٠٠٠:٣١٥) توكيد الذات بأنه كل التعبيرات المتفق عليها اجتماعيا والتي تمكن الفرد من أن يدافع عن حقوقه ومصالحه بدون قلق وأن، يعبر بحرية عن مشاعره السلبية ويرفض الطلبات غير المعقولة في علاقاته الاجتماعية ، مع التزامه بالسلوكيات المناسبة في مواقف التفاعل الاجتماعي .

ويرى عبد الستار إبراهيم (٢٠٠١ : ٤٨) أن السلوك التوكيدي أحد جوانب الشخصية التي تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية وتتضمن التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق.

ويعرف كامل كتلو (٢٠٠٩ : ١٤٠) أن السلوك التوكيدي هو الفاعلية والنجاح في التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين في السياقات الاجتماعية المختلفة في الأسرة والمدرسة والعمل ومختلف مجالات الحياة وهي طريقة الشخص في الحصول على حقوقه بطريقة سليمة لا يكون فيها إساءة أو عدوان أو أذى نحو الآخرين كما تتضمن التعبير الصريح الجريء عن الأحاسيس والمشاعر والانفعالات الشخصية.

من العرض السابق تتعدد تعريفات السلوك التوكيدي إلا أنها تتفق فيما بينها في أن السلوك التوكيدي مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية والتي تعبر عن استجابات الفرد في المواقف المختلفة ، وأن السلوك التوكيدي سلوك متعدد الأبعاد وأنه لا يوجد تباين بين مفاهيم التوكيد لدى الباحثين بقدر ما هو متكامل للوصول إلى تعريف شامل وعام للسلوك التوكيدي وبناء على ما سبق من تعريفات يعرف السلوك التوكيدي في الدراسة الحالية إجرائيا :بأنه مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها لفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة ليعبر بها عن مشاعره الإيجابية والسلبية تجاه المواقف والأفراد بصورة ملائمة وتتضمن المبادأة بالتفاعل ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة . وتقبل وتوجيه النقد . ورفض المطالب غير المعقولة .

السمات المميزة للسلوك التوكيدي :-

يتصف السلوك التوكيدي بصفات نوعية يوجزها جميل الطهراوي (٢٠٠٧ : ٣٣ - ٣٥) في الآتي:-

١- **نوعية** : أي أنها تتضمن العديد من المهارات النوعية مثل القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، والدفاع عن الحقوق الخاصة والإصرار عليها ، المبادأة بالفاعل الاجتماعي ورفض المطالب غير المعقولة

٢- **لا تنطوي علي انتهاك حقوق الآخرين**: حيث حرص الباحثون على وضع البعد الاجتماعي في الحساب عند تحديد طبيعة السلوك التوكيدي ورأوا أنه يجب ألا ينطوي على ما من شأنه انتهاك حقوق الآخرين .

٣- **الفاعلية النسبية** : أي أن التوكيدية ليست فعالة دائماً ويتوقف مدى فعالية السلوك التوكيدي على عدد من المتغيرات مثل : المعيار المستخدم في تحديد الفاعلية هل هو الشخص نفسه أم الآخرون أم الأهداف الموضوعية للسلوك ؟

٤- **الموقفية** : تتنوع التوكيدية بدرجة ما نتيجة للتأثر بالموقف بدرجات مختلفة ، حيث يتأثر بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل ، خصائص الموقف بما يحويه من أشخاص آخرين ، كذلك الخصائص الفيزيقية للموقف ، وخصائص السياق الثقافي المحيط ومدى حثها أو كفها للتوكيدية

٥- **قابلة للتعلم** : فالسلوك التوكيدي مكتسب قابل للتعلم سواء بطريقة نظامية كالاشتراك في برامج التدريب التوكيدي أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي الفرد من خلال الخبرة الاجتماعية التي يكتسبها أثناء حياته .

٦- **تظهر بطرق لفظية و غير لفظية** .

قد يظهر السلوك التوكيدي في صورة استجابات لفظية أو غير لفظية وأحياناً يكون السلوك التوكيدي محصلة لكلا النوعين من الاستجابات .

*** خصائص الشخص المؤكد لذاته هي :-**

ينفق حسام عبد العزيز (٢٠٠١: ٥٢) وطريف شوقي فرج (١٩٩٨: ٨٣) في أن خصائص الشخص المؤكد لذاته هي :

١- يمكنه الاتصال مع الآخرين في كل المستويات وهذا الاتصال دائماً ما يكون صحيحاً حيث يسهل عليه التحدث أمام الآخرين

٢- يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريده ويتمسك برأيه الصائب .

٣- يتصرف بطريقة يحترمها شخصياً فهو يعترف بخطئه دون انخفاض احترامه لذاته .

٤- يسهل عليه توجيه النقد للآخرين كما أنه يتقبل النقد .

٥- يعتذر علناً عن أخطائه والتحدث بصوت واضح .

٦- يعبر عن غضبه بطريقة لائقة كما أنه يطلب من الآخرين تغيير سلوكهم .

٧- يصعب عليه انتهاك حقوق الآخرين ويرفض ما لا يقتنع به .
وتذكر دورثي (Dorothy , 1990: 227) أن المؤكد لذاته يدافع عن حقوقه ويعبر عن معتقداته ومشاعره وحاجاته بإيجابية ويكون مباشرًا وأمينًا ويستخدم الطرق الملائمة التي تحترم حقوق الآخرين .

رابعًا : أنماط التوكيد :

اتفق الباحثون بشكل عام ، على وجود عدة أنماط للتوكيد ، وتتمثل أبرز تلك الأنماط في :

(أ) التوكيد الأولي (المركز) "Basic assertion"

حيث يعبر الفرد بشكل مباشر عن مشاعره وآرائه ، ويدافع عن حقوقه على نحو لا يتضمن استخدام مهارات اجتماعية أخرى مصاحبة للتوكيد ، كالتعاطف ، والإقناع . وجدير بالذكر أن هذا النمط من التوكيد أقلها فاعلية نظرًا لخلوه النسبي من اللياقة على نحو يتسبب معه في إثارة قدر من المشكلات أكبر مما يهدف إلى مواجهته .

(ب) التوكيد التعاطفي (المخفف) "Empathic assertion "

وفيه يسبق العبارة التوكيدية عبارات مخففة تعبر عن تقدير وجهة نظر الآخر التي لا يتفق معها ، وإظهار الامتتان له حتى يتضاءل رد فعله السلبي حيال ما سيقر له الفرد من عبارات توكيد به، إن هذا النمط من التوكيد يتضمن إضافة عنصر ملطف للتوكيد الأولي بما يجعله مستساغًا مما يقلل من آثاره السلبية . وهو نمط مطلوب في العلاقات التفاعلية لأنه يساعد الفرد المؤكد على أن يصبح أكثر قبولًا من الآخرين .

(ج) التوكيد التصاعدي "Escalating assertion"

حين يواجه الفرد موقفًا يتطلب التصرف على نحو مؤكد ، فإنه يقوم أولاً بإصدار استجابة مؤكدة بسيطة تكفي لتحقيق هدفه بأدنى انفعال ممكن ، وأقل قدر من العواقب السلبية أيضًا ، من عليه في حالة عدم استجاب الآخر له أن يصعد من تلك الاستجابة ويصبح أكثر حزمًا .

(د) التوكيد التصادمي " Confrontuie assertion "

يتوجب صدور هذا النمط من التوكيد عندما تتعارض كلمات الطرف الآخر مع أفعاله أو مع حاجات الفرد حتى يشعر بأنه تصرف بطريقة غير مناسبة. (طريف شوقي فرج ، ١٩٩٨ : ٨٠ - ٨١)

* مكونات السلوك التوكيدي :

(أ) المكونات غير اللفظية للتوكيد " Nonverbal components "

تعتبر الجوانب غير اللفظية من العناصر الأساسية للسلوك التوكيدي ، فضلًا عن أن قدرة الفرد على استخدامها تزيد من مهاراته التوكيدية . وأن استخدام الجوانب غير اللفظية سيقوي تأثير

الفرد على الطرف الآخر وسيجعل رسالته أكثر تقبلاً ، وإن عجز الفرد عن استخدامها سيقبل من تأثير هذا السلوك .

(ب) المكونات اللفظية للتوكيد " verbal components "

اعتمد الباحثون على المقاييس النفسية لقياس المكونات اللفظية للتوكيد ، وقد استخدم الباحثون التحليل العائلي ؛ للتوصل في الفئات الأعم تنظيمًا لتلك السلوكيات .

ويوضح الشكل التالي المكونات اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي



سادسًا: الدراسات السابقة وفروض الدراسة

أ- دراسات تناولت التفكير الإيجابي لدى الطلاب الجامعيين

دراسة (ايرس، ١٩٨٨) (Ayers, Joe, 1988) كشفت نتائج دراستين عن العلاقة بين قلق الاتصال (الحديث) والأفكار الإيجابية عن وجود ارتباط دال بين قلق الحديث واستخدام الأفكار الإيجابية والسلبية، كما أن الأفكار الإيجابية خفضت من التصور الذاتي عن قلق الحوار.

دراسة (ليتسي، ١٩٩٤) (Lightsey, Owen Richard, Jr, 1994) ناقشت هذه الدراسة تساؤل هل الأفكار الأتوماتيكية الإيجابية (PATs) واتصالها بالأحداث السلبية تنبئ باحتمالية حدوث إما الاكتئاب أو الشعور بالسعادة؟. وتم تجميع البيانات من التطبيق على (١٥٢) طالبًا وأظهرت النتائج أن الأفكار الإيجابية منبئة بالشعور بالسعادة والأفكار الإيجابية المتعلقة باستحقاق وجدارة الذات ارتبطت بالأحداث السلبية للتنبأ بالاكتئاب وأن المستويات المرتفعة من الأفكار الإيجابية ارتبطت بأقل نسب من الاكتئاب.

هدفت دراسة (أوروان، ١٩٩٧) (Orwan, 1997) وآخرون التي تناولت الأفكار الإيجابية في الشخصية إلى تنمية توكيد الذات باستخدام برنامج التوجهات الإيجابية لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين وتراوحت أعمارهم من ١٨-٢٤ عام ولديهم مشكلة القلق وزيادة الضبط الذاتي وتكونت أدوات الدراسة من مقياس القلق والضبط الذاتي والتوكيدية والبرنامج الإرشادي وتم تطبيق البرنامج في حوالي ٣٨ ساعة وبعد انتهاء البرنامج توصلت الدراسة إلى زيادة قبول الذات وانخفاض معدل العدوان ووجود ارتباط سلبي بين توكيد الذات والقلق والعدوانية.

دراسة (جينيل وتيري، ٢٠٠٢) (Jenelle Gilbert & Terry Orlick, 2002) هدفت هذه الدراسة اختبار ما إذا كان أطفال المدرسة يمكنهم تعلم بعض المؤشرات الإيجابية في الحياة مثل استخدام استراتيجيات إدارة الضغوط وتهذئة أنفسهم والشعور بالسعادة ووجود هدف ومعنى للحياة وتم تطبيق برنامج لتنمية المهارات الإيجابية Orlick Positive Skills Program وأشارت النتائج بعد التطبيق إلى أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهذئة وإدارة الضغوط و التفكير بإيجابية.

أجرى (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥) دراسة بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة في جامعة القدس المفتوحة ، وتكونت الأدوات من مقياس التفكير الإيجابي

والسلبي لدى طلبة الجامعة وقد أظهرت النتائج أن حوالي ٤٥% من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم (٤٠%) من الذكور و(٥٩%) من الإناث مع فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي ترجع إلى بعض المتغيرات مثل التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

دراسة (عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم ، تكونت العينة من ١٥١ مفحوص من المجتمع المصري من الجنسين من أعمار (١٧-٥٠) عام ، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي العربي لعبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨ والذي يقيس عشرة أبعاد وأسفرت النتائج عن توافر شروط سيكومترية مقبولة بالنسبة لهذا المقياس.

دراسة (وانج شايه، ٢٠١٢) (Wong ,Shyh Shin,2012) اختبرت الدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع كل من السعادة وعدم التوافق النفسي وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٣٩٨) طالبًا جامعيًا من سينجاپور وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبياً مع المؤشرات لعلم النفس المرضي (الضغوط،القلق،الاكتئاب،الغضب) وعلى العكس في المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبيا مع مؤشرات التوافق النفسي ،السعادة،الرضا عن الحياة وموجبا مع المؤشرات المرضية (الضغوط،القلق،الاكتئاب،الغضب) وأيضًا لاتوجد فروق دالة بين الجنسين في الاكتئاب ، الغضب، الرضا عن الحياة، السعادة في حين وجدت فروق كانت فيها الإناث أكثر من الذكور على متغيرات القلق ، الضغوط ، وأخيرًا متغير العمر لم يكن دالا في التنبؤ بأي من متغيرات الدراسة.

ب- دراسات تناولت التدفق النفسي لدى المراهقين

دراسة(جول وميهالي ، ١٩٩٦) (Heknter,Joel,M&Csiksyentimahlyi,1996) اختبرت هذه الدراسة مدى تطور خبرة التدفق النفسي أو ما تسمى بالخبرة الإيجابية المثلى خلال مرحلة المراهقة وهي دراسة طولية استكشافية وتحدث حالة التدفق عندما يكافأ الأفراد داخليًا عند وصولهم لأعلى مستويات المهارة والتحدي والتساؤل الرئيس في هذه الدراسة هو هل الزيادة في معدل التدفق يرتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق داخل المدرسة أو

عن طريق ممارسة الأنشطة الخارجية؟ ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨١ مراهق خلال الصفوف السادس ، الثامن ، الثاني عشر أي من ١٢-١٦ عام وذلك بتطبيق بعض الأنشطة التي تصل بالفرد إلى حالة التدفق وتم متابعة هؤلاء الأفراد خلال هذه السنوات من خلال تجميع وتحليل ٣٢ تقرير ذاتي لكل فرد وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة على وضوح الأهداف.

دراسة (والن صمويل،١٩٩٧)(Whalen,Samuel P.,1997) حاولت هذه الورقة تحديد بعض الموضوعات الدقيقة المتضمنة في مفهوم التدفق وكذلك تلخيص الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة لقياس التدفق من خلال اختيار بعض الأنشطة التي تجعل الفرد يمر بخبرة التدفق وتكونت العينة من ٢٥١ طالبًا موهوبًا ومتفوقًا أكاديميًا وتم تطبيق هذا المقياس المتضمن الأنشطة في فصل الصيف في مركز لتنمية الموهوبين في جامعة اليونز وتكونت الأداة الاستطلاعية من مقياس الأنشطة التدفقية وأسفرت النتائج عن مدى صدق هذه الأداة في قياس خبرة التدفق من خلال الأنشطة التي تم تحديدها ولها تأثير في حدوث ذلك.

دراسة (سوزيك وكاهي،١٩٩٩)(Sosik,John&Kahai,Surinder, 1999) طبقت هذه الدراسة على (١٥٩) طالبًا جامعيًا التي هدفت إلى قياس التدفق (وهو حالة نفسية تتسم بالتركيز والمتعة والدافعية الذاتية) كمنبئ للأسلوب القيادي والابتكارية في نظام الدعم للقرار الجماعي ووجدت النتائج أن حالة التدفق لها دور في رفع مستوى الابتكارية في الأسلوب القيادي.

دراسة (ايزنبرج،٢٠٠٥) (Eisenberg,eta,2005) قامت هذه الدراسة بتطبيق نظرية التدفق على بيئة العمل حيث بحثت العلاقة بين إدراك الموظفين للمهارة والتحدي في العمل والحاجة للإنجاز مع حالتهم المزاجية الإيجابية والاهتمام بالمهام المكلفين بها بالإضافة إلى قيامهم بمهام إضافية،وارتبط المستوى المرتفع للمهارة والتحدي بحالة مزاجية أفضل بالإضافة إلى ذلك أصبحت حالة التدفق (الحالة المزاجية الإيجابية) وسيط بين التحدي/المهارة والحاجة للإنجاز .

دراسة (كيلي،٢٠٠٥)(Kiili,K,2005) اختبرت هذه الدراسة الخبرات التعليمية التي يكتسبها طلاب الجامعة من خلال الألعاب التعليمية على الانترنت، تكونت عينة الدراسة من ١٨ طالبًا وطالبة وتم استخدام بعض الألعاب التعليمية المحددة التي صممت بطريقة تقيس حالة التدفق

بالإضافة إلى استخدام بعض من المقاييس والمقابلات، وأشارت النتائج أن خبرة التدفق لها تأثير إيجابي على عملية التعلم باستخدام الألعاب التعليمية عن طريق الانترنت.

دراسة (وان وشيو، ٢٠٠٦) (Wan&Chiou,2006) قامت هذه الدراسة ببحث التدفق ونظرية الحاجات الإنسانية والدوافع النفسية للمراهقين التايوان المدمنين لألعاب الانترنت وهدفت الدراسة الأولى إلى فحص العلاقة بين حالة التدفق للاعبين وإدمانهم لألعاب الانترنت وتكونت العينة من (١٩٩) طالباً من المدارس الثانوية وطلاب الجامعة التي تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-٢٣) عاماً مع استخدام مقياس حالة التدفق ومقياس إدمان ألعاب الانترنت MMORPG وأشارت النتائج إلى الارتباط السلبي بين حالة التدفق والميل الإدماني لألعاب الانترنت ولا تعتبر منبئاً له. أما نتائج الدراسة الثانية فقد أشارت إلى أن الحاجات النفسية للاعبين ألعاب الانترنت كانت قريبة لنظرية العاملين التي تصف أبعاد الرضا والاستياء ففقدان لعب ألعاب الانترنت يكون أكثر احتمالاً لتوليد الإحساس بالاستياء حيث إن الاستخدام القهري لألعاب الانترنت ينبع من تخفيف الاستياء وليس الشعور بالرضا.

دراسة (ستيفان وراينبرج، ٢٠٠٨) قامت هذه الدراسة بمناقشة مفهوم التدفق وذلك لقياس وتحديد مكوناته وتكونت هذه الدراسة من جزأين في الدراسة الأولى تكونت العينة من ٢٧٣ طالباً في جامعة بوتسدام ببرلين وكان متوسط أعمارهم ٢٢ عام وأربعة أشهر وتم استخدام الطريقة الطولية التتبعية بداية من الفصل الدراسي حتى نهايته من خلال اختيار الأنشطة وتحليلها وأظهرت النتائج أن التدفق يعتمد على المهارة وعلى الصعوبة وليس التفاعل أو الارتباط بين التحديات والأصعوبات والمهارة ويصبح التدفق أقل ما يمكن عندما تصل الصعوبة إلى أقصى درجة.

دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالباً بمتوسط عمري ٢٢ عاماً واحتوت الأدوات على استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، مقياس التدفق ، مقياس العوامل النفسية وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: لا توجد علاقة بين التدفق وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل النوع ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي الاجتماعي حالة التدفق ، توجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية

مثل الاعتماد على النفس -المثابرة-فاعلية الذات-مستوى الطموح-تحمل المسؤولية-الدافع للإنجاز-الثقة بالنفس وعلاقة سلبية مع الرضا عن الذات، كما توجد علاقة سالبة بين التدفق والعوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب والإحباط واليأس والملل واللامبالاة.

دراسة (سيد أحمد أحمد البهاص، ٢٠١٠) هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين التدفق كحالة إيجابية والقلق الاجتماعي كحالة سلبية لدى مستخدمي الانترنت من المراهقين والمراهقات ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغيرات الجنس ودرجة الاستخدام ومدى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي والقلق الاجتماعي ، تكونت العينة من ٢٥٦) طالبًا وطالبة من الصف الأول الثانوي، وتكونت العينة الكلينية من حالتين من مفرطي استخدام الانترنت والحاصلين على درجة مرتفعة في كل من التدفق النفسي والقلق الاجتماعي وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث ،ومقياس مواقف القلق الاجتماعي ، ومقياس إدمان الانترنت من إعداد حسام الدين عزب، واستمارة المقابلة الكلينية ، واختبار تكملة الجمل للحاجات النفسية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين أبعاد التدفق النفسي وبين أبعاد القلق الاجتماعي

دراسة (باربرا كلاين وروسين ٢٠١٠، Klein,Barbara) (D,Rossin,Don,Guo,YiMaggie,Ro,Young K) أراد الباحثون اختبار تأثير التدفق على مخرجات التعلم في أحد المقررات لدى طلاب الجامعة تم حساب الدرجة الكلية للتدفق من خلال تقسيمه إلى أربعة أبعاد وثلاثة أنشطة لسمات التدفق وذلك باستخدام اختبار الاختيار من متعدد ، مقياس الرضا الطلابي ، نمو المهارات المدرك ، وأشارت النتائج إلى أن التدفق أثر على إدراك الطلاب لموضوع التعلم كما زاد من الرضا الطلابي لعملية التعلم لهذا المقرر.

دراسة (جراس باسكال و كوهين، ٢٠١١) Graces-Bascal,Rhoda Myra&Cohen,Libby& Tan Liang See (2011) هذه الدراسة من نوع دراسة الحالة حيث طبقت على (١٤) طالبًا من المتفوقين دراسياً والموهوبين فنياً في المدارس الثانوية ومن خلال التحليل الكيفي للمقابلات من الطلاب تم تحديد مكونات خبرة التدفق

التعقيب على المحورين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي

١- توجد فروق بين الجنسين على التفكير الإيجابي لصالح الإناث كما في دراسة (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥)

٢- ارتبط التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كما في دراسة (وانج شايه، ٢٠١٢) (Wong ,Shyh Shin,2012) ودراسة (ليتسي، ١٩٩٤) (Lightsey,Owen) (Richard,Jr ,1994) وارتبط سلبيا بالاكئاب والقلق والشعور بالضغط وكذلك دراسة (ايرس، ١٩٨٨) التي ارتبط فيها التفكير الإيجابي بانخفاض مستوى قلق الحوار.

٣- هناك بعض الدراسات التي صممت برامج لتنمية التفكير الإيجابي كما في دراسة (أوروان، ١٩٩٧) (Orwan,1997) ودراسة (جينيل وتيري، ٢٠٠٢) (Jenelle Gilbert& Terry Orlick,2002) والتي ساهمت إلى حد كبير في تنمية التوكيدية واستخدام استراتيجيات إدارة الضغوط التوافقية وتحسين بعض المؤشرات الإيجابية للحياة مثل الشعور بالسعادة ووجود هدف و معنى للحياة.

٤- اجتمعت أغلب الدراسات على الآثار الإيجابية لعملية التدفق حيث يزداد تقدير الذات والدافعية ووضوح الأهداف ،ومستوى الابتكارية في العملية القيادية وأيضاً لها تأثير إيجابي على عملية التعلم وذلك كما في دراسة (جول وميهالي، ١٩٩٦) (Heknter,Joel,M&Csiksyentimahlyi,1996)

٥- هناك بعض الدراسات التي ركزت على التفوق والابتكار وحالة التدفق المصاحبة له كما في دراسة (والن صمويل، ١٩٩٧) (Whalen,Samuel P.,1997) (سوزيك وكاهي، ١٩٩٩) (Sosik,John&Kahai,Surinder, 1999).

٦- توجد دراسات ناقشت الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي كما في دراسة (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩).

ج- دراسات تناولت السلوك التوكيدي لدى الطلاب الجامعيين

دراسة (بويرازيل، ٢٠٠٢) (Poyrazli , S et al,2002) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين السلوك التوكيدي والكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة عددهم (١٠٢) من الطلاب الجامعيين ، طبق عليهم مقياس رازيس Rathus للسلوك التوكيدي ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية وقائمة التوافق النفسي للطلاب ، وأوضحت الدراسة

وجود علاقة ارتباطية دالة بين السلوك التوكيدي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة البحث، وأن كل من السلوك التوكيدي والكفاءة الذاتية الأكاديمية يسهم بشكل دال في مستوى التوافق العام لدى الطلاب الجامعيين .

دراسة (فانج لان يانج، ٢٠١٠) (Fung lan young, 2010) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التوكيدية والتسوية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٤٠٧) طلاب من الجنسين طبق عليهم مقياس رازيس Rathus للسلوك التوكيدي ومقياس التسوية الأكاديمية . وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسوية الأكاديمية والسلوك التوكيدي لدى عينة البحث، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية في السلوك التوكيدي لصالح الذكور حيث كان الذكور أكثر توكيدية من الإناث، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية في السلوك التوكيدي لصالح الطلاب الأكبر سنًا حيث وجد أن صغار السن أقل توكيدية من كبار السن .

دراسة (باهراه شابجارد، ٢٠١١) (Bahareh Shabgard et al, 2011) وكان الغرض من الدراسة هو إمكانية التنبؤ بمهارات توكيد الذات من خلال الذكاء الانفعالي للوالدين، وتكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٤٠٠) طالب (٢٦٠ من الإناث، ١٤٠ من الذكور) طبق عليهم مقياس السلوك التوكيدي وقائمة بار - أون للذكاء الانفعالي . وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالسلوك التوكيدي للأبناء من خلال الذكاء الانفعالي للوالدين، وأظهرت الدراسة أن الذكاء الانفعالي للأب يسهم بالنصيب الأكبر في التنبؤ بمهارات توكيد الذات للأبناء .

دراسة كريمة محمود خطاب (٢٠١١) هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير كل من الذكاء الوجداني وتوكيد الذات على الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة من (٢٠٠) طالب من طلاب الجامعة بمتوسط عمري (١٩,١٣) سنة وانحراف معياري (١,٠٦) طبق عليهم قائمة نسبة الذكاء الوجداني ومقياس توكيد الذات، وقائمة أكسفورد للسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الشعور بالسعادة وكل من أبعاد الذكاء الوجداني وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة . وظهرت فروق بين الجنسين في مستوى التوكيدية لصالح الذكور، وكشف كل من أبعاد الذكاء الوجداني وتوكيد الذات عن قدرتهم على التنبؤ بالسعادة بمستويات عالية الدلالة .

تعقيب على محور السلوك التوكيدي:

- ١- أظهرت الدراسات السابقة وجود فروق بين الجنسين فى السلوك التوكيدي لصالح الذكور كما فى دراسة كل من (Fung lan young, 2010) ودراسة كريمة محمود خطاب(٢٠١١).
- ٢- ارتبط توكيد الذات إيجابيا بالجوانب الإيجابية للشخصية مثل والكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق النفسي الاجتماعي، الشعور بالسعادة فى حين ارتبط توكيد الذات سلبيا بالجوانب السلبية للشخصية مثل التسويف الأكاديمي.
- ٣- قامت الدراسات السابقة على عينة من الطلاب الجامعيين من العاديين وهو ما يختلف عن الدراسة الحالية فى تناولها لفئة المتفوقين دراسيًا من الطلبة الجامعيين .

سابعًا - فروض الدراسة :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى التدفق النفسي وأبعاده .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى التفكير الإيجابي وأبعاده.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى السلوك التوكيدي وأبعاده.
- ٤- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابي و مقياس السلوك التوكيدي.
- ٥- تسهم درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة فى التنبؤ بدرجاتهم فى التدفق النفسي.

ثامنًا - منهج الدراسة : اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي فى هذه الدراسة؛ حيث إنه هو المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع الدراسة ، ومن ثم توصيفها وتحليلها.

تاسعًا - عينة الدراسة :

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٤٠) طالبًا وطالبة من الطلبة المتفوقين دراسيًا بالفرقة الرابعة جميع الشعب العلمية والأدبية بكلية التربية بجامعة المنيا بمتوسط عمري (٢٠,٥٢) وانحراف معياري (٠,٥٩) ومتوسط نسبة الذكاء (٦٤,٥٢) وانحراف معياري (٠٦,٨٩) وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية حتى يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣٠) طالبًا وطالبة من الطلبة المتفوقين دراسيًا من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة المنيا بمتوسط عمري (٢٠,٠١) وانحراف معياري (٠,٧٥٤) ومتوسط نسبة الذكاء (٦٤,٥٢) وانحراف معياري (٠٦,٨٩) .

عاشرًا - أدوات الدراسة :

١- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثين، ٢٠١٢)

(أ) صدق المقياس:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ، والرجوع إلى الأدبيات السابقة وقراءة ما كتب حول التفكير الإيجابي ، قامت الباحثتان بتصميم مقياس التفكير الإيجابي للمتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة كأداة لتحقيق أهداف هذه الدراسة ، وقد تكونت هذه الأداة من خمسة أبعاد تعكس درجة التفكير الإيجابي لدى الأفراد والأبعاد في صورتها الأولية قبل التحكيم هي كالتالي :البعد الأول التفاؤل ويشمل (٨) عبارات ، البعد الثاني الضبط الانفعالي ويحتوي علي (١١) عبارة، البعد الثالث الرضا عن الحياة ويشمل (١٠) عبارات ،البعد الرابع وهو تحمل المسؤولية ويشمل (٨) عبارات ، أما البعد الخامس وهو حب المخاطرة ويشمل (٩) عبارات.

١- صدق المحكمين :

لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيته لقياس ما وُضعت لقياسه ، قامت الباحثتان بعرضها على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٥) من أساتذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا وتم الابقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق (٨٠%) وفى ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من السادة المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس .

٢-الاتساق الداخلي قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح ذلك في جدول (١)، جدول (٢)

جدول (١) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي (ن=٤٠)

الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط
التفاوت	١	**٠,٤٦٦	حب المخاطرة	١	**٠,٦٣٤	الرضا عن الحياة	١	**٠,٤٤٩
	٢	٠,١١٠		٢	**٠,٦٤٥		٢	**٠,٥٣٣
	٣	**٠,٤٩٩		٣	**٠,٥٥١		٣	**٠,٤٤٧
	٤	**٠,٥٤٨		٤	**٠,٥٤٣		٤	**٠,٥٩٠
	٥	٠,٢٩٦		٥	**٠,٥٤١		٥	٠,٢٢٨
	٦	**٠,٦٧٨		٦	**٠,٥٧٥		٦	٠,٢٦٤
	٧	**٠,٦٥٦		٧	**٠,٤٢١		٧	**٠,٦٥٧
	٨	**٠,٥٧٦		٨	**٠,٥٧٣		٨	**٠,٥٨٨
الضبط الانفعالي	١	**٠,٥٢٠		٩	**٠,٥٥٤		٩	**٠,٦٦٥
	٢	**٠,٧١٧		١٠	**٠,٥٠٣			

	**٠,٥٦٤	١	تحمل المسؤولية	**٠,٥٨٩	٣
	**٠,٦٤١	٢		**٠,٤٣٧	٤
	**٠,٥٥٢	٣		*٠,٣٧٩	٥
	**٠,٥٨٦	٤		**٠,٦٠٣	٦
	**٠,٥٤١	٥		**٠,٦٦٠	٧
	**٠,٤٨٧	٦		**٠,٤٦٨	٨
	**٠,٥١٩	٧		**٠,٤٤٠	٩
	**٠,٤٢٥	٨	**٠,٤٠٦	١٠	
			**٠,٦٠٣	١١	

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٢) معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل	٦	٠,٧٤٠	٠,٠١
الضبط الانفعالي	١١	٠,٨٦٣	٠,٠١
الرضا عن الحياة	١٠	٠,٨٢٩	٠,٠١
تحمل المسؤولية	٨	٠,٧٧٩	٠,٠١
حب المخاطرة	٧	٠,٨٣٩	٠,٠١

من جدولي (١، ٢) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) و(٠,٠١) ما عدا المفردة رقم (٢، ٥) في بعد التفاؤل ، والمفردة (٥، ٦) في بعد حب المخاطرة فكانت غير دالة إحصائياً وتم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس ؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في الصورة النهائية (٤٢) عبارة.

٣- صدق المحك قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية وقائمة بيك للاكتئاب (Beck) وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة قدرها (-٠,٤٠٩) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على صدق المقياس.

(ب) ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثتان باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس، ويوضح جدول (٣) ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

جدول (٣) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل	٦	٠,٦٧
الضبط الانفعالي	١١	٠,٧٤
الرضا عن الحياة	١٠	٠,٧٥
تحمل المسؤولية	٨	٠,٦٥
حب المخاطرة	٧	٠,٧٠
المقياس ككل	٤٢	٠,٩٠

يلاحظ ارتفاع قيم معامل ألفا للمقياس ومكوناته وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات يمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية .

٢-مقياس السلوك التوكيدي (إعداد الباحثين، ٢٠١٢)

(أ) **صدق المقياس:** بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ، والرجوع إلى الأدبيات السابقة وقراءة ما كتب حول السلوك التوكيدي وتوكيد الذات ، قامت الباحثتان بتصميم مقياس السلوك التوكيدي للمتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة كأداة لتحقيق أهداف هذه الدراسة ، وقد تكونت

هذه الأداة من خمسة أبعاد هي: المبادأة بالتفاعل ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة ، تقبل وتوجيه النقد ، رفض المطالب غير المعقولة وقد تم بناء المقياس في صورة مواقف تعبر عن السلوك التوكيدي .

١-صدق المحكمين : لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وُضعت لقياسه ، قامت الباحثان بعرضها على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٥) من أساتذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا وتم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق (٨٠%) وفي ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من السادة المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس .

٢-الاتساق الداخلي :قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه ، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح ذلك في جدول (٤) .

جدول (٤) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس السلوك التوكيدي (ن=٤٠)

الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط
البعد الأول المبادأة بالتفاعل	١	**٠,٥٩٣	البعد الثالث الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	١	**٠,٤٧٩	البعد الخامس رفض المطالب غير المعقولة	١	**٠,٦٦١
	٢	٠,٠٩٩		٢	**٠,٦٢٨		٢	**٠,٦٣٥
	٣	**٠,٤٠٣		٣	**٠,٦٦٦		٣	**٠,٦٠٩
	٤	**٠,٥٠٢		٤	**٠,٥٤٦		٤	**٠,٤٩٦
	٥	**٠,٤٢٧		٥	**٠,٥٦٧		٥	**٠,٤٥٠
	٦	**٠,٤١٨		٦	**٠,٥١٩		٦	**٠,٦٨٧
	٧	**٠,٤٤٤		٧	**٠,٦٥٢		٧	٠,٣٠٦
	٨	**٠,٤١٨		٨	**٠,٤٦١		٨	٠,٢٣٩
	٩	**٠,٥٨٢		٩	**٠,٦٢٨			

البعد الثاني التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية		البعد الرابع تقبل وتوجيه النقد	
١	**٠,٦٨١	١	**٠,٥٥٣
٢	*٠,٣٩٥	٢	**٠,٤٢٨
٣	**٠,٤٢٢	٣	**٠,٦٤٥
٤	*٠,٣٢٨	٤	**٠,٥٢٤
٥	**٠,٥٦٢	٥	**٠,٥٩٠
٦	**٠,٧٤٤	٦	**٠,٥٢٤
٧	**٠,٥٤٨	٧	**٠,٤٤٨
٨	**٠,٥٩٩	٨	*٠,٣٩٤
٩	**٠,٤٧٥		

**دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

جدول (٥) معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المبادأة بالتفاعل	٨	٠,٧٦٦	٠,٠١
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	٩	٠,٨٦٦	٠,٠٥
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	٩	٠,٨٠٤	٠,٠١
تقبل وتوجيه النقد	٨	٠,٦٩٧	٠,٠٥
رفض المطالب غير المعقولة	٦	٠,٧١٦	٠,٠١

من جدولي (٤، ٥) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) و(٠,٠١) ما عدا المفردة رقم (٢) في بعد المبادأة بالتفاعل، والمفردة (٧، ٨) في بعد رفض المطالب

غير المعقولة فكانت غير دالة إحصائيًا وتم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس ؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس فى الصورة النهائية (٤٠) عبارة.

٣- **صدق المحك** :قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط بين مقياس السلوك التوكيدي فى الدراسة الحالية واختبار تأكيد الذات إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١) وكان معامل الارتباط (٠,٤١٨) وهو دال عند مستوى (٠,٠١) وهو ما يدل على صدق المقياس الحالي.

(ب) ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثتان باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس، ويوضح جدول (٦) ثبات مقياس السلوك التوكيدي .

جدول (٦) معامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك التوكيدي (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
المبادأة بالتفاعل	٨	٠,٥٣
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	٩	٠,٦٧
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	٩	٠,٧٤
تقبل وتوجيه النقد	٨	٠,٥٩
رفض المطالب غير المعقولة	٦	٠,٦٦
المقياس ككل	٤٠	٠,٨٧

جميع هذه المعاملات دالة عند مستوى (٠,٠١) وبذلك هي تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات ومناسبة لاستخدام المقياس لأغراض هذه الدراسة .

٣- مقياس التدفق النفسي (إعداد: آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٩)

يتكون الإختبار من ٥٦ بندًا موزعة على ثمانية أبعاد وهي

- ١- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية .
 - ٢- مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية.
 - ٣- وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق .
 - ٤- الاندماج الكامل في العمل أو النشاط .
 - ٥- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات .
 - ٦- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
 - ٧- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل .
 - ٨- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.
- تقع الإجابة في خمسة مستويات وتتراوح الدرجة بين (صفر - ٤)

(أ) **صدق المقياس:** قد تحققت مؤلفة المقياس من الصدق بعرض المقياس على (١٠) عشرة من أساتذة الصحة النفسية وتم استبعاد البنود التي لم تلقي نسبة اتفاق ٩٥% وتم استبعاد ستة بنود من (٦٢) وتبقى (٥٦) بندًا وهي الصورة النهائية للمقياس.

٢- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية لعينة الدراسة وكلها معاملات ارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١).

صدق المقياس في الدراسة الحالية

قامت الباحثتان باختبار صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧) معاملات الاتساق الداخلي بين أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	٧	٠,٨٤٤	٠,٠١
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	٧	٠,٩٠٣	٠,٠١
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	٧	٠,٨٠٩	٠,٠١
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	٧	٠,٨٣١	٠,٠١
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٧	٠,٤٤٠	٠,٠١
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الاداء	٧	٠,٧٥٦	٠,٠١
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	٧	٠,٧٣٨	٠,٠١
الاداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	٧	٠,٨٦٤	٠,٠١

(ب) ثبات المقياس :

قامت معدة المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على (٥٣) طالبًا، (٤٤) طالبة بالفرقة الرابعة ووصل معامل الارتباط بين التطبيقين إلى (٠,٨٣). وهي قيم ثبات دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وهي تعطي الثقة لاستخدام المقياس في قياس التدفق النفسي لدى أفراد العينة.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثتان باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية من المتفوقين دراسيًا من الطلاب الجامعيين . ويوضح جدول (٨) ذلك.

جدول (٨) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي (ن=٤٠)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	٠,٧٤	٠,٠١
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية	٠,٧٥	٠,٠١
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	٠,٧٣	٠,٠١
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	٠,٧١	٠,٠١
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٠,٥٨	٠,٠١
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٠,٨٤	٠,٠١
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	٠,٧٥	٠,٠١
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	٠,٧٣	٠,٠١
المقياس ككل	٠,٩٤	٠,٠١

من الجدول السابق جميع قيم ألفا للمقياس وأبعاده مرتفعة و دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات يمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية.

٤- اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية. (إعداد: جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عمر، ١٩٩٣)

وصف الاختبار: يتكون الاختبار من خمسة أقسام بكل منهما ستة عشر بنداً، وتقيس بنود كل قسم قدرة عقلية متميزة ، تعبر عن عملية معرفية معينة بالإضافة إلى أنه يتم تطبيقه في مدة زمنية محددة لكل قسم، حيث يقيس القسم الأول القدرة على فهم المعاني اللغوية (٨ دقائق)، والقسم الثاني يقيس القدرة على التصنيف اللفظي (٦ دقائق)، والقسم الثالث يقيس الاستدلال اللغوي (٦

دقائق)، والقسم الرابع يقيس القدرة على الاستدلال العددي (١٤ دقيقة) ، أما القسم الخامس والأخير يقيس القدرة على الاستدلال بالتمائل اللغوي (٦ دقائق) أي أن الاختبار كله زمنه (٤٠ دقيقة). الدرجة المباشرة التي يحصل عليها المفحوص في الإختبار هي الدرجة الخام ، وحتى تكتسب هذه الدرجة دلالة تم استخدام نوعين من المعايير لتحويل لهما الدرجة الخام ومنها الرتب المئينية حيث قسمت إلى أربعة مستويات يمثل المستوى الأول المجموعة المتفوقة والتي تقابل درجة الذكاء الخام (٥١) للذكور من طلبة الجامعة ، (٥٠) للإناث من طالبات الجامعة.

أحد عشر - إجراءات تطبيق الدراسة :

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي ومقياس التدفق النفسي وإعدادهم في صورتهم النهائية ، قامت الباحثتان بتوزيعهما على أفراد العينة الأساسية من الطلاب المتفوقين دراسياً بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا والذي بلغ عددهم (١٣٠) طالباً وطالبةً وتم تطبيق المقاييس بطريقة جماعية . وقد تم استبعاد الاستبيانات غير الصالحة أو غير مكتملة البيانات من التحليل الإحصائي .

اثنا عشر - المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للقيام بالتحليل الإحصائي حيث تم استخدام اختبار " ت " t.test لاختبار الفروق بين المجموعات المستقلة، ومعامل الارتباط لبيرسون ، وتحليل الانحدار البسيط .

ثلاثة عشر - نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام اختبار t.test والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده (ن=١٣٠)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	إناث	٦٧	٣٠,٦٨	٢,٤٦	٠,٩١	غير دالة
	ذكور	٦٣	٣٠,١٩	٣,٦٤		
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	إناث	٦٧	٣٠,٨٥	٢,٢١	١,٢٤	غير دالة
	ذكور	٦٣	٣٠,٢٨	٢,٩٢		
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	إناث	٦٧	٣١,١١	٢,٥٤	١,٦٠	غير دالة
	ذكور	٦٣	٣٠,٣٦	٢,٨١		
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	إناث	٦٧	٢٨,٩٥	٢,٨٧	٠,٨٢	غير دالة
	ذكور	٦٣	٢٨,٥٠	٣,٢٦		
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	إناث	٦٧	٢٧,٧٣	٣,٢٣	٠,٥١-	غير دالة
	ذكور	٦٣	٢٨,٠١	٣,٠٢		
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	إناث	٦٧	٢٩,٧٠	٢,٩٣	١,٩٠	غير دالة
	ذكور	٦٣	٢٨,٦٨	٣,١٦		
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	إناث	٦٧	٢٩,٠٤	٣,١٥	٠,٩٥	غير دالة
	ذكور	٦٣	٢٨,٥٢	٣,٠٨		
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	إناث	٦٧	٣٠,١١	٣,٠٨	١,٣٧	غير دالة
	ذكور	٦٣	٢٩,٣٣	٣,٤٤		

غير دالة	١,٤٢	١٦,٣٦	٢٣٨,٢٠	٦٧	إناث	الدرجة الكلية
		١٨,١٥	٢٣٣,٩٠	٦٣	ذكور	

ت الجدولية = ١,٩٨ عند مستوى (٠,٠٥) ت الجدولية = ٢,٦١ عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ان هذا الفرض قد تحقق وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده

نتائج الفرض الثاني ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام اختبار t.test والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وأبعاده (ن=١٣٠)

الدالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	المجالات
غير دالة	٠,٦٧	٠,٩٠	١٣,٤٠	٦٧	إناث	التفاؤل
		٠,٧٩	١٣,٣٠	٦٣	ذكور	
غير دالة	٠,٦٦	١,٩٧	١٩,٠	٦٧	إناث	الضبط الإنفعالي
		١,٨١	١٨,٧٧	٦٣	ذكور	
غير دالة	٠,٢٤	١,٢٥	١٨,٤٣	٦٧	إناث	الرضا عن الحياة
		١,١٩	١٨,٣٨	٦٣	ذكور	
غير دالة	١,٣٧	١,٠٩	١٥,١٧	٦٧	إناث	تحمل المسؤولية
		١,١٧	١٤,٩٠	٦٣	ذكور	

حب المخاطرة	إناث	٦٧	١١,٨٠	٠,٧٨	غير دالة	١,١١
		٦٣	١١,٦٥	٠,٨٠		
الدرجة الكلية	إناث	٦٧	٧٧,٨٢	٤,٣٨	غير دالة	١,١٢
		٦٣	٧٧,٠١	٣,٧٦		

يتضح من الجدول (١٠) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

نتائج الفرض الثالث ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في السلوك التوكيدي وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار T.test والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في السلوك التوكيدي وأبعاده (ن=١٣٠)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
المبادأة بالتفاعل	إناث	٦٧	١٣,٣٤	١,٢٣	١,١٨	غير دالة
	ذكور	٦٣	١٣,٠٧	١,٣١		
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	إناث	٦٧	١٥,٦١	١,٣٢	١,٢٢-	غير دالة
	ذكور	٦٣	١٥,٩٠	١,٣٩		
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	إناث	٦٧	١٥,٣١	١,٥١	٠,٦٥	غير دالة
	ذكور	٦٣	١٥,١٢	١,٧١		
تقبل وتوجيه النقد	إناث	٦٧	١٤,٨٨	١,١٦	٠,٤٥-	غير دالة
	ذكور	٦٣	١٤,٩٦	١,٠١		

غير دالة	٠,٢٥-	٠,٧٤	١١,٤٧	٦٧	إناث	رفض المطالب غير المعقولة
		٠,٦١	١١,٥٠	٦٣	ذكور	
غير دالة	٠,٠٥	٣,٨٢	٧٠,٦٢	٦٧	إناث	الدرجة الكلية
		٣,٨٠	٧٠,٥٨	٦٣	ذكور	

يتضح من الجدول (١١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السلوك التوكيدي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

نتائج الفرض الرابع ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابي و مقياس السلوك التوكيدي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٢) معامل ارتباط بيرسون للتدفق النفسي بكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي

التدفق النفسي		الأبعاد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٢٥٦	التفكير الإيجابي
٠,٠١	٠,٢٢٨	السلوك التوكيدي

من هذا الجدول يتضح عدم تحقق الفرض وانه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابي و مقياس السلوك التوكيدي

نتائج الفرض الخامس ونصه أنه " تسهم درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان

بإجراء تحليل الانحدار البسيط (رجاء محمود أبو علام، ٢٠٠٦: ٣٢١) ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار الخاص بهذا الفرض.

جدول رقم (١٣) تحليل الانحدار البسيط للتدفق النفسي من خلال درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك	قيمة ت	قيمة ف	معامل الانحدار	قيمة الثابت
التفكير الإيجابي	التدفق النفسي	*٠,٢٥٦	٠,٠٦٥	*٥,٤٥	*٨,٩٦	١,٠٨	١٥٢,٤٨
السلوك التوكيدي	التدفق النفسي	*٠,٢٥٠	٠,٠٦٣	*٥,٦٤	*٨,٥٥	١,١٤	١٥٥,٥٨

• دالة عند مستوى (٠,٠١)

تكشف نتائج تحليل الانحدار عن تحقق الفرض الخامس ، حيث تشير تلك النتائج إلى :

١- أن درجات التفكير الإيجابي (المتغير المستقل) تسهم في تباين المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٢٥٦) ، وقد أحدث متغير التفكير الإيجابي تباين قدره (٠,٠٦٥) وذلك بنسبة (٦,٥%) من تباين المتغير التابع ، وهذا يدل على أن ٦,٥% من التباين في درجات التدفق النفسي ترجع إلى التباين في درجات التفكير الإيجابي ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي ، وقد بلغت قيمة النسبة الفائية لهذا الارتباط (٨,٩٦) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يدل على أنه يمكن لدرجات التفكير الإيجابي في التنبؤ بدرجات الطلاب في التدفق النفسي وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالتالي :

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل

التدفق النفسي = ١٥٢,٤٨ + ١,٠٨ × التفكير الإيجابي

وتدل النتيجة السابقة على أن الزيادة في التفكير الإيجابي تؤدي إلى الزيادة في التدفق النفسي، وباستخدام الدرجات المعيارية تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للتفكير الإيجابي بالقيم المعيارية التدفق النفسي (رجاء محمود أبو علام، ٢٠٠٦، ٣٣٠،) والمعادلة كما يلي :

$$\text{القيمة المعيارية للتدفق النفسي} = ٠,٢٥٦ \times \text{القيمة المعيارية للتفكير الإيجابي} .$$

٢- أن درجات السلوك التوكيدي (المتغير المستقل) تسهم في تباين المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٢٥٠) ، وقد أحدث متغير السلوك التوكيدي تباين قدرة (٠,٠٦٣) وذلك بنسبة (٦,٣%) من تباين المتغير التابع ، وهذا يدل على أن ٦,٣% من التباين في درجات التدفق النفسي ترجع إلى التباين في درجات السلوك التوكيدي ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك التوكيدي والتدفق النفسي ، وقد بلغت قيمة النسبة الفائية لهذا الارتباط (٨,٥٥) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يدل على أنه يمكن لدرجات السلوك التوكيدي في التنبؤ بدرجات الطلاب في التدفق النفسي وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالتالي :

$$\text{المتغير التابع} = \text{قيمة الثابت} + \text{معامل الانحدار} \times \text{المتغير المستقل}$$

$$\text{التدفق النفسي} = ١٥٥,٥٨ + ١,١٤ \times \text{السلوك التوكيدي}$$

وتدل النتيجة السابقة على أن الزيادة في السلوك التوكيدي تؤدي إلى الزيادة في التدفق النفسي ، وباستخدام الدرجات المعيارية تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للسلوك التوكيدي بالقيم المعيارية التدفق النفسي (رجاء محمود أبو علام، ٢٠٠٦، ٣٣٠،) والمعادلة كما يلي :

$$\text{القيمة المعيارية للتدفق النفسي} = ٠,٢٥٠ \times \text{القيمة المعيارية للسلوك التوكيدي} .$$

أربعة عشر: تفسير نتائج الدراسة

بالنسبة لنتيجة الفرض الأول نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي وأبعاده تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) مما يدل على أن الطلاب والطالبات من المتفوقين دراسياً لديهم درجات متساوية في جميع أبعاد التدفق النفسي ، وهذا يدل على أنهم يتمتعون بقدر عالٍ متساوٍ يساعدهم على إدارة انفعالاتهم ويشجعهم على النجاح والاستمرار في الحياة بشكل

إيجابي وسليم، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التدفق النفسي بالإضافة إلى أغلب الدراسات لم تدرس الفروق بين الجنسين.

وبالنسبة لنتيجة الفرض الثاني نرى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وأبعاده تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وهذا لا يتفق مع نتيجة بعض الدراسات التي ترتبط بالتفكير الإيجابي مثل دراسة (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥) التي وجدت فروق لصالح الإناث وهذا ربما يرجع إلى نوعية العينة المطبق عليها الدراسة حيث إن الطلاب والطالبات من المتفوقين لهم بعض السمات المشتركة بين الجنسين وخاصة فيما يرتبط بطبيعة التفكير حيث إن فئة المتفوقين لديهم قدرة عالية على التعامل مع الأفكار الجديدة والانفتاح على الخبرات الجديدة ولم تشير الدراسات التي اختصت بتلك الفئة إلى وجود فروق بين الجنسين، أما نتيجة الفرض الثالث نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التوكيدي وأبعاده بين الذكور والإناث وهذا يتعارض مع نتائج بعض الدراسات كما في دراسة كل من (Fung lan young, 2010) ودراسة كريمة محمود خطاب (٢٠١١) التي وجدت فروقاً في السلوك التوكيدي لصالح الذكور وهذا قد يرجع كما سبق وأن ذكرنا إلى اختلاف العينة في الدراسة الحالية بالإضافة إلى أن طبيعة الذكور والإناث في مجتمعنا الحالي قد تغيرت وأصبحت الفتاة لها القدرة على الحديث بجرأة ودون خوف وتستطيع المطالبة بالحقوق ورفض ما لا يناسبها بدون تردد أو خوف مثلها مثل الذكر في القوة والجرأة .

أما بالنسبة لنتيجة الفرض الرابع وهي أنه توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي، وبين التدفق النفسي والسلوك التوكيدي وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات مثل دراسة (وانج شايه، ٢٠١٢) (Wong ,Shyh Shin, 2012) التي وجدت أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وأيضاً ارتبط السلوك التوكيدي بالشعور بالسعادة كما في دراسة كريمة محمود خطاب (٢٠١١) وهذه المؤشرات مهمة جداً في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي.

وأخيراً بالنسبة لتحقيق الفرض الخامس نجد من خلال التحليل الإحصائي نجد أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي لدى المتفوقين دراسياً من خلال درجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابي

ومقياس السلوك التوكيدي وهذا يؤكد مدى الارتباط بين هذه المتغيرات كما في نتيجة الفرض الرابع وهذا تؤيده الكثير من الدراسات التي ترى أن التدفق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية حيث إن التدفق النفسي حالة يصل فيها الفرد إلى أقصى درجات التركيز على المهمة مع شعوره بالسعادة ولكي يصل إليها لابد أن يتمتع بتفكير إيجابي لأنه يعتبر السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو العمل كما أن الفرد المؤكد لذاته يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريده ويتمسك برأيه الصائب أي يتميز بقدر عالٍ من المثابرة وهذا بدوره يؤثر في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي.

خمسة عشر -توصيات الدراسة :

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، توصي الباحثان بما يلي :

- ١- الاستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى مرتفع من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في كافة مؤسسات المجتمع .
- ٢- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مختلف المراحل العمرية ، ومع مختلف الفئات وخاصة فئة الموهوبين .
- ٣- محاولة إعداد برامج تنمي التفكير الإيجابي للطلاب في الجامعة لأنه بالتالي سوف يزيد من دافعيتهم ويشعرهم بالرضا والسعادة التي تعتبر من بدايات الوصول إلى حالة التدفق النفسي .
- ٤- محاولة إجراء العديد من الدراسات التي تهتم بعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الإيجابيات وينميتها وبخاصة دراسة حالة التدفق النفسي عند الموهوبين فنياً ورياضياً .
- ٥- محاولة إعداد مقررات تعد بطريقة تساعد على تهيئة الطالب لحالة التدفق النفسي كما ذكرت بعض الدراسات في هذه الدراسة من خلال إعداد المقررات بطريقة الألعاب التعليمية .

المراجع العربية والأجنبية

- ١- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٩): مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢- جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر (١٩٩٣): اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٢- جميل الطهراوي (٢٠٠٧) : "التوكيدية"، مجلة ثقافتنا التربوية، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة. ع١، ٣٢-٤١.
- ٣- حسام عبد العزيز عبد المعطي (٢٠٠١) : "الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتأكيد الذات دراسة مقارنة بين الطفل الكفيف والطفل العادي"، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس
- ٤- دانييل جولمان (٢٠٠٠) : الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ع٢٦٢.
- ٥- رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٦): التحليلات الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS، ط٢، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ٦- زياد غانم بركات (٢٠٠٥): "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع٣، مج٨٥، ١٣٨-٤.
- ٧- سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨) : "أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية"، منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.

- ٨- سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠): "التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية-اكلينيكية)" ،المؤتمر السنوي الخامس عشر ،مركز الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس ، ١١٨-١٦٩ .
- ٩- طريف شوقي فرج (١٩٩٨) : توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٠- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠١): الضغوط اللاحقة للصددمات النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها ، كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الكويت ، ١٩-٥٥ .
- ١١- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، القاهرة، دار الكاتب.
- ١٢- عبد المرید قاسم (٢٠٠٩): "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية" ، دراسات نفسية ، مج ١٩، ع ٤٤، ٦٩١-٧٢٣
- ١٣- عزت عبد الله سليمان ، محمد يوسف محمد محمود (٢٠٠٢) : السلوك التوكيدي وعلاقته بالقبول / الرفض الوالدي ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ع ١٩ ،
- ١٤- كامل كتلو (٢٠٠٩) : "توكيد الذات والتكيف الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية لدى طلبة جامعة الخليل" ، دراسات عربية في علم النفس ، ٢(٤) ، ١٢٥ - ٢٢٠ .
- ١٥- كريمة محمود خطاب (٢٠١١): تأثير كل من أبعاد الذكاء الوجداني وتوكيد الذات على الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ع ٧١ ، مج ٢١ ، ٣٤٦

- ١٦- محمد السيد صديق (٢٠٠٩): "التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة"، دراسات نفسية ، ١٩٤، مج ٢، ٣١٣-٣٥٧.
- ١٧- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية ، الجزء الثاني ، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة.
- ١٨- نورمان فنست بيل (٢٠٠١): قوة التفكير الإيجابي، ترجمة: يوسف اسكندر، القاهرة، دار الثقافة.

- 19- Ayers,Joe(1988):"Coping with speech anxiety : The power of positive thinking", **Communication Education**, v37n4p289-296.
- 20- Baharah,S,et al (2011):" Predicting children s self assertiveness skills based on parents emotional intelligence" **,Australian Journal of Basic and Applied Science** ,v5n12,999-1004.
- 21- Dorothy , H.G. (1990): **Stress management an integrated Approach to therapy** , Brinner Abel publishers , New York .
- 22- Elaina , z. (1983):" Mastering Assertiveness skills , power and positive influence at work" , Amacom , American ,Management Association .
- 23- Fung Lan Young(2010).A study on the assertiveness and academic procrastinationof english and comunication students at a private university,**American Journal of Scientific Research** ,Issue 9,62-72.
- 24- Glenn , j, Nerella , y . (1985) : " convergent and Discriminant validity of selected assertiveness measures", **Journal of personality and social psychology** ,v49n1p243 – 249 .
- 25- Graces-Bascal,Rhoda Myra&Cohen,Libby& Tan Liang See (2011):"Soul beind the skill, heart behind the technique: Experiences of flow among artistically talented students in Singapore", **Gifted child quarterly**,v55n3p194-207.

- 26- Heknter,Joel,M&Csiksyentimahlyi,Mihaly(1996): "A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents", **Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association**, New York.
- 27- Kiili,k (2005): "Content creation challenges and flow experience in educational games the IT-Emperor", **Internet and higher education**,v8 n3 p183-198.
- 28- Klein,Barbara D,Rossin,Don,Guo,YiMaggie,Ro,Young K (2010): "An examination of the effects of flow on learning in a graduate-level introductory operations management course", **Journal of education for business**,v85 n5 p292-298.
- 29- Martin E.P. Seligman (2002).Positive psychology ,positive prevention, and positive therapy. in C.R. Snyder&S.J.Lopey,**The hand book of positive psychology** ,New York, Oxford university
- 30- Lightsey,Owen Richard,Jr (1994):"thinking positive as a stress buffer :the role of positive automatic cognitions in depression and happiness", **Journal of counseling psychology**,v41n3p325-334
- 31- Orawan,J.(1997):"personal orientation among selected university students using a positive thinking program", Degree MCPc Assumption Thailand university.
- 32- Poyrazli,Senel,et al (2002): "Relation between Assertiveness, Academic Self-Efficacy, and Psychosocial Adjustment among International Graduate Students", **Journal of College Student Development**, v43 n5 p632-42
- 33- Sosik,John J,Kahai,Surinder S, Avolio,Burce,J (1999):"Leadership style ,Anonymity,and creativity in group decision support systems :The mediating role of optimal

flow", **Journal of Creative Behavior** ,v33 n4
p227-56.

- 34- Stefan Engeser&Falko Reheinberg (2008): "flow, performance and moderators of challenge- skill", **Motiv Emoi**,Springer science&Business media.
- 35- Wan&Chiou (2006):"Psychological motives and online games addiction:Atest of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents", **Cyber psychology and behavior**, v9 n 3p317-324
- 36- Whalen,Samuel P.(1997): "Assessing flow experiences in highly able adolescent learners", **The annual meeting of the American educational research association**, Chicago.
- 37- Wong,Shyh Shin (2012):"Negative thinking versus positive thinking in a Singeaporean students sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment" **Learning and individual differences** ,v22n1p76-82.