

التدفق النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي دراسة ميدانية بثانويات بلدية قمار-الوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة
د. اسماء لشهب

إعداد الطالبين :

- سمية بهي

- مسعود بهي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2024/..../..

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
		جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. اسماء لشهب	أستاذ محاضر-أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
		جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

التدفق النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي دراسة ميدانية بثانويات بلدية قمار-الوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة
د. اسماء لشهب

إعداد الطالبين :

- سمية بهي

- مسعود بهي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2024/././..

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
		جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. اسماء لشهب	أستاذ محاضر-أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
		جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

سبحان الذي وهبنا العقل سبحان الذي يستحق الشكر على نعمته وحده لا شريك له

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خير خلق الله أجمعين، أما بعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى

الوالدين الكريمين.

والى الاهل والاقارب

والى كل الأصدقاء

والى زملاء الدراسة من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي.

" الطالب مسعود بهى "

الإهداء

سبحان الذي وهبنا العقل، سبحان الذي يستحق الشكر على نعمه، أما بعد
أهدي هذا العمل الى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه
العزیز (أمي الحبيبة)
الى قدوتي في الحياة والذي لم يتهاون يوما في توفير سبل الخير والسعادة لي
(أبي رحمة الله عليه)
الى من كانوا سنداً لي في كل خطوة في حياتي العائلة الكريمة، الى كل الأساتذة الذين قدموا
لي يد المساعدة، إلى كل اصدقائي ومعارفي الذين أحبهم واحترمهم
الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع وأسأل الله عز وجل ان يوفقنا لما فيه الخير
إنه نعم المولى ونعم النصير

" الطالبة سميرة بهي "

الشكر والعرفان

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الذي بذكره تطمئن القلوب، وبرحمته تغفر الذنوب، وبغفوه تستر العيوب، وأصلي وأسلم على خير خلقه المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ، وتيمنا بالقول "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" وعرفانا منا بالجميل نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى الدكتورة لشهب اسماء الذي شرفتنا بقبولها الإشراف على هذا البحث، فكان عطاؤها بلا حدود، وبما تحلت به من رحابة الصدر وسماحة القلب، فقد تعلمنا منها أصول البحث، فلها منا جزيل الشكر والتقدير على كل المساعدة التي قدمتها لنا طوال مدة إشرافها على هذا العمل، كما يسعدنا أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسنا خلال دراستنا في مرحلتي الليسانس والماستر، وكذا جميع الطلبة الذين حضينا بمعرفتهم والدراسة معهم، لاسيما أولئك الذين أنجزنا معهم عروضاً وبحوثاً علمية وتربصات ميدانية، أو الذين ساهموا معهم وساهموا معنا كذلك في مذكرات التخرج، مع الشكر المسبق لرئيس وأعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذا العمل، والشكر موصول لكل من ساعدنا من قريب أو بعيد، ، لكل هؤلاء نقول "شكراً ودمتم في خدمة العلم".

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينه من تلاميذ السنة الثانية ثانوي شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة، وكذا الكشف عن الفروق بين تلاميذ الشعبتين في كل من التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية. وقد طبقت الدراسة على (218) تلميذا وتلميذة شكلوا عينتها التي تم اختيارها بطريقه عشوائية طبقية من بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانويات: هالي عبد الكريم قمار، والشهيد محمد عليه بغمرة وكذلك متقن عبد القادر الياجوري بقمار. بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرين، وباستخدام مقياس التدفق النفسي من اعداد ناصيف (2015) ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الزق (2009) لجمع البيانات التي تم تحليلها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون واختبار ت لعينتين مستقلتين وغير متساويتين، توصلت الدراسة الى: وجود علاقة طردية متوسطة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينه الدراسة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينه الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية آداب وفلسفه) ولصالح العلميين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينه الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم تجريبية آداب وفلسفه) ولصالح العلميين أيضا.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، الفاعلية الذاتية الأكاديمية، تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

Abstract

The current study aimed to explore the nature of the relationship between psychological flow and academic self-efficacy among a sample of second-year high school students in the science and humanities tracks. It also investigated the differences between students in the two tracks in terms of psychological flow and academic self-efficacy. The study was applied to a sample of 218 students chosen randomly from among the second-year students at Hali AbdelKarim guemar High School, Martyr Mohamed Aliya Ghamra High School, and Abdelkader Yajouri High School in Guemar. The descriptive correlational method was used to study the relationship between two variables using the Psychological Flow Scale developed by Naseef (2015) and the Academic Self-Efficacy Scale developed by Al-Zaq (2009). As for the statistical methods, the Pearson correlation coefficient and the t-test for two independent and unequal samples were used. The study reached the following results: a moderate positive correlation between psychological flow and academic self-efficacy among the second-year high school students in the study sample. There are statistically significant differences between the means of the psychological flow scores among the second-year high school students in the study sample, attributable to the variable of the academic track (science vs. humanities) and in favor of science students. There are statistically significant differences between the means of the academic self-efficacy scores among the second-year high school students in the study sample, attributable to the variable of the academic track (science vs. humanities) and in favor of science students.

Keywords: psychological flow, academic self-efficacy, second-year high school students.

قائمة المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
IV	الإهداء
VI	الشكر والعرفان
VII	الملخص
VIII	فهرس المحتويات
X	فهرس الجداول
XI	فهرس الأشكال
XII	فهرس الملاحق
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
2	1- مشكلة الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
6	5- التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة
7	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: التدفق النفسي	
14	تمهيد
14	1- مفهوم التدفق النفسي
14	2- الاتجاهات النظرية التي تناولت التدفق النفسي
18	3- أبعاد التدفق النفسي
21	4- خصائص التدفق النفسي
22	5- أهمية التدفق النفسي
23	6- مكونات التدفق النفسي
24	7- الخصائص الشخصية للتدفق النفسي
27	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية الأكاديمية	
29	تمهيد
29	1- مفهوم الفاعلية الذاتية
32	2- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية باندورا
36	3- أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها
39	4- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها
42	5- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية
43	6- خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية
46	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
49	تمهيد
49	1- منهج الدراسة
50	2- الدراسة الاستطلاعية
51	3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
56	4- حدود الدراسة
56	5- أدوات الدراسة
65	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
66	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها	
68	تمهيد
68	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
69	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
70	2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
71	3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
72	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
72	1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
74	2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
75	3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

77	خلاصة الفصل
79	الخاتمة
81	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجداول	الصفحة
01	يبين خصائص الشخصية للمتدفق نفسيا	26
02	يبين توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة	51
03	يمثل تمثيل الجنسين في مجتمع الدراسة	52
04	يوضح توزيع تلاميذ مجتمع وعينة الدراسة الأساسية على الثانويات ميدان الدراسة	53
05	يمثل نسبة العينة لمجتمع الدراسة	54
06	يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.	54
07	يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة	55
08	يوضح توزيع ابعاد التدفق النفسي حسب ارقام العبارات وعدد البنود	57
09	نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين	58
10	يوضح نتائج معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي	58
11	يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	59
12	يبين معامل ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	61
13	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس التدفق النفسي	61
14	يبين معامل ثبات مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ	64
15	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية	64
16	يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة	69
17	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات التدفق النفسي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية /آداب وفلسفة)	70
18	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية /آداب وفلسفة)	71

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
33	يوضح نموذج الحتمية المتبادلة لنظرية فاعلية الذات	01
36	يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج	02
51	يوضح نسبة تمثيل تلاميذ شعبتي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة	03
52	يوضح نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع الدراسة	04
54	يوضح نسبة تمثيل تلاميذ شعبتي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة	05
55	يوضح نسبة تمثيل الجنسين في عينة الدراسة	06
68	يوضح درجات التلاميذ على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية	07
69	يوضح درجات التلاميذ على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية باختلاف التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)	08

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
	مقياس التدفق النفسي	01
	مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية	02

مقدمة

إن تطور وازدهار الشعوب والمجتمعات يتمركز حول الهوية الإنسانية والحضارية والثقافية بما يدفع بالمجتمع الى استغلال كل إمكانياته من أجل رفع المستوى العلمي والثقافي لأبنائهم، وهو بحاجة الى جيل مبدع ومبتكر ومؤهل وقادر على التفكير والتطوير لما له من رابطة وثيقة بين تطور المجتمع وفعالية التعليم، مما أدى الى زيادة الاهتمام بالتعليم. كما تعد المرحلة الثانوية من المراحل التعليمية المهمة في حياة التلميذ، الامر الذي دفع الى الاهتمام والعناية بها لأنها تمكنه من وضع خطط مستقبلية في بناء مشروعه الدراسي والمهني، وعلى هذا الاساس تكون الامور واضحة بالنسبة لأي تلميذ لهذا يزداد من دافعيته للتعلم وتحقيق مستوى اكايمي مرتفع فيزداد مستواه العلمي وتفتح له افاق مستقبلية ويكتسب من خلالها خبرات متنوعة تنمي وتطور من شخصيته فيصبح قادرا على اتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب ويتجسد ذلك في مفهوم التدفق النفسي الذي يعتبر أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي.

ويعد علم النفس الايجابي تيارا حديثا في علم النفس ظهر على يد مارتين سيلغمان، ويهتم بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس ويعزز القدرات الشخصية بالأخص البعد الأكاديمي بما فيه الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والتي تعتبر من الابعاد المهمة في شخصية المتعلم فهي اساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في جميع مجالاته الشخصية وهذا ما دلت عليه نتائج كثير من الدراسات، اذ تتيح للمتعلم تطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام وتقليل الاعمال وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم. بالإضافة الى مدركات المتعلم حول فاعليته الذاتية الأكاديمية التي تلعب دورا مهما في تحصيله الدراسي.

وهذا ما دفعنا الى تسليط الضوء على هذين المتغيرين، ودراسة علاقة التدفق النفسي بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، حيث قسمت الدراسة إلى جانب نظري وجانب ميداني، بدءا بالجانب النظري الذي يحتوي على ثلاثة فصول: الفصل الاول

والذي يتضمن الاطار العام والإشكالية وفرضياتها بالإضافة الى الأهمية والاهداف، ومن ثم تحديد المفاهيم الإجرائية لموضوع الدراسة، ثم الدراسات السابقة والتعليق عليها، اما الفصل الثاني فقد خصص للتدفق النفسي حيث قسمناه الى سبعة عناصر الاول تحدثنا فيه عن تعريف التدفق النفسي لغة واصطلاحا اما العنصر الثاني تحدثنا عن الاتجاهات النظرية التي تناولت التدفق النفسي وبعد ذلك الى ابعاد التدفق النفسي اما العنصر الرابع فكان حول اهمية التدفق النفسي ومكوناته وفي الاخير الى الخصائص الشخصية للمتدفق نفسيا اما الفصل الثالث فخصصناه للحديث عن الفعالية الذاتية: مفهومها ثم تطرقنا الى الفاعلية الذاتية في ضوء نظريه باندورا، أما العنصر الثالث الى ابعاد الفاعلية الذاتية ثم الى مصادر الفاعلية الذاتية وانواعها اما العنصر الخامس فهو مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية واخيرا خصائصها.

اما الجانب الميداني من دراستنا فقد تضمن فصلين الفصل الرابع، تناول الاجراءات الدراسة ثم المنهج المتبع لهذه الدراسة وحدودها ثم الدراسة الاستطلاعية واجراءاتها ثم الدراسة الاساسية ومن ثم مجتمع وعينه الدراسة وبعدها ادوات جمع البيانات المعتمدة عليهم واخيرا الاساليب الإحصائية التي اعتمدت لتحليل بياناتها. أما الفصل الخامس، فقد تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها وكذلك مناقشتها وتفسيرها مع تقديم خاتمة وبعد ذلك قائمه المراجع، وبعض الملاحق التوضيحية.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة والخطيرة في الوقت ذاته في حياة المتعلم، فهي الأكثر تأثيراً على اتجاهاتهم وشخصياتهم، حيث يكتسب فيها المتعلمين الخبرة والاعتماد على الذات والمعرفة في الحياة (عبد الحميد، 2023، 01)، كما أن سلامة المجتمع وقوة بنيانه ومدى تطوره وازدهاره مرهون بمدى تمتع أفرادها بالصحة النفسية أي أن يكون الفرد متدفقاً نفسياً كي يصبح صانعاً لمستقبله ومطوراً لمجتمعه؛ حيث أن رقي المجتمعات لا يأتي إلا من خلال تطور نظامها التربوي التعليمي والذي بدوره يغني بالنمو السليم للشخصيات وتكاملها من كل جوانبها وأبعادها (النتشة ومصري، 2022، 85).

ويتسم هذا العصر بتدفق المعلومات ولم يعد يقتصر هدف العملية التعليمية على مجرد إكساب التلاميذ المعلومات وحشوها في أذهانهم، بل تعداها إلى رفع مستوى قدراتهم الفكرية والعقلية، وإكسابهم خبرات جديدة وتنظيمها بطريقة تساعد على رفع كفاءتهم الذاتية، (إبراهيم، إبراهيم وآخرون، 2021، 53). وقد اتجه في الآونة الأخيرة الاهتمام بالجوانب الايجابية في دراسة الشخصية، فقد دعا مارتن سيلجمان (Martin Seligman)، مؤسس علم النفس الايجابي علماء النفس للبحث عن القوى الايجابية لدى البشر كبديل على البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية، (الصاوي، 2020، 223). ويدور مجال علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي حول الخبرات الذاتية ذات القيمة مثل حسن الحال والقناعة، والرضا والأمل والتفاؤل (بالنسبة للمستقبل) والتدفق والسعادة (في الحاضر) (الأعسر وآخرون، 2006، 181-182).

ويعتبر مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الايجابي، والذي أصبحنا في أشد الحاجة اليه في جميع المراحل العمرية بصفة عامة وفي المرحلة الثانوية بصفة خاصة، حيث إنها تعتبر مرحلة البناء والتطور لتأسيس مجتمع متقدم ومتطور (بنهان، 2016، 314).

حيث يساعد التدفق النفسي بشكل فعال على تعزيز النواحي الايجابية في شخصية الطالب، اذ يتحقق التدفق النفسي عندما ينسى الطالب نفسه أثناء التفكير وأعمال العقل من أجل حل المشكلات، بحيث يستغرق الطالب في تنفيذ المهام المطلوبة والتي تساعد على حل المشكلات، ويقترن بذلك حالة من الإحساس بالنشوة والابتهاج والتي تساعد على الاستمتاع بالحياة، ويكون لدى الطالب هدف واضح لتحقيقه (غريب، 2015، 295).

كما يعمل التدفق النفسي على زيادة خبرات الأفراد في أداء المهام والأنشطة الأكاديمية المختلفة من حيث الجودة والتنوع في الأداء خلال هذه المهام، وبذلك فإن التدفق النفسي يصبح أكثر أهمية خاصة في المجتمعات الحديثة التي أصبحت تقدم لأفرادها تحديات متزايدة التعقيد، فالتدفق يساعد الأفراد على التعامل مع هذه المهام والأنشطة والمواقف بطريقة إبداعية تطويرية وكذلك وصوله إلى الأداء المميز فالتدفق هو حالة تجعل المتعلم يشعر بالتوحد مع النشاط المطلوب منه القيام به، مع الشعور بالجدية والقدرة على التعامل مع الأنشطة بكفاءة وفعالية، (مصطفى، 2018، 643).

ولقد أظهرت نتائج الأبحاث السابقة وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي والتعلم، وأن التدفق النفسي يؤثر بشكل إيجابي في عملية التعلم، فالتدفق يساعد على زيادة الشعور بالسيطرة مع زيادة التركيز على المهمة المطلوبة، مما يؤدي إلى التعلم الفعال، (ابراهيم، 2021، 54-55).

بالمقابل، حظي مفهوم الفاعلية الذاتية باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس، حيث أشار باندورا (1988) الى الفاعلية الذاتية كأحد محددات السلوك المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج المقدرة الشخصية (الزهواني، 2020، 790)، ويفسر باندورا (1989) ذلك باعتبار أن للفاعلية الذاتية دورا كبيرا في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد ومثابرة لتحقيق أهدافه، وطريقة تعامله من الضغوط التي يواجهها في سبيل تحقيق المهام

المختلفة، وتتعدد مجالات تطبيق نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا بتعدد مجالات الحياة ومن أهمها الناحية الأكاديمية، حيث تلعب الفاعلية الذاتية الأكاديمية دورا مهما في الأداء الدراسي للطلاب، وتؤثر في قدرتهم على إكمال المهام الدراسية التي يتم تكليفهم بها، في معتقدات الفاعلية الذاتية الأكاديمية تتوسط العلاقة بين المعارف والمهارات الموجودة لدى الطالب وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية (Pjares,1996).

وفي هذا الصدد يوضح العديد من الباحثين مثل (سالم 2004، الشناوي 2006) أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تدفع الطلاب نحو القيام بالمهام والأنشطة التي تساعدهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية في الحياة الدراسية، وأن التدريب على ممارسة الأنشطة الأكاديمية يساهم في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم.

وهذا ما يؤكده أرتينو (2012) حيث يشير إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تساهم في تحسين الأداء في المهام المرتبطة بالمقررات الدراسية المختلفة، مما يجعل الأداء الأكاديمي للطلاب ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية المرتفعة أفضل من أداء أقرانهم ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية المنخفضة (سالم، 2004.56).

مما سبق عرضه وما أشارت إليه الدراسات السابقة حول كل من: التدفق النفسي، الفاعلية الأكاديمية ودورها في خلق حالة رضا عن عمل تحسين وأداء الفرد والمتعلم بصفة خاصة، تحاول هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي؟

- التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق في درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي تعزي لمتغير الشعبة؟

2- هل توجد فروق في درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير الشعبة؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة.

- الفرضيتان الجزئيتان:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/أداب وفلسفة).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/أداب وفلسفة).

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى:

1- الكشف عن مستوى كل من التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة.

2- الكشف عن وجود وطبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ أفراد عينة الدراسة.

3- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى التدفق النفسي لدى التلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/أداب وفلسفة).

4- الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/أداب وفلسفة).

4- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من:

- تناولها لمفاهيم في علم النفس الايجابي الحديثة نسبيا، والمتمثلة في التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية. أهميتهما في حياة الأفراد عامة وطلبة الثانوية خاصة لارتباطهما بحياتهم الأكاديمية، وإسهامهما في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
- أهمية الفئة المستهدفة من البحث وهي طلبة السنة الثانية ثانوي.

5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

- **التدفق النفسي:** يعرف التدفق النفسي في هذه الدراسة بأنه "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء ويحدث من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور" (البهاص، 2010، ص121). ويستدل عليه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

- **الفاعلية الذاتية الأكاديمية:** تعرف الفاعلية الذاتية الأكاديمية إجرائيا على أنها إدراك التلميذ عينة الدراسة لقدراته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. ويستدل عليها بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة من خلال إجابته على بنود مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

6- الدراسات السابقة:

- **الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي:**
- **دراسة العبيدي (2016):** التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، فلا عن التعرف على تدفق الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (200) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وبعد تطبيق مقياس التدفق النفسي الذي أعدته الباحثة، أظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم تدفق نفسي،

كما بينت النتائج عن عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي والتخصص الإنساني (العبيدي 2016).

- **دراسة الكرعاوي (2018):** التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (103) طالبا، وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون تدفقا نفسيا، كما أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة (الكرعاوي، 2018)

- **دراسة سمية زكي عبد العزيز أبو حية (2019):** بعنوان التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتها بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة التدفق النفسي والرضا عن العمل بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية في قطاع غزة، بلغت عينة الدراسة (241) من مبرمجي الكمبيوتر في المؤسسات الحكومية وغير حكومية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ومقياس التدفق النفسي والأساليب الإحصائية وأظهرت الدراسة على وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري كما أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي والرضا على العمل تعزى إلى متغير الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى عدد سنوات العمل (أبو حية 2019.)

- **دراسة الأسود والأسود (2020):** "التدفق النفسي لدى جامعة قاصدي مرباح ورقلة"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة والكشف عما إذا كان هناك فروقا في مستوى التدفق النفسي لدى الأفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي وقد أتت الدراسة المنهج الوصفي

التحليلي وتكونت العينة من (82) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد اعتمدت الباحثة على مقياس التدفق النفسي مقياس (عماد ناصيف، 2015).

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للتدفق النفسي لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي الأسود الأسود 2020.

دراسة **Tanya Tendon (2017)**: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف بين الفعالية الذاتية والتدفق عند الأشخاص البالغين والمتمثلين في عينة قوامها (40) طالبا جامعيًا من جامعة (Panjab) قسم الإحصاء مقسمين بالتساوي بين الذكور والإناث وقد تم الاعتماد على العينة العشوائية في اختيارهم وتراوحت أعمارهم بين (18-21 سنة) وقد اعتمدت الباحثة في الدراسة على مجموعة أدوات لجمع البيانات والتي تمثلت في مقياس الفعالية الذاتية ومقياس المختصر للتدفق من إعداد (Vollmyer Engasse) واختيار فرضيات الدراسة استخدمت الباحثة جملة من الأساليب الإحصائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين فعالية الذات والتدفق بمعامل ارتباط وقوة (0.31) بالنسبة للعينة ككل، كما أن هناك فروق إحصائية في قيمة الارتباط بين متغيري الدراسة تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغ معامل الارتباط بين الفعالية الذاتية والتدفق لدى الذكور (0.68) في حين قدر ب (0.59) لدى الإناث.

- دراسة **Liza Nurita, Riyadi, kamarudin (2022)**: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير كل من فعالية الذات والتدفق على دافعية الانجاز في مادة الرياضيات لطلبة القسم الثامن بمقاطعة جاكارتا، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة (302) طالبا من المدرسة الثانوية ثم تم اختيارهم بطريقة عشوائية واعتمد الباحث استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات، والبرنامج الإحصائي، وبعد جمع البيانات واختيار الفرضيات أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية لأفراد العينة في مادة الرياضيات أثرت بشكل كبير على كل من التدفق

ودافعية الانجاز ونتائج التعلم، كما أظهرت أيضا أن التدفق الكبير يؤثر على دوافع الانجاز ولكنه لا يؤثر بشكل كبير على مخرجات تعلم الرياضيات، كما أن الدافعية للإنجاز تؤثر على نتائج تعلم الرياضيات بشكل غير مباشر، حيث أن الفعالية الذاتية في مادة الرياضيات لها تأثيرها على دافعية الانجاز من خلال التدفق الأكاديمي.

- الدراسات السابقة التي تناولت الفعالية الذاتية الأكاديمية:

- دراسة أسماء لشهب (2018) بعنوان " أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الأكاديمية للتلميذ"، وقد طبقت الدراسة على (60) تلميذ من تخصصات شعبة التقني رياضي (هندسة طرائق، هندسة مدنية، هندسة كهربائية، هندسة ميكانيكية)، تم اختيارهم بطريقة العينة الطيبة العشوائية من ثانويات بعض دوائر ولاية الوادي، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الأكاديمية لدى التلميذ، باستخدام المنهج التجريبي ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحثة وبرنامج إرشادي المعد للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج تؤكد جميعا فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ (لشهب، 2018).

- دراسة يامن سلمان السليمان (2022): "فاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية والتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، وكذلك التعرف على دلالة الفروق لديهم على كل من مقياس فاعلية الذات من إعداد اليوسف (2016) ومقياس الدافعية الأكاديمية من إعداد (نعمة 2011) وفق متغير البحث من (200) طالب وطالبة، تم اختيارها بطريقة عشوائية ولخص البحث في النتائج التالية:

- وجود مستوى متوسط لكل من فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى الأفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.
- إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الدافعية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس فاعلية الذات.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.
- **دراسة سقني أسماء وزبيدي ناصر الدين (2022):** بعنوان " علاقة الفاعلية الذاتية بالتوافق الدراسي لدى تلميذ الطور الثانوي " وقد طبقت الدراسة على (100) طالب بالثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتين، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية باستخدام المنهج الوصفي ومقياس (kim و Park) (2000) لقياس فاعلية الذات العامة ومقياس التوافق الدراسي (youngman) وباعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبارات، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية بالفاعلية الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما ظهرت فروق بين الجنسي نفي متغير التوافق الدراسي لصالح الإناث (سقني وزبيدي، 2022).
- **دراسة frang cedrik yapo 2021:** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والدافعية الأكاديمية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الفلبين قدرت ب(532) طالبا وطالبة، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي في حين استخدم مقياس الفاعلية الذاتية (Schaaryer jeusalem, 1995)، المكون من (10) بنود كما اعتمدت الدراسة أيضا على مقياس الدافعية الأكاديمية معد من طرف الباحث والذي تكون من (28) بنداء، وبعد جمع البيانات واختبار الفرضيات، أظهرت الدراسة جملة من النتائج أبرزها المتوسط الحسابي للفاعلية الذاتية قد بلغ (3.27) في حيث

كان المتوسط الحسابي للدافعية الأكاديمية (5.27)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى أفراد العينة حيث بلغ معامل الارتباط (0.28) عند مستوى دلالة (0.01).

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين بأنها متنوعة في الموضوع والأهداف؛ إذ درست المتغيرين وارتباطهما بعدة متغيرات أخرى، كما هدف بعضها لدراسة العلاقة فاعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، في حين هدف البعض الآخر لدراسة فعالية البرامج الإرشادية فاعتمد على المنهج التجريبي كدراسة لشهب (2018) التي سعت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية. كما تنوعت عيناتها، فبعضها بحثت في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعات كدراسة الأسود والأسود (2020)، ودراسة الكرعوي (2018)، ودراسة العبيدي (2016)، ودراسة أبوا حية (2019)، ودراسة (Tanya Tendon, 2017)، ودراسة Riyadi، Liza Nurita،kamarudin (2022).

أما الجزء الآخر من الدراسات السابقة فبحثت في الفعالية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعات والثانويات كدراسة لشهب (2018)، ودراسة السليمان (2022)، ودراسة سقني وزبدي (2022)، ودراسة Frank cedrik yapo 2021، وقد استفدنا من الدراسات السابقة في الآتي:

- 1- ساعدت في توضيح بعض المفاهيم الأساسية للدراسة، مما كان له دور مهم في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.
- 2- التعرف على المفاهيم الإجرائية للمتغيرات، والاستفادة منها في صياغة تعاريف إجرائية مناسبة للدراسة الحالية.
- 3- التعرف على مختلف الأساليب الإحصائية والاستفادة منها لاختيار الأنسب استخدامها في الدراسة الحالية.

رغم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية، والاستدلال على الكتب والمراجع التي استعنا بها في دراستنا، ولكن تتميز الدراسة عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- 1- تعتبر من الدراسات القليلة - على حد علمنا - التي اهتمت بموضوع التدفق النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية الأكاديمية في الثانويات الجزائرية.
- 2- ركزت الدراسة في جمع البيانات على شريحة تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- 3- تمت هذه الدراسة في بيئة مختلفة ومغايرة للبيئات التي أجريت عليها الدراسات السابقة في دول أخرى.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

تمهيد

أولاً: مفهوم التدفق النفسي

ثانياً: الاتجاهات النظرية التي تناولت التدفق النفسي

ثالثاً: أبعاد التدفق النفسي

رابعاً: خصائص التدفق النفسي

خامساً: أهمية التدفق النفسي

سادساً: مكونات التدفق النفسي

سابعاً: الخصائص الشخصية للتدفق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام العلماء والباحثين خاصة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ويقصد به حاله من الاحساس والبهجة والاستمتاع والدافعية الداخلية والرضا والاندماج التام في نشاط معين ويلعب التدفق النفسي دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والجسمية للفرد مما جعل منه مصدر اهتمام مختلف المجالات كالرياضة والاقتصاد والطب والتربية والتعليم يتركز تأطير التدفق النفسي في المجال التربوي التعليمي كونه مرتبطاً بعملية التعليم وانعكاساتها على الاداء الأكاديمي للمتعلم هذا الفصل سوف نتطرق فيه الى مفهوم للتدفق النفسي ونظرياته وكذا ابعاده كما تطرق للخصائص التي يتسم بها واهميته ومن ثم التطرق الى مكوناته واخيراً الى الخصائص الشخصية للمتدفق نفسياً.

1- مفهوم التدفق النفسي

استعمل مفهوم التدفق النفسي كتشبيه بتدفق تيار الماء، إذ أن المعنى السيكولوجي للتدفق يشير الى اندماج الفرد في النشاط وانسياب حركاته وأدائه في هذا النشاط مثل الطريقة التي يتدفق بها تيار الماء، كما وصف مفهوم التدفق النفسي (Flow) والذي سمي في بعض الأحيان الخبرة المثلى استعارة من وصف الفيض المغناطيسي، فكما تنتظم خطوط المجال المغناطيسي بحالة مستمرة من الحركة، فإن الطاقة الروحية للفرد في حالة التدفق النفسي تتكون من مجالات حركية وإدراكية و انفعالية، (الموسوي وشطب، 2016).

2- الاتجاهات النظرية التي تناولت التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي مفهوماً خاصاً بعلم النفس الإيجابي، وقد تم تناوله في عدة مجالات، وتم تفسيره من خلال النظريات التالية:

2-1 نظرية التدفق النفسي لـ (Csikszentmihaly، 1975):

لقد فسر "شكزنتيميهالي" التدفق النفسي بعد أن قضى عشرين عاماً في إجراء بحوث ميدانية قام خلالها بقياس توتر الخبرة) مدى تكرار حدوث الخبرة المثلى وذلك من أجل وصف دقيق للحالة التي عاشها الناس. الطفي وأبو العلا، 2015 (287) وأثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا واليابان وتايلاند وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، قام بأشراكهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره. (الموسوي وشطب، 2016، 57) وقد انبثقت نظرية التدفق عندما افترض أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، ينتج هي عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. (مؤمن، 2004، 430) ويرى شكزنتيميهالي (2012) أن التدفق النفسي هو دافعية مركزة بالكامل وربما يمثل الحد الأقصى في تسخير الانفعالات لخدمة الأداء، وهكذا فإن التعلم والانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب ولكن يتم أيضاً تنظيمها بشكل إيجابي مع المهمة التي هي قيد الإنجاز، إذ إن السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة. (ناصر، 2015، 95) كذلك يرى أن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتطلب تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الإنسان، إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولوج طرق حياة متنوعة وأنشطة حياة ثرية، تثير حالة التدفق لدى الفرد (أبو حلاوة، 2013، 19).

وتقع حالة التدفق حسب (Csikszentmihaly) بين تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق والملل، فالتدفق هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، وبين مهارات

الشخص، فإذا زاد التحدي كان هناك قلق، وإذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل. (العزيزي، 2019، 24).

يلاحظ من خلال نظرية (Csikszentmihaly) أنها ربطت التدفق النفسي بالدافعية الداخلية التي تتيح الدخول في أنشطة ذات قيمة عالية ومهمة وصعبة وتحديها من جانب القائم بأداء المهام، الذي يمتلك مهارات متوازنة مع التحدي، يحقق بها إنجازاته ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من الحماس والرغبة في العطاء، أما إذا اختل هذا التوازن سيؤدي حتما إلى القلق أو إلى الملل واللامبالاة.

هذا بالنسبة لنظرية "ميهايلي في تفسيرها للتدفق النفسي، بالإضافة لذلك أضاف "سليجمان" تفسير آخر لحدوث التدفق النفسي تمثل فيما يلي:

2-2 نظرية (Seligman)

يعتبر سليجمان أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى ميهايلي، وأن خبرة التدفق تدور حول ما سماه بقضية المعنى حينما أوضح أن الانغماس أو الاندماج في الحياة هو أحد محددات السعادة (محمود، 2018، 124) وقد أشار سليجمان إلى ثلاث مستويات للسعادة وهي:

- الحياة السارة أو المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور كما تتضمن انفعالات إيجابية كبيرة.

- الانغماس أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.

- الحياة ذات المعنى أو الدلالة أو القيمة (لطي و أبو العلا، 2015، 290) وهنا يفيد

(Csikszentmihaly) أن الحياة ذات المعنى والدلالة هي تلك الحياة التي تتضمن النقاط التالية فيما يرتبط بمفهوم التدفق:

- بدلا من أن يكون التدفق ناتجا عن سلسلة من الأهداف غير المترابطة ينبغي أن يدفع الإنسان في تحركاته من مجموعة من التحديات التي تضيف معنى وقيمة على أي شيء يفعله.
- الإصرار على حل هذه التحديات والتغلب عليها بإتباع السلوك الهادف لتحقيق أغراض إيجابية.
- تستغرق الأنشطة الهادفة ذات المعنى حياة الإنسان ليصبح سلوكه وأفعاله متطابقين بتناغم مع أغراضه وأهدافه (ناصيف، 2015، 104)
- وقد اتفق ميهالي وسليجمان" على أن التدفق مفهوما خاليا أو مجردا من القيمة فقد يكون الفرد في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا، أو عملا سلبيا كالتخريب، أو لعب القمار الذي لا يسهم في خدمة الصالح العام. (محمود، 2018، 124).
- يلاحظ مما ورد في نظرية "سليجمان" أن الاندماج في الحياة مرادف لمفهوم التدفق النفسي، والذي يعني به اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل درجة الامتياز، تحدث هذه الحالة للفرد عندما تتسق أو تتطابق إمكانياته وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه. ومن خلال عرض النظريات المفسرة للتدفق النفسي نجد أن هذه النظريات تقع ضمن منظور علم النفس الإيجابي وقد نجحت في إعطاء تفسيرات واضحة للتدفق النفسي، وكيفية اكتشافه واستدامته لدى الأفراد لزيادة المتعة وتحقيق الأهداف، وخفض القلق، وتنمية الشخصية ضمن هذه الجوانب. كما تناولت الكثير الدراسات التدفق النفسي من جوانب متعددة، وأبعاد مختلفة وهذا استنادا على نظرية (Csikszentmihaly) وسيتم تناولها في العنصر الموالي.

3- أبعاد التدفق النفسي :

بمراجعة أدبيات علم النفس الإيجابي يلاحظ أن هناك عدد من الباحثين من اعتبر التدفق انفعالا، ومنهم من اعتبرها تكوينا معرفيا بحتا، في حين ذهب مجموعة ثالثة إلى اعتبارها مكونا من مكونات نظام الدافعية في الشخصية. يذكر (Nakamura & Csikszentmihaly, 2009) أن التدفق النفسي هو حالة انفعالية آنية تحدث عندما يكون الفرد مندمج كليا في الأداء، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، ويشير (Kuhnle, et, al, 2012) إلى أن التدفق هو متغير دافعي، يتميز بالانخراط في أداء نشاط ما والاستمتاع بالاستمرار في أدائه من أجل النشاط ذاته وقد يصاحب ذلك تعلم شيء جديد أو اكتساب مهارة جديدة، وعلى هذا فالتدفق يعد مركب دافعي يعزز عملية التعلم، ومن جهة أخرى ترى محمود (2018) أن التدفق مكون من الناحيتين الانفعالية والمعرفية معا؛ فالتدفق ينطوي على الاستمتاع بأداء مهمة معينة، ومن ناحية أخرى ينطوي التدفق على أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء، حيث يكتسب مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة، أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقا. (محمود، 2018، 120) ولقد أظهرت نتائج دراسة (Delle, 2005 & Massimini, 2008) أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة الجوانب، إذ تتضمن مكونات معرفية دافعية، انفعالية، تقترن معا لتكون فيما بينها نوعا من التكامل المتبادل. (أبو حلاوة والشربيني، 2016، 83) وعليه يكون التدفق النفسي متغير متعدد الأبعاد، فحسب تصور (Csikszentmihaly, 1990) اقترنت حالة التدفق بتسعة تصورات أو أبعاد رئيسية وهي كما يلي: (أبو حلاوة، 2013، 19، 20) (خزام وآخرين 2016، 314، 315) (محمود، 2018، 122، 123) (الشربيني والعطية 2019، 361).

3-1 الأهداف الواضحة: وهي توقعات وقواعد واضحة تماما وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص، يمكن للفرد أن يندمج في أي نشاط وأن يخبر التدفق إذا كانت هناك أهداف واضحة، ووضوح الأهداف يعني معرفة الفرد بشكل جيد المطلوب فعله، واتباعه خطة

محددة، ويقترن بذلك إحساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به، أما عدم وضوح الأهداف فيجعل من الصعب التركيز على المهمة، واكمالها حتى النهاية.

3-2 الاندماج والتركيز التركيز على المهمة: بمعنى درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدد وبالغ الوضوح، فالتدفق يتطلب تركيزا كليا مرتفعاً على المهمة أو النشاط مما سهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق، ووجود أهداف واضحة للنشاط مساعد الفرد على تركيز انتباهه على هذا النشاط، وتركيز الانتباه هو جوهر التدفق، وهو في ذاته يتطلب مزيداً من الجهد، ويؤدي إلى جعل الفرد يندمج بشكل كلي في النشاط متناسياً ذاته وأي شيء آخر في الحياة من حوله.

3-3 الدمج بين الفعل والوعي (الاندماج الكلي في المهمة): خلال التدفق يشعر الفرد بالاندماج الكلي فيما يقوم به من مهام، وأن ذاته أصبحت جزءاً من المهمة، فالاندماج الشديد في نشاط ما يساعد على تركيز الانتماء على النشاط وسيبدو النشاط تلقائياً وكأنه يحدث بشكل أوتوماتيكي، وغالباً ما تكون الأفعال التلقائية ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادة السلوكية.

3-4 الإحساس بالتحكم (السيطرة): الفرد في حالة التدفق تكون لديه القدرة على التحكم في النشاط، وأيضاً يكون لديه إحساساً بالقوة، والثقة بالنفس، والهدوء والتفكير الإيجابي، وينتج ذلك عن إحساسه بالحرية وعدم قلقه من أداءه، فالتدفق ينطوي على الاندماج التام في النشاط مع الشعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

3-5 فقدان الإحساس الوعي بالذات (الوعي الذاتي): نتيجة للتركيز الشديد للفرد على المهمة، فإنه يفقد إحساسه بذاته، ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين، أو بما يفكر الآخرون فيه لترجمة فقدان الوعي بالذات بشكل تام، فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح الفرد متوحداً مع المهمة وجزءاً منها.

3-6 تغير الإحساس بالوقت: إدراك الفرد للوقت يختلف عن إدراكه له في الأنشطة العادية، فالتدفق يشعر أحيانا بأن الوقت يتقلص ويمتد في أحيانا أخرى فمثلا قد شعر الفرد بأن الساعة أثناء التدفق تمر على أنها بضع دقائق.

3-7 التوازن بين التحدي والمهارة: في حالة التدفق يتوافر لدى الفرد شعور بأن قدراته تتسق مع المطالب التي تقتضيها المهام التي يقوم بها، وعندما يفوق مستوى مهارات الفرد مستوى تحديات المهمة فإن هذا يولد الملل، وفي حالة ما إذا كان مستوى تحديات المهمة أكبر من مستوى قدرات الفرد فإنه يولد القلق.

3-8 تغذية راجعة فورية: في حالة التدفق يتلقى الفرد تغذية راجعة فورية وواضحة أثناء أداء الأنشطة، وقد تكون التغذية المرتدة داخلية أو خارجية، حيث تفيد هذه التغذية الفورية الإيجابية في تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية، ويصاحب ذلك ثقة من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.

3-9 الاستمتاع الذاتي: الاستمتاع الذاتي يشير إلى خبرات إثابة داخلية يشعر بها الفرد وإحساسا يمتلكه عند القيام بعمل، أو أداء نشاط، فإنجاز المهمة يكون هو الهدف في حد ذاته، دون انتظار لإثابة ودون النظر لأي تعزيزات أو مكافئات خارجية ناتجة أو فائدة في المستقبل، لأن النشاط في حد ذاته يعتبر ممتعا. هي يلاحظ أن تلك الأبعاد تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسة يمكن أن توصف: أبعاد المهارة والتحدي على أنها سمات شرطية للتدفق، لأن كليهما تشكلان الحاجة للدخول في حالة التدفق، الفئة الثانية هي السمات الآنية للتدفق، وتشمل اندماج الوعي بالفعل، فقدان الوعي بالذات، أهداف واضحة، تغذية راجعة واضحة وفورية، إحساس بالسيطرة، والتركيز كليا على المهمة تحت اليد، وتحويل الوقت جميع تلك السمات تمثل جوهر الشعور بالتدفق، والفئة الثالثة. السمات اللاحقة للتدفق، وهي الاستمتاع الذاتي. (العكيلي والمحمداوي، 2015، 389).

كما يلاحظ من الأبعاد المذكورة أن نقطة الانطلاق لحالة التدفق هي وضوح الأهداف يتبعها التركيز العميق والاندماج في المهام ونسيان الذات، والشعور بالسيطرة والتحكم، مع تشوّه الزمن، والتوازن بين التحدي والمهارة، وصولاً إلى خبرات إثابة داخلية والاستمتاع الذاتي. ولحدوث حالة التدفق هناك شروط يجب توفرها وعوامل تساعد عليه.

4- خصائص التدفق النفسي:

ذكرت دراسة (عرعار وآخرون 2016، 110)، ودراسة (سعيد، 2016، 71) بأن خصائص عملية التدفق النفسي هي:

4-1 التدفق النفسي عملية كلية: وتعني ضرورة النظر إلى الإنسان باعتباره شخصية كلية وبالتالي يصدق التدفق النفسي على المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزء من حياته، كذلك يصدق التدفق النفسي على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد و لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم في العمل والدراسة أو الزواج والعلاقات الإنسانية بوجه عام.

4-2 التدفق النفسي عملية نشئية تطويرية ارتقائية:

وهذا يعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحل العمرية وخصائصها ومتطلباتها.

4-3 التدفق النفسي عملية وظيفية:

ويقصد به أن التدفق النفسي سليماً كان أو مريضاً ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق التوتر الناشئ من صراع القوي بين الذات والموضوع، فالتوافق ليس مجرد عملية لحفظ التوتر وإنما لتحقيق الذات وتحقيق الوجود الإنساني كموقف من العالم.

4-4 التدفق النفسي عملية ديناميكية:

التدفق النفسي هو المحصلة النهائية لصراع بين القوى صراع بين الذات والموضوع، وهو سلسلة متصلة لا تنتهي، التدفق النفسي هو عملية مستمرة من صراع القوى، فكلما أوقف صراع وازيل التوتر نشأ صراع جديد يتطلب القيام بعملية توافق وهكذا.

4-5 التدفق النفسي عملية نسبية:

ليس هناك تدفق نفسي تام فقد يكون الفرد متوافقا في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافق في فترة أخرى.

4-6 التدفق النفسي عملية اقتصادية:

توفر عملية التدفق النفسي جزء من الطاقة النفسية المستنفذة في الصراع بين القوى المختلفة. ومما سبق ترى الباحثة ان التدفق موجود في كل مراحل عمر الانسان من المفيد ان يربط الشخص عمله بتحديات حتي يدخل في حالة تدفق، سواء كان هذا الشخص طالب، أو موظف، او مدير يريد ان يرتقى بالموظفين لديه، بشرط ان تتوفر المهارة التي تساعد على انجاز العمل فعندها يحدث التدفق (أبو حية 2019، 25-26).

5- أهمية التدفق النفسي

- يمنح فرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور. - يسمح بتطوير وازدهار الافراد. - يشيد ويبين الرأس املال النفسي.
- يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية (السعيد، 2013، 18).
- يترتب على الشعور بالتدفق النفسي أثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكري الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. ومما سبق يتبني الباحثة أن حالة التدفق النفسي حالة ذاتية وتأثيرها ينبع من ذات الفرد وذلك عندما يمتلك الفرد المهارة والرغبة في التحدي لتحقيق أعلى درجات الإنجاز لاستخدام تلك المهارة وذلك لتحقيق هدف

محدد يسعى له الفرد بعيدا عن التعزيز الخارجي، فحينها تذوب ذاته ويندمج فيما يفعله بحيث ينعدم لديه الشعور بالوقت أو التعب ويكون في مستوى عالي من التركيز والتحكم في المهمة.

6- مكونات التدفق النفسي

تقتزن حالة التدفق النفسي حسب تصور كسيكسزينا ميهالي بالمكونات التالية :

- **أهداف واضحة:** وضع الفرد أهدافا واضحة وقائمة للإنجاز في ضوء قدراته ومهاراته الشخصية .
- **اندماج وتركيز:** وهو اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه.
- **فقدان الشعور بالذات:** وهو فقدان الوعي بالذات، أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير ذي صلة بالنشاط .
- **تشوه الإحساس بالوقت:** وهو تغير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره .
- **تغذية راجعة مباشرة وفورية:** وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط، وهي مهمة جدا لتوفير معلومات حول الأداء المراد تحقيقه.
- **التوازن بين التحديات والمهارات:** وهو توازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية المطلوبة .
- **الشعور بالتحكم:** إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط، أي إمكانية التحكم والسيطرة .
- **الإثابة الداخلية للنشاط:** بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في حالة التدفق النفسي يحصل على مكافآت ذاتية داخلية بدال من المكافآت ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته.

7- الخصائص الشخصية للمتدفق نفسيا :

اكتشف "ميهاالي" في دراسته عن التدفق أحد أنماط الشخصية، أطلق عليها (The Autotelic Personality) الشخصية ذاتية الأهداف، وهو مصطلح مستعار من اللغة اليونانية ومكون من (auto) والتي تعني الذات، و (telos) والتي تعني الهدف أو الغاية، إذ وجد "ميهاالي" أن بعض الناس يبدون سعادة على الدوام مهما كانوا فقراء أو تعساء (قليلي الحظ)، وكان الاكتشاف أن هؤلاء الأشخاص في تحد دائم مع أنفسهم، وكانت لهم تحدياتهم الصغيرة طوال اليوم، كذلك كانت لهم تحديات حياتية طويلة المدى، وبإلقاء أنفسهم في التحدي يدخلون في حالة التدفق ويخرجون منها بنجاحات تجعلهم سعادة (العبودي وصالح، 2018، 154) وتوصف الشخصية ذاتية الإثابة حسب (Nakamura & Csikszentmihaly 2000) بأنها حالة توجه عام نحو تفضيل قضاء الوقت في خبرة تدفق تتميز بتفضيل ذاتي للمواقف ذات المهام مرتفعة مستوى التحدي والتي تتطلب مستويات مرتفعة من المهارة ، مع محاولة تناولها إجرائيا باستخدام مقاييس سمات الشخصية التي تعكس توجه الشخص تلقائيا وبصورة إرادية نحو التركيز التام والاستغراق المطلق فيما يقوم به من أعمال أو ما يؤديه من مهام وأنشطة فضلا عن تبني ما يعرف بالتوجه نحو الإنجاز (Baumann، 2010، 5).

إن هذا النوع من الشخصيات يتميز بمهارات عالية فريدة تساعد الفرد على الدخول إلى التدفق والبقاء فيه لمدى معين بغض النظر عن الظروف والملابسات المحيطة، وتتضمن هذه المهارات الفريدة الفضول العام والاهتمام بالحياة ككل، مما ينتج عنه القدرة على التأثر يدافع العائد الداخلي (سلامة 2016 (55) كذلك تتميز الشخصية الذاتية بمجموعة من المتغيرات كحب الاستطلاع والمشاركة، والتمركز الذاتي المنخفض، وتبدو على الشخص الذي يستمتع بالحياة ويؤدي الأشياء عموما لأجله هو وليس لأجل أهداف خارجية، ويستخدم مقدار الوقت المقضي في التدفق كمقياس النمط شخصيته، كما تركز الشخصية الذاتية على الميل إلى الدافعية الداخلية في التحديات مرتفعة المستوى، وعلى المواقف التي تتطلب مهارة عالية

(Lopes & Snyder،2018،346) كما وصف حجازي (2012) الشخصية ذاتية الهدف بامتلاك ما فوق مهارات أو كفايات تتضمن: الفضول العام والتفتح على الدنيا، والتصميم العالي، الفاعلية الذاتية المتقدمة، ودرجة متدنية من التركيز حول الذات، وكلها خصائص الدافعية الداخلية مثل التقاني في العمل، والانخراط في قضية كبرى، مما يتجاوز مجرد شؤون المعاش (حجازي، 2012، 168) ويرى كلا من Csikszentmihaly & Nakamura (2007) أن التطور الأمثل على مدار حياة الفرد يشمل تكوين رأسمال نفسي" و الذي يعني مجموعة واسعة من المهارات الفائقة أو العادات المكتسبة التي تساعد الفرد على الاستمتاع بأي شيء يفعله ليس في الحاضر فقط ولكنها تريد من إمكانية الاستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية. (سلامة،2016،55).

يستنتج مما سبق أن هذا النوع من الشخصيات يمتلك قدرات عالية لمواجهة الضغوط، ومهارات وطاقات كبيرة للتعلم والأداء وتحدي الصعاب من أجل تحقيق الأهداف، هذه المجموعة من المهارات والقدرات تشكل لدى الفرد ما يسمى رأس مال نفسي" يجعله يستمتع بأي نشاط يقوم به في الحاضر والمستقبل.

وهذا ما أكنت عليه العديد من الدراسات التي تناولت الشخصية الذاتية في العديد من المجالات وعلى مختلف الفئات نذكر منها ما توصل اليه (Csikszentmihaly) في دراسة له على 200 فنانا بعد 18 عاما من تخرجهم في كلية الفنون، أن الفنانين الذين تذوقوا واستمتعوا بلهجة الرسم ذاتها، هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين فنانين جادين لهم مكانتهم، أما أولئك الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون تحقيق الشهرة والثروة، فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم. (معمرية ، 2012، 60) وفي دراسة بالولايات المتحدة الأمريكية، ارتبطت الشخصية الذاتية بالحالة الإيجابية والوجدانية وبنوعية الأهداف الشخصية، حيث وجد (2000 Abuhamdeh، في دراسته على عينة من الراشدين عند مقارنتهم مع الذين يمتلكون خصائص الشخصية الذاتية، أن أولئك الذين لديهم خصائص مرتفعة يفضلون الفرص ذات الأعمال

المرتفعة، والمواقف التي تتطلب مهارات مرتفعة لتستثيرهم وتشجعهم على النمو، إضافة الى ذلك توصل الى أن الذين لديهم خصائص شخصية ذاتية، أقل احتمالا للتعرض للضغط، بينما يبدو العكس مع أولئك الذين لا يمتلكون تلك الخصائص. (Lopes & Snyder, 2018, 346) كذلك وجدت دراسة (Nakamura & Abuhamedh, 2005) من خلال مقياس تم بنائه وفق السمات الرئيسة التي أشار إليها "ميها" في الشخصية ذات المقاصد الذاتية، أن الأشخاص الذين ينطلقون من مقاصد وأهداف ذاتية يتمتعون بإمكانيات وطاقات عظيمة بحيث تشجعهم على التعلم واكتساب الخبرات الجديدة والنمو الشخصي وبذل أقصى الطاقات من أجل إنجاز أكثر الأعمال تحديا وقوة. (العبودي وصالح، 2018، 154) وتوصلت دراسة (Asakawa, 2010) التي هدفت إلى التعرف على خصائص الشخصية الذاتية، وخبرات التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في اليابان، الى أن الطلبة الذين يمتلكون خصائص شخصية ذاتية، وخبرات تدفق حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس تقدير الذات، ولديهم إستراتيجيات تدفق أفضل. (Asakawa, 2010) وفي هذا الصدد وبنفس الاتجاه حدد (سليجمان، 1995) ثمانية خصائص الشخصية المتدفق نفسيا والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (01) يبين خصائص الشخصية للمتدفق نفسيا

أبعاد شخصية المتدفق	الخصائص الشخصية
الوضوح	يعرف الشخص المتدفق ماذا يريد ان يعمل (وضوح الهدف)، وقد يضع الفرد هدفا عاما وتجزئته الى أهداف مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية الى تحقيق الهدف العام
المقياس	يجد المتدفق طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
التركيز	تكون للمتدفق القدرة في التركيز على ما يقوم به من عمل، ويكون واعيا

	بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
الاختبار	ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه خيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته
الالتزام	قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق أهدافه
التحدي	الرغبة في أن يكون الفرد متطورا باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يضع باستمرار أهدافا جديدة تتناسب مع كل مرحلة عمرية يمر بها
التوفيق	التوفيق بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات فإنه لن يصل مرحلة التدفق
التحدث الذاتي الإيجابي	مثل تحدث الفرد إلى ذاته بقوله بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر على ذلك.

المصدر: (العبودي وصالح، 2018، 153)

إضافة إلى المميزات السابقة أضاف العزيزي (2019) استنادا لـ "سيلجمان" مميزات أخرى للمتدفق وهي:

- عدم النظر إلى الفشل نظرة أسي وحسرة على ما فات، وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل، ولكن أن يدع الفرد عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.

- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في القلق.

- عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط أو العمل (العزيزي، 2019، 25).

وما يميز كذلك الفرد المتدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل، حيث يوجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته إلى حد

النشوة أو الغبطة، ويتخلص بهذا من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله. (المسما واخرين، 2019، 246).

من خلال الدراسات المذكورة سابقا وما ذكره سليجمان" في وصفه أبعاد شخصية المتدفق نجد أن الشخص المتدفق يتميز بخصائص مختلفة عن الآخرين، لأنه يكون في اتزان مع نفسه متناغما مع ذاته متحررا من التوتر والقلق، وفي انسجام مع ظروف بيئته المادية، ويصبح الصعب عليه سهلا، وتبدو قمة الأداء كما لو كانت أمرا طبيعيا، وعاديا مما ينبثق عنه عملا إبداعيا يكلل مجهوده بالنجاح والتميز. وعلى هذا الأساس وجب البحث عن كيفية زيادة التدفق وفوائده الإيجابية على الأفراد.

خلاصة الفصل:

كان الهدف من هذا الفصل محاولة التطرق الى اهم جوانب ظاهرة التدفق النفسي، هذه الحالة الإنسانية التي تمثل خبره ذاتيه يختبرها الفرد في مواقف شتى الا ان لها شروطها الخاصة لتصبح اشباعا يستفيد منه وكذلك له المردود الجيد على المجتمع فالتدفق النفسي كما سبق وان تم الإشارة اليه هو حاله من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الفرد في التعامل مع المهام التي تعتبر تحديا بالنسبة له حيث تتطلب تركيز ومثابرة والتزاما بإنجازها بمستوى مرتفع من الجودة والتميز وتحدث حاله التدفق هذه حسب ما يراها ميهالي عندما يوازي مستوى مهارة الفرد تماما المستوى التحدي الخاص بالمهام الاهداف الواضحة في حالة التدفق تعتبر العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياه وإضفاء المغزى والقيام عليها وبالتالي دفع إلى التعايش معها الى الانجاز بل الى اعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية.

الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية الأكاديمية

تمهيد

- 1- مفهوم الفاعلية الذاتية
- 2- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية باندورا
- 3- أبعاد الفاعلية الذاتية
- 4- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها
- 5- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمي
- 6- خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد مفهوم فاعلية الذات من اهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا والذي يرى ان معتقدات الشخص حول فاعليته تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد لان السلوك الانساني يعتمد بشكل اساسي على ما يعتقد الفرد حول امتلاكه للقدرات اللازمة لأداء مهام ما حيث من خلال ادراكه لإمكانياته الذاتية وثيقته في نفسه ومهاراته الشخصية في القيام بالمهام المطلوبة للوصول لنتائج المرغوب فيها وسيتم في هذا الفصل التطرق الى مفهوم الفاعلية الذاتية ثم التطرق الى نظريه باندورا الفاعلية الذات فابعاد الفاعلية مستوياتها ثم مصادرها وانواعها ومنه التخصص في مفهوم الفاعلية الذاتية الاكاديمية ثم خصائصها.

1- مفهوم الفاعلية الذاتية

01 تعريف فعالية الذات (Self-efficacy):

1-1 التعريف اللغوي: يحمل المعنى العام لفعالية الذات مصطلح الفعالية. فقد وردت كلمة فعالية بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "فعالية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة.

يحمل لفظ الذات في المعاجم اللغة العربية مدلولين، فقد وردت كلمة الذات بمعنيين مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح أن يعلم ويخبر عنه"، الثاني "ذات الشيء" بمعنى نفسه، وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فعالية الذات كون الشيء يؤدي إلى نتيجة صفة ما يحدث الأثر المنتظر (السيد'2021، 202)

1-2 التعريف الاصطلاحي:

تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم فعالية الذات انطلاقا من منظرها "ألبرت باندورا" وعلماء آخرون، كما توجد العديد من المصطلحات المستخدمة للتعبير عنه كالفاعلية الذاتية،

فاعلية الذات كفاءة الذات فاعلية الذات المدركة الكفاءة الذاتية، ومن بين هذه التعريفات سنتطرق إلى ما يلي:

عرفها "باندورا" سنة (1982) فاعلية الذات على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها" (النجار، 2014، 13).

كما يشير "باندورا" سنة (1994) إلى: "أن الكفاءة الذاتية عبارة عن معتقدات الفرد المتعلقة بقدرته على تحقيق المستوى المطلوب من الأداء، والتي تؤدي ممارستها إلى التحكم والسيطرة على الأحداث المؤثرة في حياته" (النجار، 2014، 16-17).

وعرف الفاعلية الذاتية المدركة سنة (1997) بأنها: "اعتقاد الفرد وبغض النظر عن قدراته، على القيام بأداء سلوك ما، أو إنجاز نشاط بنجاح في مجال معين (الشهب، 2021، 178).

يعتبر Kan Whaite أول من اقترح (كفاءة أو فاعلية Efficacy) كتعبير عن الدافعية، التي لا يمكن إرجاعها إلى حاجة بيولوجية أو عوامل خارجية، وإنما تركز على الحاجة الذاتية للتعامل الناجح مع البيئة" (بلقاسمي 2019، 126).

يرى "نيومان ونيومان" أن مفهوم الفاعلية الذاتية يشير إلى: "إحساس الفرد بالثقة في أنه يؤدي السلوكيات التي يتطلبها موقف ما، سواء كان الفرد يختار السلوك أم لا، فهذا يعتمد على شعور الفرد بالثقة في أنه سوف ينجح" (الشهب، 2021، ص 178).

وعرف (sayers et al، 1987) فاعلية الذات بأنها: مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تكون على الخبرة الماضية، وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، أي أن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محددة وتعمم في مواقف أخرى". (أبو عون، 2014، 65)

ويقول (shunk، 1990) أن مفهوم فاعلية الذات يشبه مفاهيم أخرى مثل: الكفاءة المدركة وتوقعات النجاح والثقة بالذات (بوجردة ، 2020، 103).

وترى طومان (2015): إن مفهوم فاعلية الذات بشكل عام ينصب حول توقعات ومعتقدات الفرد حول ما يمتلكه من مهارات وإمكانات تمكنه من إنجاز المهام وفقا لما يعتقد، فيظهر أداء عاليا في المواقف التي يؤمن بأنه غير فعال بها، وهذا يدل على أن الفاعلية الذاتية للفرد هي من يحدد له طبيعة ومستوى المهام والمواقف التي يتولاها، وكذلك يحدد درجة المثابرة والجهد الذي سوف يبذله والضغطات التي يواجهها في سبيل إنجاز المهمة أو الوصول إلى النتائج المرغوبة. (بن عبد المالك، 2022، 15)

كما يعرفها العدل (2001) بأنه: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تركيز السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل". (بوجردة، 2022، 103)

كما تعرف الفاعلية الذاتية على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرته للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية الثقة بالنفس والمقدرة والتحكم في ضغوط الحياة وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة على الإنجاز (رزقي، 2012، 24).

من خلال ما تم عرضه من تعريفات تتعلق بفاعلية الذات يتبين بأنها ترتبط بدرجة كبيرة بالوعي الذاتي لدى الفرد باعتبار أن الذات تمثل مركز الشخصية الإنسانية وتؤثر في مستوى دافعية الفرد، فهي تعني إصدار أحكام وتوقعات ذاتية عن كيفية أدائه للأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والمثابرة اللازمة لتحقيق أهدافه والتعامل بمرونة مع مختلف المواقف الصعبة، ففاعلية الذات تؤثر في اختيار الأفراد لنشاطاتهم لأنها ذات طبيعة تأثيرية، إضافة إلى قدرتها

على تفسير السلوك، فلها قسمين: القسم الأول يتعلق بالقدرة على القيام بالسلوك والقسم الثاني يتعلق بإدراك هذه القدرة.

2- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية (باندورا):

أشار "باندورا" 1986: للنظرية المعرفية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي في كتاب بعنوان: أسس التفكير والاداء، حيث يعود الفضل لـ "باندورا" في وضع أسس وتطوير وإثراء هذه النظرية كنتاج لعشرون عاما من البحث السيكولوجي امتد من 1977 حتى 1997، ويفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الانساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير ويظهر ذلك من خلال تعريف:

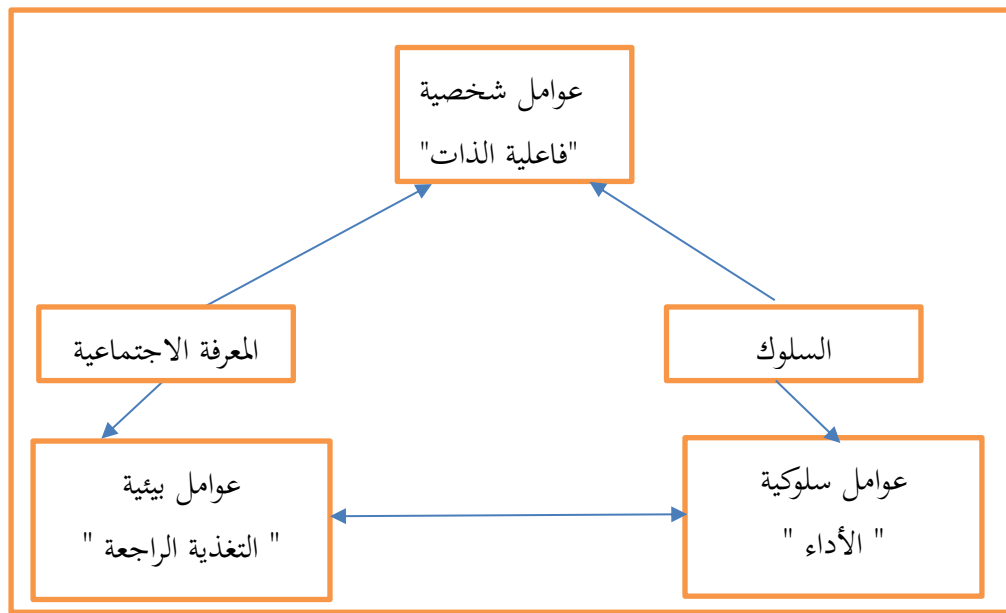
قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها: "الاطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي والوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي". (دودو، 2017، 28).

كما يعتبر "باندورا" أن التفكير والسلوك الانساني يعتبران كنتاج دينامي للتأثيرات كل من: العوامل الشخصية التي تمثل: (المعرفة، التوقعات، الاتجاهات، ...).

_ العوامل السلوكية التي تمثل: (المهارات، الممارسة، التدريب، الاستجابات)

- العوامل البيئية التي تمثل: (معايير اجتماعية، تأثير الآخرين)

وقد عبر عن هذا التفاعل من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة، الذي ينص على أن السلوك الانساني يتحدد تبادليا من خلال تفاعل هذه العوامل الثلاثة حيث يعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.



شكل (01) يوضح نموذج الحتمية المتبادلة لنظرية فاعلية الذات.

يتبين من خلال الشكل السابق، أن نموذج الحتمية المتبادلة يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والاحداث البيئية على المعرفة. (دودو، 2017، 29)

ويعتبر "باندورا" أول من توصل إلى نظرية فاعلية الذات بتحقيق توازن دقيق بين مكونين أساسيين لبناء هذه النظرية وهما "التأمل الابداعي" و"الملاحظة الدقيقة"، ويرى أن فاعلية الذات تشير إلى توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في مواقف معينة، وأن فاعلية الذات تلعب دورا مهما في علاج العديد من المشكلات النفسية والسلوكية (معروف، 2019، 33).

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الاحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق مختلف المهام المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية، ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والاحكام الفردية والسلوك التابع لها والنتائج عنها وهذه الاحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية، ويضيف باندورا أن فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية الذاتية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون

النتائج ناجحة وعندما ترتبط الفاعلية الذاتية المنخفضة ببيئة غير مناسبة الشخص مكتئبا حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أداء أعمال صعبة بالنسبة إليه، وعندما يواجه الأشخاص الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيّفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يغيروا البيئة وقد يستخدموا الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي حتى القوة لإثارة التغيير، ولكن اذا أخفقت جهودهم سوف يستخدمون مسارا جديدا وحين ترتبط الفاعلية الذاتية ببيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس. (الشهب، 2018، 62-63).

باستخدام أسلوب التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا تم التوصل إلى النتائج التالية: (الشهب، 2021، 180)

1- أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه (باندورا) سنة 1977 كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي سيقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات التي قد يواجهها وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات مستقاة من أربع مصادر رئيسية وهي: الانجازات الأدائية. الخيارات البديلة الإقناع اللفظي والحالة النفسية والفيسيولوجية وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد وهي: قدر الفاعلية عموميته وقوتها.

2- فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها أنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدرة على الاستطاعة سواء كان فيسيولوجية أو عقلية أو نفسية.

3- تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج، ويمارس النوعان تأثيرا قويا على السلوك الانساني.

4- فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك وهو ما قد يفسر مثابرة الفرد في مواجهة العقبات.

5- تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

• المكونات الأساسية لنظرية فاعلية الذات (الألوسي، 2014، 76-77)

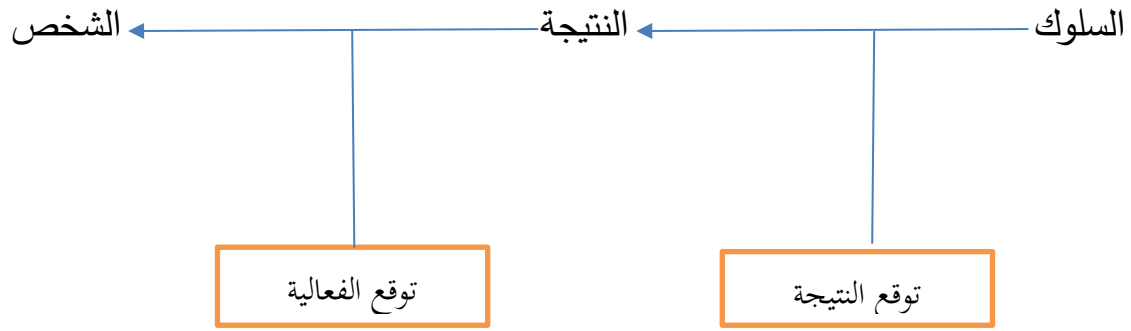
تقترح نظرية فاعلية الذات وجود ثلاثة عناصر معرفية تعد مكونات مهمة وأساسية في تحديد أي السلوكيات التي يشرع بها الأفراد وإلى أية درجة يثابرون ويصمدون عندما تواجه جهودهم بعض العقبات كما تعد هذه المكونات مهمة لكثير من المشكلات النفسية وأن تعديل أو تغيير هذه المكونات يعد من الوسائل العلاجية المهمة وهذه المكونات هي:

1- توقع فاعلية الذات:

وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة، ويفترض في فاعلية الذات أن تكون ذات تأثير قوي في السلوك، وإن تحدد مستويات الدافعية لدى الأفراد كما تنعكس على التحديات التي يواجهونها والجهد الذي يبذلونه في النشاط وصمودهم بوجه العقبات وقد بينت الكثير من الأبحاث النظرية والتجريبية إن توقعات فاعلية الذات تعد عوامل تنبئية بشأن السلوك.

2- توقع النتائج:

وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال أن يؤدي سلوكه إلى نتائج محددة. فالفرد الذي يعتقد أن الالتزام ببرنامج رياضي معين سيؤدي إلى رفع اللياقة البدنية لديه ستكون لديه توقعات عالية فيما يخص السلوكيات في هذا البرنامج والنتائج المرغوب فيها التي قد تنتج من الممارسة المنتظمة للسلوكيات في هذا البرنامج.



شكل (02) يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج.

3- قيمة النتائج :

وهي القيمة الذاتية أو الأهمية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة، إن النتيجة تؤثر في القرارات بشأن المبادرة بالسلوك فقبل أن يكون الفرد راغبا في العمل باتجاه غاية ويمضي في العمل باتجاه تحقيقها عليه أن يقيم أو يرغب في نتائج تلك الغاية، والدراسات المتعددة حول ما يعرف بنظريات القيمة المتوقعة أظهرت أن قيمة النتائج المحتملة للسلوك التي تسمى أحيانا بالقيمة التعزيزية لها تأثير قوي في السلوك.

3- أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها:

سيتم التطرق بداية إلى أهم أبعاد الفاعلية الذاتية، حسب ما توصلت إليه الدراسات.

3-1 أبعاد الفاعلية الذاتية:

يؤكد (باندورا) على إمكانية قياس الفاعلية الذاتية وفق ثلاثة أبعاد وهي:

3-1-1 مستوى الفاعلية ومقدارها: يختلف مستوى الفاعلية ومقدارها تبعاً لطبيعة الموقف وصعوبته، ويتضح مقدار الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة (عبد العالي و عبد الله، 2006، 95)

إذ تتدرج من الاعتقاد بالفاعلية الذاتية لحل المشكلات مهما بلغت صعوبتها إلى الاعتقاد بعدم الفاعلية لحل أي مشكلة مروراً بالاعتقاد بحل المشكلات السهلة فقط (العربي، 2006، 14).

أي أن إحساس التلاميذ بفاعليتهم الذاتية يتعلق بتقييمهم لإمكانياتهم وقدرتهم على تحقيق مستوى معين من الأداء مهما بلغت درجة صعوبته، أو العكس العجز عن تحقيق أدنى مستوى من الإنجاز مهما بلغت درجة سهولته.

3-1-2 العمومية: ويقصد بها قدرة الفرد على تعميم قدراته في المواقف المشابهة، وتختلف درجة العمومية وتتباين من فرد إلى آخر تبعا لاختلاف المحددات التالية درجة تماثل الأنشطة وسائط التعبير عن الإمكانيات (معرفية سلوكية، انفعالية)، الخصائص الكيفية للسلوك ومنها خصائص الفرد أو الموقف المحرر للسلوك (الزيات، 2001، 510).

3-1-3 القوة: ويعني بها (باندورا) الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ويفسره بأن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بينهم في الفاعلية الذاتية، فمنهم من تكون الفاعلية الذاتية لديه مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف في حين يعجز آخر عن ذلك (المزروع، 2007، 72).

وتؤثر الفاعلية الذاتية المرتفعة أو المنخفضة في محاولة التلميذ بذل جهد أكبر والمثابرة من أجل تحقيق النجاح، أو التوقف عن بذل أدنى جهد عند ظهور بادرة مشكلة أو صعوبة.

3-2 مستويات الفاعلية الذاتية:

إن مستوى الفاعلية الذاتية ودرجة عموميتها ودرجة ثباتها يؤثر في سلوك الفرد وفي قدرته على السيطرة الذاتية مهما كان الموقف بسيطا أو معقدا، لاسيما وأن الفاعلية الذاتية تشير إلى معتقدات الفرد حول ذاته وحول قدرته على التغلب على المواقف والمهمات المختلفة التي تواجهه خلال سعيه لتحقيق أهدافه. وصف (شواريز وشميتز) (2005) Schwarzer & Schmitz مستويين رئيسيين للفاعلية الذاتية وهما (Aftab, 2012, p540):

3-2-1 مستوى عالي من الفاعلية الذاتية: هناك العديد من الدراسات التي تدل على أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الفاعلية الذاتية يتسمون بإتقان الأهداف، ويفضلون تنفيذ مهام إضافية وأكثر تطلبا ومبتكرة.

3-2-2 مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية: ويتسم الفرد ذو المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية بتجنبه للمواجهة. كما يرتبط انخفاض فاعلية الذات مع الهلع والاكتئاب والمعاناة من الإرهاق.

عندما تكون الفاعلية الذاتية عالية المستوى فإن الفرد يكتسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تساعد على السيطرة على الظروف واجتياز العقبات بنجاح "ويمكن اعتبار الكفاءة الذاتية المدركة في هذه الحالة شكلا من أشكال الثقة بالنفس وعلى الرغم أنه ما من شخص يمتلك الثقة التامة بشأن أي شيء يفعل إلا أنه في قدرة كل شخص أن ينمي إيمانه بالقدرات الضرورية لأداء بعض السلوكيات المحددة" (الجبوري والطريحي، 2016، 52).

فالفاعلية الذاتية لا تحدد فقط ما إذا كان الفرد سيحاول القيام بسلوك معين، بل تحدد إضافة إلى ذلك طبيعة الأداء، فالمستوى المرتفع للفاعلية الذاتية الناجم عن التوقعات العالية بتحقيق النجاح يؤدي بدوره ومن جديد إلى الرفع من مستوى الفاعلية الذاتية، وبالمقابل يؤدي انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية إلى انخفاض محسوس في بذل الجهد ويزيد بذلك من احتمالات الفشل وبالتالي تدني لتوقعات الفرد مما يؤدي إلى انخفاض إضافي في مستوى الفاعلية الذاتية من خلال ما تم ذكره، يمكن ملاحظة مستويات الكفاءة الذاتية عبر ثلاث مظاهر أساسية، وهي:

1- اختيار الموقف: يمكن للمواقف التي يمر بها الفرد أن تكون اختيارية أو اضطرارية، فإن توفرت للفرد حرية الاختيار فإنه سيختار موقفا تبعا لدرجة كفاءته الذاتية، أي أنه سيختار المواقف التي يستطيع فيها السيطرة على مشكلاتها ومتطلباتها، ويتجنب المواقف التي تحمل الصعوبات كما يتعرف على نقاط قوته وضعفه وهذا ما يسميه (شفارتسر)

بالدافعية التي تقوم على المواقف وتفضيل نشاطات معينة، وتشكيل السلوك. (الجبوري والطريحي 2016، 52).

2- الجهد المبذول: ويتمثل في الجهد الذي يبذله الفرد من أجل انجاز عمل أو مهمة ما، أن التوجه الدافعي كمتغير في الشخصية يعتمد على طبيعة التقييمات التي يتلقاها الفرد وهو يقوم بالمبادرة أو الاستجابة لمثيرات المحيط، فإذا كانت التقييمات تنطوي على تعزيز أو تغذية راجعة تفيد بالقبول والاستحسان فإن ذلك يقوي من إحساس الفرد بفعاليتها والعكس صحيح. (الجبوري والطريحي، 2016، 52).

4- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها:

قبل التفصيل في أنواع الفاعلية الذاتية سيتم تناول أهم مصادرها.

4-1 مصادر الفاعلية الذاتية:

تأتي الاعتقادات بفاعلية الذات من أربعة مصادر أساسية للمعلومات، وهي:

4-1-1 انجازات الأداء **Performance Accomplishments**: تعد انجازات الأداء

أقوى مصادر توقعات فاعلية الذات لأنها تعتمد على خبرات وتجارب الفرد الشخصية (التجارب والخبرات الناجحة أو الفاشلة)، وترفع النجاحات من توقعات التفوق فيما تؤدي الاحباطات المتكررة إلى تقليلها، خاصة إذا وقعت هذه الاحباطات في بداية الأحداث، وبعد تطوير توقعات الفاعلية من خلال النجاح المتكرر يميل التأثير السلبي للاحباطات الآتية إلى الانخفاض، ومن خلال بذل الجهد والمثابرة يمكن تجاوز أصعب العقبات. (Bandura, 1977, p195)، ومن المنطقي أن يؤدي نجاح الفرد في القيام بأعمال معينة إلى اعتقاده بالقدرة على النجاح إن هو أعاد نفس المهمة أو ما شابهها مستقبلاً.

4-1-2 الخبرات البديلة التجربة غير المباشرة **Vicarious Experience**: ويشار

إليها أيضاً بالنمذجة أو الاقتداء بالنموذج Modeling أو التعلم بالملاحظة Observational Learning، وفي الخبرة البديلة يتعلم الفرد من ملاحظة سلوك الناس

الآخرين، ثم يستخدم هذه المعلومات ليكون توقعات حول سلوكه الخاص، وتعتمد تأثيرات الخبرة البديلة على إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج المقتدى به أو الشخص الذي يقوم بملاحظته. (Bandura, 1977, p 197)

4-1-3 الإقناع اللفظي (الكلامي) Verbal: Persuasion: وهو مصدر عام للمعلومات حول فاعلية الذات في الحياة اليومية، ويستعمل على نطاق واسع بسبب سهولته ويقاد الناس عبر الإيحاء إليهم أن بإمكانهم التعامل بنجاح مع ما سبق له التغلب عليهم في السابق (Bandura, 1977 p 198). وفي حياتنا اليومية كثيرا ما يحاول الشخص إقناع من يهتم لأمرهم بتجربة سلوكيات جديدة قصد حل مشكلة أو تغيير وضع ما للأحسن عن طريق الإقناع اللفظي.

4-1-4 الاستثارة الانفعالية (العاطفية) Emotional Arousal: تؤثر الاستثارة الانفعالية في توقعات الفاعلية الذاتية في المواقف المهددة، ويعتمد الأفراد جزئيا على حالة الاستثارة الفيزيولوجية في الحكم على قلقهم وتعرضهم للضغط؛ كون الإثارة العالية عادة ما توهن الأداء، والأفراد من المرجح أن يتوقعوا النجاح عندما لا يكونون محاصرين بالإثارة المزعجة أكثر مما لو كانوا متوترين وثائرين. (Bandura, 1977 p 198)

"وفي هذا الصدد أشارت دراسة (باندورا وآخرون 1982) إلى أن الشعور بالخوف المقيس بالأعراض الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب وضغط الدم يتزايد كلما انخفض مستوى فاعلية الذات المرتبط بالقدرة على التوافق" (الألوسي، 2014، 75).

مما سبق يمكن الاستنتاج أن الفاعلية الذاتية للفرد يمكن أن تكون ناجمة عن الخبرات المباشرة، كنجاحه في التغلب على مشكلة ما وإدراكه وتفسيره للعلاقة بين ما بذله من جهد وما حققه من نتائج أو غير المباشرة والتي توصل إليها إما عبر التعلم بالملاحظة ومتابعته لنماذج قامت بسلوكيات معينة، كما قد يكون مصدر الفاعلية الذاتية نابعا من خبرات رمزية تتمثل في الإقناع الخارجي الذي يتلقاه الشخص بقدرته على القيام بسلوك معين، أو من تلك

الخبرات الانفعالية أو ما يطلق عليه بالإرجاع الانفعالي والذي يظهر في التبادلات الجسدية المدركة ذات الصبغة القلقية و التي يفسرها أصحابها كنتيجة للنقص في الكفاءة الذاتية.

4-2 أنواع الفاعلية الذاتية: يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى:

4-2-1 الفاعلية القومية **Popultion-efficacy**: وترتبط بالأحداث التي لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات...، كما تعمل على إكسابهم أفكارا ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد (المشيخي، 2009، 84).

4-2-2 الفاعلية الجماعية **Collective-efficacy**: وهي مجموعة من الأفراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، ويشير (باندورا) إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب جهدا جماعيا ومساندة اجتماعية لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر على ما يقبلون عليه من أعمال وعلى تقييمهم لمقدار الجهد المطلوب (المشيخي، 2009، ص ص.84).

4-2-3 فاعلية الذات العامة **Generalized-efficacy**: ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (Bandura, 1986, p. 479).

4-2-4 فاعلية الذات الخاصة **Specific self-efficacy**: ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات الأشكال الهندسية، أو في اللغة العربية (الإعراب التعبير الشفوي) (أبو هاشم، 1994، ص.58).

4-2-5 فاعلية الذات الأكاديمية Academic self-efficacy: تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على أداء المهمة التعليمية بشكل فعال أو تحقيق هدف تعليمي محدد (Aftab, 2012, p. 540) بمعنى قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي، والتي تتأثر بجملة من المتغيرات كحجم الفصل الدراسي وعمر المتدربين، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل.

4-2-6 فاعلية الذات الاجتماعية Collective-efficacy: وهي ثقة الفرد في قدرته على الانخراط في مهام التفاعل الاجتماعي الأساسية والحفاظ على العلاقات الاجتماعية (Aftab, 2012, p. 540).

5- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

ويعرف باندورا وآخرون 1986 فاعلية الذات الأكاديمية بأنها: ثقة الفرد في قدرته على أداء المهمة الأكاديمية المحددة بكفاءة والتحكم في الأحداث التي تؤثر في تحصيله والتنبؤ بمدى الجهد المبذول والمثابرة والتحدي في مواجهة ما يصادفه من الصعاب والتغلب عليها والوصول إلى النتائج المرغوبة. (عبد الله، 1438هـ)

أما فتحي مصطفى الزيات فقد عرفها على أنها اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعرفية والانفعالية والحسية والعصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه. (الشهب، 2018، 451)

وتعرف فاعلية الذات الأكاديمية بأنها الأحكام التي يصدرها التلاميذ حول امتلاكهم أو عدم امتلاكهم للمهارات والقدرات المطلوبة لأداء المهام وبالتالي فهي تتعلق بمفاهيم التلاميذ حول قدرات أدائهم لمهمة ما. (بوقفة، 2013، 30)

فاعلية الذات الأكاديمية تؤدي دورا بارزا في الأداء الأكاديمي للتلميذ وتتبلور هذه الكفاءة في شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بشأن مدى كفاءتها، فهذه الأفكار تتوسط بين ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية. (بوقفة، 2013، 29)

وتتضمن الفاعلية الذاتية في جزء منها إدراك الذات أو الصورة التي يطورها الطالب عن نفسه لأنها تعتمد على درجة كفاءته وقدراته بصورة عامة وتوقعاته لها، وهي التي تجعله يقوم بأداء مرتفع أو متوسط أو حتى متدن في المواقف الأكاديمية، مما يؤثر بالتالي في توقعات النتائج التي يطمح لتحقيقها فتطور لديه قناعة ذاتية بقدرته على تحقيق الأداء النجاح وإنجازه للنتائج المرغوبة التي خطط لها سابقاً، وهذا جميعه يعزز ثقته بنفسه ويدفعه لتحقيق ما يريد. (الشميلة، 2017، 285)

ويمكن استنتاج من التعريفات السابقة أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية: هي معتقدات التلميذ حول قدراته على أداء المهام الأكاديمية الموكلة إليه بنجاح، بالإضافة إلى إدراك التلميذ لإمكانياته الذاتية وثقته بنفسه وقدراته المعرفية وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعلومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرضيه.

6- خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

في البداية سيتم تناول خصائص الفاعلية الذاتية الأكاديمية بصفة عامة كما يلي: .

• الخصائص العامة: (يوسف، 2016، 38-39)

- 1_ مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكانياته ومشاعره.
- 2_ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- 3_ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيسيولوجية أم عقلية، أم نفسية، بالإضافة إلى توفر الدافعية في المواقف.
- 4_ توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- 5_ أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضاً مع حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوفر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".

6_ هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وإنها نتاج للقدرة الشخصية.

7_ أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

8_ أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكانياته الحقيقية فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفع وتكون إمكانياته قليلة.

9_ تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

10_ إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

يمكن استنتاج أن خصائص فاعلية الذات الأكاديمية تتحدد بالعديد من العوامل منها القدرات الشخصية للتلميذ وطبيعة المهمة المراد إنجازها ودافعيته للأداء هذا العمل والسعي نحو التقدم وتحقيق النجاح كما أنها قدرة قابلة لنمو والتطور بالتدريب وهي تتأثر بالمحيط الخارجي.

بينما يتسمون الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة بعدة خصائص مميزة من بينها ما يلي:

• خصائص فاعلية الذات المرتفعة (بن مريجة 2015، 67-68)

- ✓ يتميزون بمستوى عالي من الثقة بالنفس.
- ✓ لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية.
- ✓ لديهم مهارة اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- ✓ يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.

✓ لديهم طاقة عالية.

✓ لديهم مستوى طموح مرتفع فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.

✓ يعززون الفشل للجهد الغير كافي.

✓ يتصفون بالتفاؤل.

✓ لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.

✓ لديهم القدرة على تحمل الضغوط.

يتبين مما سبق أن التلاميذ ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يتسمون بخصائص إيجابية

تمكنهم من أداء مسؤولياتهم بطريقة سليمة ومفيدة لهم ولغيرهم.

أما سمات الأفراد ذوو فاعلية الذات المنخفضة فتتمثل في ما يلي:

• **خصائص منخضي الفاعلية الذاتية:** (دودو، 2017، 33)

_ يركزون على النتائج الفاشلة.

_ أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.

_ طموح ضعيف وعدم الالتزام.

_ يستسلمون بسرعة.

_ يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح،

مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.

_ عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق.

على عكس ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة، فإن التلاميذ ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة

يتسمون بالسلبية ونظرة تشاؤمية للحياة ويركزون على نقاط ضعفهم ويقللون من قيمة

قدراتهم.

خلاصة الفصل:

وكخلاصة لهذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم شامل للفاعلية الذاتية على انها توقعات الفرد لقدرته على اداء مهمة ما، كما تعتبر أفضل منبه لأداء وسلوك الفرد كما تم تطرق الإطار النظري لها حسب وجهة نظر رائدها باندورا ثم ابعادها المتمثلة في الفاعلية الذاتية ومقدارها والقوة، مع تحديد مستويين لها مستوى عالي ومستوى منخفض يليها مصادر اكتساب الفاعلية الذاتية، ثم الاداء والخبرات البديلة والاقناع اللفظي، الاستشارة الانفعالية ثم التطرق لمجموعة انواع الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وهو يعتبر المتغير الذي تركز عليه هذه الدراسة.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

تقف مدى صحة النتائج التي يتحصل عليها البحث في أي دراسة يقوم بها على دقة الأساليب والإجراءات المستخدمة في معالجة موضوع الدراسة، وعليه سيتم في هذا الفصل تحديد المنهج المستخدم، ثم الكيفية التي تم بها اختيار العينة، وأدوات الدراسة، ثم حدود الدراسة فالأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.

1- منهج الدراسة:

يعني منهج البحث "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة أو طائفة من القواعد العامة، والتي تهيمن على العقل وتحدد عملياته من أجل الوصول عن طريق ذلك إلى نتائج معلومة" (المشهداني، 2019، 115). وعلى الرغم مما يؤكد هذا المفهوم من وحدة المنهج، إلى أن ارتباط البحث العلمي بأبعاد زمنية ومكانية متعددة وسعيه لتحقيق أهداف مختلفة، يتطلب تنوع هذه المناهج باختلاف المواضيع فكل منهج وظيفته وخصائصه التي تتناسب مع طبيعة وخصوصية كل مشكلة.

وقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة كونه الأنسب لتحقيق أهدافها والتحقق من فرضياتها، "فالبحوث الارتباطية هي الدراسات التي تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كمياً، من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو بين مستويات المتغير الواحد." (عباس وآخرون، 2006، 77).

وبالتالي سيتمكن من معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مستوى التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة ثمانية ثانوي عينة الدراسة، ومستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، كما سيتمكن من معرفة درجة ذلك الارتباط إن وجد. ومن خلال إتباع خطوات هذا المنهج باعتباره فرعاً من فروع المنهج الوصفي وهو "المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً بوصفها وتوضيح خصائصها،

وكميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى." (خضر، 2013، 195) فإننا سنتمكن من التعرف على مستوى التدفق النفسي ومستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ السنة ثمانية ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تستخدم البحوث الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها، ويتوقف العمل في مراحل البحث الأخرى التي تلي الدراسة الاستطلاعية على البداية الصحيحة والملائمة التي تخطوها هذه الدراسة. (خضر، 2013، 77)

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- كشف الصعوبات والنقائص التي يمكن مصادفتها في الدراسة الأساسية وذلك من أجل تحاشيها أو التقليل منها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة من حيث الصدق والثبات .
- التعامل مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم مع أداة القياس من حيث فهمهم لمعاني الفقرات وتعديلها إن تطلب الأمر.
- تقدير الوقت اللازم للدراسة الأساسية والفترة الزمنية الأنسب لإجرائها.
- أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها 33 تلميذا من بين تلاميذ أقسام السنة ثمانية ثانوي، بثانوية الشهيد بوضياف بوضياف تغزوت، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، في الفصل الثاني من الموسم الدراسي (2023-2024) قصد التأكد من مدى وضوح تعليمات المقيسين وفقراته، والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين.

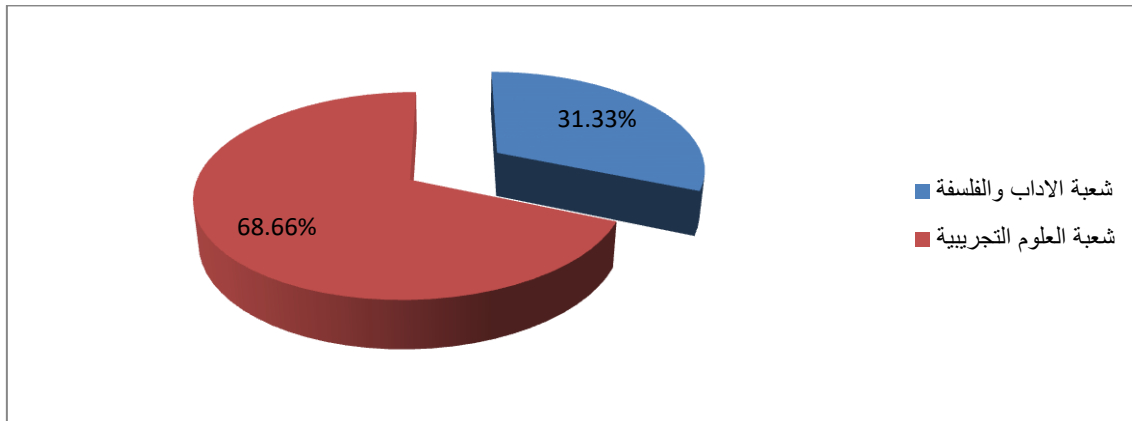
3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

3-1 مجتمع الدراسة: ويقصد بها جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء التي يكون موضوع مشكلة البحث. (الدريز، 2006، 21)

تم تطبيق الدراسة الأساسية ب "ثانوية الشهيد محمد علية بغمرة وثانوية هالي عبد الكريم بقمار وكذلك متقنة العلامة عبد القادر الياجوري بقمار" حيث تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة ثمانية ثانوي لشعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة، وبلغ عدد أفراد (466) تلميذاً. جدول رقم (02): يبين توزيع تلاميذ مجتمع الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة

الشعبة	عدد افراد مجتمع الدراسة	النسبة
شعبة علوم تجريبية	320	68.66%
شعبة آداب وفلسفة	146	31.33%
الحجم الكلي لمجتمع الدراسة	466	100%

يوضح الجدول رقم (02) أن نسبة تلاميذ شعبة علوم تجريبية (68.66%) أكثر بكثير من نسبة تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (31.33%) في مجتمع الدراسة.



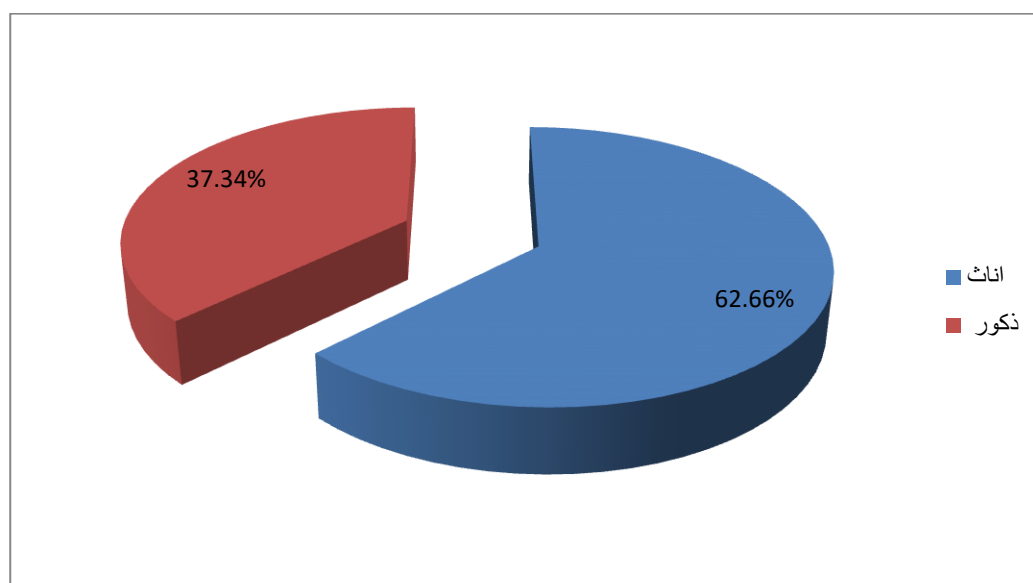
شكل (03) يوضح نسبة تمثيل تلاميذ شعبي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة في مجتمع الدراسة

يتضح من الشكل أعلاه ان نسبة تمثيل تلاميذ شعبة العلوم التجريبية في مجتمع الدراسة تفوق نسبة تمثيل تلاميذ اداب وفلسفة.

جدول رقم (03): يوضح تمثيل الجنسين في مجتمع الدراسة

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة
ذكور	174	%37.34
اناث	292	%62.66
الحجم الكلي لمجتمع الدراسة	466	%100

يبين الجدول (03) ان نسبة الاناث في مجتمع الدراسة (%62.66) وهي نسبة اكبر بكثير من نسبة الذكور (%37.34).



شكل رقم (04) يوضح نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع الدراسة

يتضح من الشكل أعلاه ان نسبة تمثيل الاناث في مجتمع الدراسة تفوق نسبة تمثيل الذكور.

جدول رقم (04) يوضح توزيع تلاميذ مجتمع وعينة الدراسة الاساسية على الثانويات ميدان الدراسة

المؤسسة	مجتمع الدراسة		عينة الدراسة	
	عدد التلاميذ	النسبة	عدد التلاميذ	النسبة
متقن عبد القادر الياجوري	202	%43.35	95	%43.57
ثانوية عبد الكريم هالي	138	%29.61	56	%25.7
ثانوية عليّة محمد	126	%27.04	67	%30.73
المجموع	466	%100	218	%100

يتبين من الجدول (04) ان عدد تلاميذ مجتمع الدراسة في متقن عبد القادر الياجوري بلغ (202) تلميذ بنسبة تقدر (43.35) وهي اعلى نسبة تليها ثانوية هالي عبد الكريم بلغ عدد التلاميذ (138) تلميذ بنسبة تقدر (29.61) وبعدها ثانوية عليّة محمد بغمرة حيث بلغ عدد التلاميذ (126) بنسبة تقدر (27.04).

3-2 عينة الدراسة:

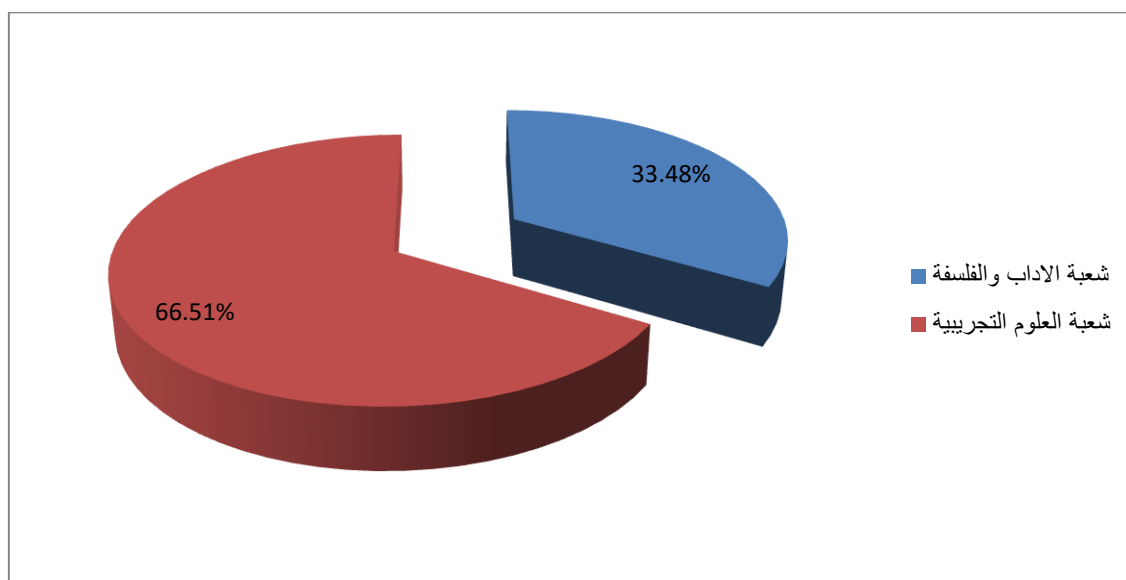
ويقصد بها هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (المحمودي، 2019، 190) وتم استخدام العينة العشوائية الطبقية، وتتبع هذه الطريقة لاختيار عينة من مجتمع غير متجانس، بعد تقسيمه إلى طبقات متجانسة، وتتميز بأنها دقيقة في تمثيلها للمجتمع الأصلي. (الأسود، 2019، 271) حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من بين تلاميذ أقسام السنة ثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية وشعبة آداب وفلسفة بثانوية الشهيد عليّة محمد بغمرة وثانوية هالي عبد الكريم قمار ومتقنة العلامة عبد

القادر الياجوري قمار، وبلغ حجم العينة لهذه الدراسة (218) تلميذا وتلميذة. محترمين نسبة تمثيل الجنسين في مجتمع الدراسة.

جدول (05) يمثل نسبة العينة لمجتمع الدراسة.

عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة	نسبة تمثيل العينة للمجتمع
466	218	% 46.78

يبين الجدول (05) أن عينة الدراسة والتي يبلغ حجمها (218) فردا تمثل نسبة (46.78 % من حجم عينة الدراسة البالغ عدد أفرادها (466) تلميذا وتلميذة.



شكل رقم (05) يوضح نسبة تمثيل تلاميذ شعبي العلوم التجريبية والآداب الفلسفة في عينة الدراسة يتضح من الشكل رقم (05) أن نسبة تلاميذ شعبة العلوم التجريبية يقدر ب 66.51% وهو أكثر بكثير من نسبة تلاميذ شعبة آداب وفلسفة والذي يقدر ب 33.48% جدول (06) يوضح توزيع تلاميذ عينة الدراسة على شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة.

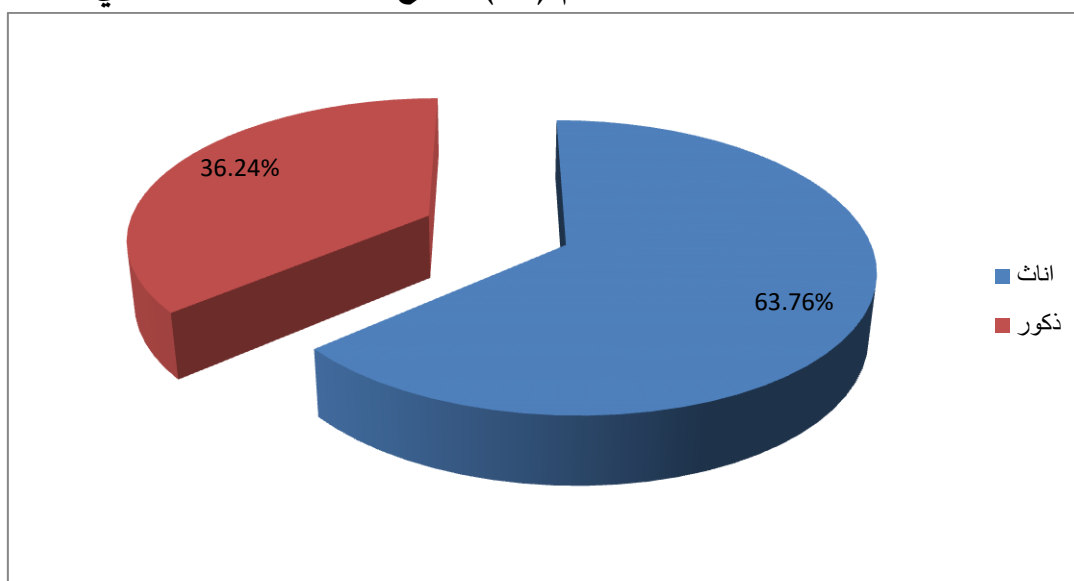
الشعبة	عدد افراد عينة الدراسة	النسبة
شعبة علوم تجريبية	145	%66.51
شعبة آداب وفلسفة	73	%33.48
الحجم الكلي لعينة الدراسة	218	%100

يبين الجدول رقم (06): توزيع تلاميذ عينة الدراسة، حيث بلغ عدد تلاميذ شعبة العلوم التجريبية 145 بنسبة (66.51%)، وبلغ عدد تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (73) بنسبة (33.48%).

جدول رقم (07): يوضح تمثيل الجنسين في عينة الدراسة

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة
ذكور	79	36.24%
اناث	139	63.76%
الحجم الكلي لعينة الدراسة	218	100%

يتبين من الجدول (07) توزيع تلاميذ عينة الدراسة حسب الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (79) تلميذ بنسبة (36.24%). وبلغ عدد الاناث (139) بنسبة (63.76%)
شكل رقم (06) يوضح نسبة تمثيل الجنسين في عينة الدراسة



يتضح من الشكل أعلاه ان نسبة تمثيل الاناث في عينة الدراسة قدر ب (63.76%) وهي نسبة اكبر بكثير من نسبة الذكور التي قدرت ب (36.24%).

4 - حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الأساسية بالحدود التالية:

✓ **الحدود البشرية:** شملت (218) من تلاميذ السنة الثانية ثانوي لشعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة، حيث كان عدد تلاميذ شعبة العلوم التجريبية (145) تلميذا وعدد تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (73) تلميذا.

✓ **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الأساسية في ثانوية الشهيد محمد عليّة، بغمرة وثانوية هالي عبد الكريم قمار ومتقنة العلامة عبد القادر الياجوري قمار.

✓ **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2023-

2024

كما وتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكمترية، والمنهج المعتمد.

5-أدوات الدراسة:

تم تبني أدوات الدراسة حسب طبيعة متغيري الدراسة الحالية وهي كالتالي:

1-مقياس التدفق النفسي:

- **وصف الأداة:** تمثلت الاداة في مقياس التدفق النفسي من إعداد (ناصر 2015) يحتوي المقياس على 32 بند يشمل خمسة بدائل: تنطبق عليّ دائما، تنطبق عليّ غالبا، تنطبق عليّ أحيانا، تنطبق عليّ نادرا، لا تنطبق عليّ أبدا، تقديراتها كما يلي: من الأولى إلى الخامسة على الترتيب. أعدت جميع البنود بالاتجاه الموجب، كلما حصل على الدرجة المرتفعة دل على ارتفاع مستوى التدفق لديه، حيث تتراوح درجة المقياس بين (32-160) تشير الدرجة 32 الى مستوى منخفض في التدفق النفسي، تشير الدرجة 160 الدرجة المرتفعة في التدفق النفسي. ينقسم مقياس التدفق الى 09 أبعاد هي:

جدول (08) يوضح توزيع ابعاد التدفق النفسي حسب ارقام العبارات وعدد البنود

الرقم	أبعاد التدفق النفسي	أرقام العبارات	عدد البنود
01	الشخصية ذاتية القصد	4-3-2-1	04
02	الأهداف الواضحة	8-7-6-5	04
03	التوازن بني مستوى القدرة والتحدي	12-11-10-9	04
04	التركيز	16-15-14-13	04
05	ضبط الموقف او النشاط	19-18-17	03
06	تغذية راجعة غير غامضة	23-22-21-20	04
07	اندماج الوعي بالفعل	26-25-24	03
08	إحساس مشوه بالزمن	29-28-27	03
09	فقدان الشعور بوعي الذات	32-31-30	03

نلاحظ من خلال الجدول (08) أن مقياس التدفق النفسي مقسم الى تسعة أبعاد ويحتوي البعد الأول والثاني والثالث والرابع والسادس على (04) عبارات لكل بعد، بينما تحتوي الأبعاد الخامس والسابع والثامن والتاسع على (03) فقرات لكل بعد، وكل الفقرات في الاتجاه الموجب.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

اعتمدنا على الصدق والثبات لمقياس التدفق النفسي لدراسة (الأسود والأسود، 2020)

تم تقدير بعض الخصائص السيكومترية لهذا المقياس للتأكد من مدى صلاحيته في البيئة المحلية، وكانت:

- الصدق:

أ- صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالبا بجامعة ورقلة، وبعد تكميم الإجابات، وترتيب الدرجات المتحصل عليها، تم تطبيق اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (09) نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين

الفئات	عدد الافراد	م الحسابي	ن المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة
مج العليا	10	122.60	4.57			دالة عند
مج الدنيا	10	95	10.16	7.82	18	0.01

توضح النتائج قيمة ت المحسوبة قد بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0,01)، وعليه فإن بنود المقياس تميز تمييزا واضحا بين الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا ما يؤكد أن المقياس صادقاً، ويمكن تطبيقه على العينة الأساسية.

ب. صدق الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (10) يوضح نتائج معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

الرقم	البعد	الارتباط
1	الشخصية ذاتية القصد	0.47

2	الأهداف الواضحة	0.74
3	التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	0.77
4	التركيز	0.74
5	ضبط الموقف او النشاط	0.61
6	تغذية راجعة غير غامضة	0.71
7	اندماج الوعي بالذات	0.61
8	إحساس مشوه بالزمن	0.41
9	فقدان الشعور بوعي الذات	0.37

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.37) و (0.77) ، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده.

- الثبات:

أ- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي، من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وذلك على أبعاد المقياس وكانت النتائج موضحة في الجدول كما يلي:

جدول رقم (11) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	0.80
البعد الثاني	0.76

0.74	البعد الثالث
0.75	البعد الرابع
0.77	البعد الخامس
0.76	البعد السادس
0.77	البعد السابع
0.79	البعد الثامن
0.80	البعد التاسع

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات أبعاد مقياس التدفق النفسي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان بين (0.74) و(0.80)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مناسب من الثبات، ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

ب التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي، بتطبيق معادلة "جتمان"، وكانت قيمة الثبات تقدر بـ (0.86) وعليه يمكن القول أن هذا المقياس ثابت.

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1-الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل (α) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول (12) يبين معامل ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	30	33	0.82	0.01

يتضح من الجدول (09) أن قيمة معامل ثبات " ألفا كرونباخ " للدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي قدر بـ (0.82) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، اذن هو معامل يدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

2-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (13) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس التدفق النفسي

التدفق النفسي	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10					لصالح
المتوسط الحسابي (م)	130.80	98.5	20	13.49	2.5	دال	الفئة العليا
الانحراف المعياري (ع)	5.77	4.90					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (13.49) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2- مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية:

لقد قام الباحث "أحمد الزق" بتطوير مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية للإطلاع على الادب النظري والمقاييس المستخدمة لقياس الفاعلية الذاتية، حيث قام بمراجعة مقياس الفاعلية الذاتية العامة لـ "جروزلم" و "شوارتزر" (Jerusalem & Schwarzer, 1993) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة للأطفال لـ "هارتز" (Harter, 1982) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لـ "شيرر"، والذي عربته "الجبور" (2002)، ومقياس الفاعلية الذاتية لـ "حمدي وداود" (2002).

● **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (22) فقرة، مدرجة كل منها على سلم من خمس درجات، وكانت الفقرة التي تدل على الفاعلية الذاتية الاكاديمية العالية تعطى (5) درجات في حالة الاجابة عنها (صحيح تماما)، و (4) درجات الاجابة (صحيح)، و (3) درجات الاجابة (لا أعرف)، و (2) للاجابة (نادرا)، و (1) درجة واحدة للإجابة غير (صحيح على الاطلاق)، أما الفقرات التي تدل على الفاعلية الذاتية متدنية، فقد كانت تعطى الدرجات (1)، (2)، (3)، (4)، (5) للإجابة (صحيح تماما) (صحيح) (لا أعرف) (نادرا) (غير صحيح على الاطلاق)

وكانت الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص تتراوح بين (22-110) درجة؛ بمتوسط فرضي مقدّر بـ (66) درجة، وتجدر الإشارة إلى أن الفقرات الواردة في المقياس التي تأخذ الارقام (03-04-08-10-12-18-20) هي الفقرات السالبة، بمعنى أنها تدل على

الفاعلية الذاتية المتدنية، في حين أن باقي الفقرات في المقياس هي فقرات إيجابية، بمعنى أنها تدل على الفاعلية الذاتية المرتفعة. (بوقفة، 2013، 123).

- الخصائص السيكومترية:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية على النحو التالي:

- صدق وثبات المقياس:

تم استخراج دلالات الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرضه على عشرة محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي تصفهم من حملة درجة الدكتوراه ونصفهم ممن يحضرون لنيل هذه الدرجة في الجامعة الأردنية، فطب منهم إبداء الرأي في مدى الفقرات وسلامتها اللغوية ومدى تمثيلها لبعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، وقد تم استبقاء الفقرات التي اتفق 80% من المحكمين على صلاحيتها، كما تم تعديل بعض الفقرات في ضوء ملاحظات المختصين كذلك تم التوصل إلى دلالات عن صدق الاختبار بطريقة إحصائية وذلك بتطبيق الاختيار على عينة أولية بلغت 120 طالبا وكان المقياس في صورته الأولية يتكون من (23) فقرة، وتم استخراج معامل ارتباط كما فقرة بالدرجة الكلية للاختبار فكانت معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة باستثناء فقرة واحدة تم حذفها وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بين (0.22-0.39) وقد تم اعتبار ذلك مؤشرا على القدرة التمييزية للفقرات ومن ثم اعتبار الاختبار صادقا، كما تم استخراج ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الاتساق الداخلي للاختبار بعد تطبيقه على العينة الأولية التي بلغت 120 طالب. وقد بلغت قيمة الفا "كرونباخ المحسوبة (0.78)، وقد اعتبر "أحمد الزق" هذه القيمة مناسبة لأغراض دراسته. (بوقفة، 2013، 123-124)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1- الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول (14) يبين معامل ثبات مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
الفاعلية الذاتية الاكاديمية	22	33	0.85	0.01

يتضح من الجدول (14) أن قيمة معامل ثبات " ألفا كرونباخ " للدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية قدر بـ (0.85) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، اذن هو معامل يدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

2- الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (15) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية

الفاعلية الذاتية الاكاديمية	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10	20	11.02	2.5	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	96.70	67.10					

					7.77	3.43	الانحراف المعياري (ع)
--	--	--	--	--	------	------	--------------------------

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (11.02) أكبر من القيمة المجدولة (2.5) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

6-الاساليب الاحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد في عملية تحليل البيانات على تقنيات الاحصاء الوصفي وتقنيات الاحصاء الاستدلالي، و سيتم ذكرها كآتي :

-تقنيات الإحصاء الوصفي:

التكرارات، النسب المئوية، المدرج التكراري، المنحنيات البيانية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- تقنيات الاحصاء الاستدلالي

اعتمدت الدراسة معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين درجات أفراد العينة في مقياس التدفق النفسي ومقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية، وذلك للتعرف على العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، حيث " يستخدم معامل ارتباط بيرسون في حساب قيمة العلاقة بين متغيرين متصلين، وتتنوع قيمهما توزيعا اعتداليا بشرط ألا يقل عدد الافراد عن 30 فرد" (الدريد، 2006، 176).

- اختبار (ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109) وقد استخدمنا في حالتنا معادلة حساب " ت " لعينتين غير متساويتين (الدريد، 2006، 67)

وتجدر الإشارة إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة عن طريق الاعلام الآلي وذلك باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS "

(Statistical Package for Social Sciences)

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض كل ما يتعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة، وذلك بدءا بالتعرف على المنهج المتبع في هذه الدراسة والمتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم وصف المجتمع الذي اخذت منه عينه الدراسة وطريقه اختيارها ويليها التعرف على ادوات الدراسة المتمثلة في مقياس التدفق النفسي اعداد (ناصر 2015) ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لأحمد الزق وايضا حدود الدراسة وفي الاخير تم توضيح الاساليب الإحصائية المستعملة في التحليل الإحصائي للبيانات المتحصل عليها واختبار صحة الفرضيات.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدارسة ومناقشتها

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

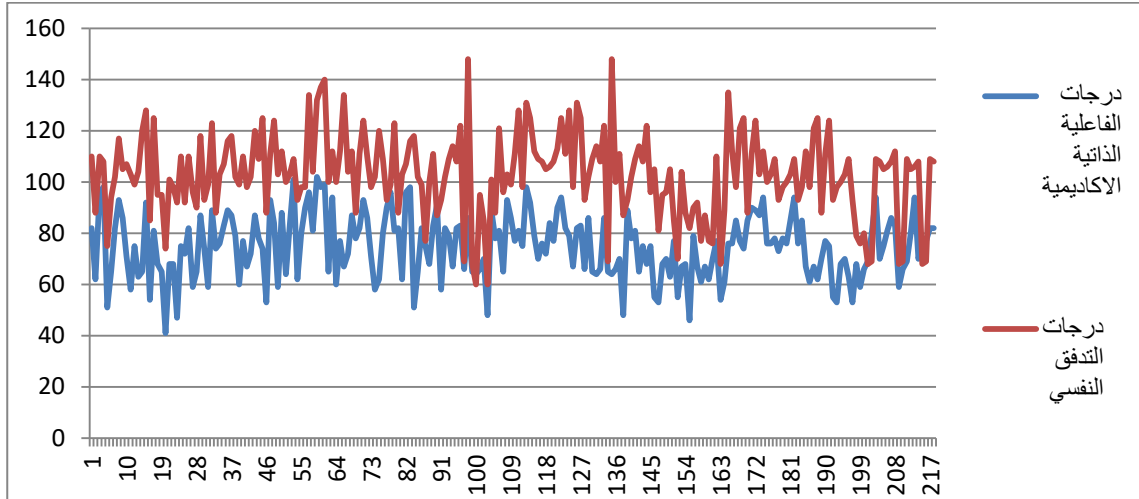
خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تم التطرق في الفصل السابق الى أهم الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية، من منهج ومجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، وأدواتها. سيتم في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل اليها وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الدراسة السابقة والاطار النظري.

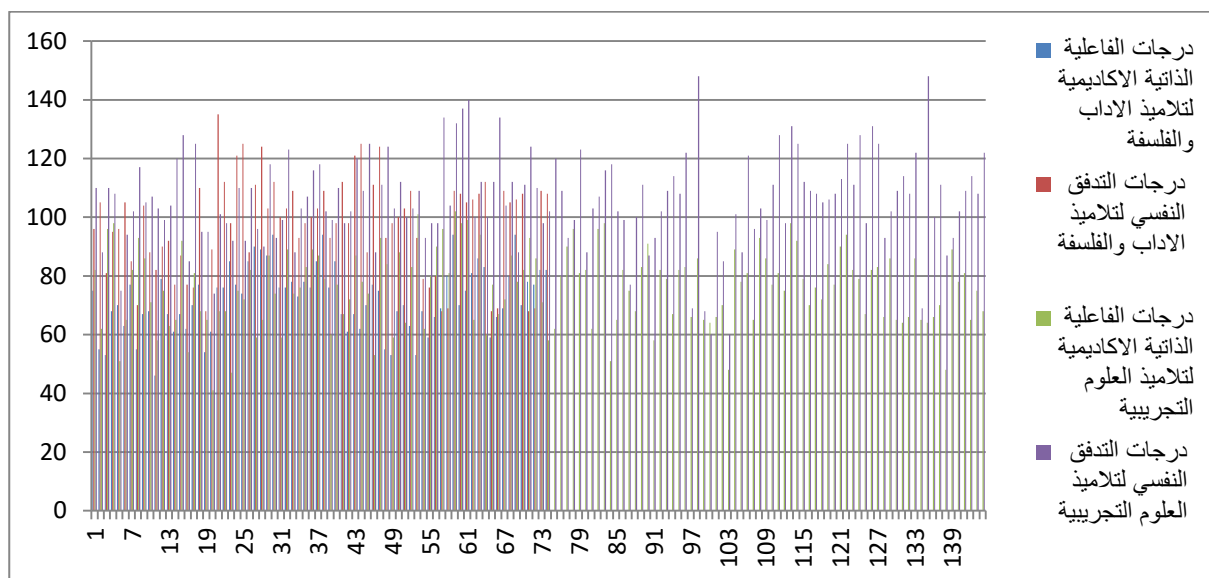
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

قبل التطرق الى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق الى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية:



شكل (07) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية

يوضح الشكل رقم (07) أن درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية رغم تفاوتهما، الا ان هذا التفاوت لا يعد كبيرا. مما يدل على وجود تقارب بين نتائج معظم التلاميذ.



شكل (08) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية باختلاف التخصص الدراسي (علوم تجريبية/ أداب وفلسفة)

يتبين من الشكل رقم (08) ان درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى شعبة علوم تجريبية متقاربان مع شعبة اداب وفلسفة.

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم (16) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (16) يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	0.49	216	0.01
الفاعلية الذاتية الأكاديمية			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.49)؛ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة؛ وتدل قيمة معامل الارتباط على أنها علاقة طردية متوسطة.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية / آداب وفلسفة)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (17) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات التدفق النفسي للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية /آداب وفلسفة)

التدفق النفسي	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	144	74	218	3.62	2.6	دال	تلاميذ العلوم التجريبية
المتوسط الحسابي (م)	105.77	97.59					
الانحراف المعياري (ع)	15.65	16.12					

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول (17) أن قيمة "ت" المحسوبة (3.62) أكبر من القيمة المجدولة (2.6) عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية التي

تنص على عدم وجود فروق فإنه لا توجد فروق بين المتوسطين، وبالتالي تقبل بديلتها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة) ولصالح العلميين.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (/علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (18) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول رقم (18): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلاميذ عينة الدراسة تبعا لتخصصهم الدراسي (علوم تجريبية /آداب وفلسفة)

الفاعلية الذاتية الأكاديمية	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	144	63	218	2.09	1.9	دال	لصالح تلاميذ علوم تجريبية
المتوسط الحسابي (م)	76.03	72.35					
الانحراف المعياري (ع)	12.91	11.03					

يبين الجدول رقم (18) أن قيمة "ت" المحسوبة (2.09) أكبر القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل بديلتها التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى تلاميذ

السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية/ آداب وفلسفة)، وتبين قيمتي المتوسطين الحسابيين (76.03) و (72.35) أن هذه الفروق لصالح تلاميذ العلوم التجريبية أصحاب المتوسط الحسابي الأعلى.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي نصت على انه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة". وقد أثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" وجود علاقة طردية متوسطة دالة إحصائية، بين درجات التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة ولقد اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تم الاطلاع عليها والتي توصلت الى وجود علاقة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية رغم اختلافهم في شدة تلك العلاقة حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة برغوثي عليوة (2022) بعنوان الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الاغواط، حيث أنها خلصت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى طلبة جامعه الاغواط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع الى التراث النظري حيث تعد معتقدات الكفاءة الذاتية من الابعاد المهمة في شخصيه الفرد ثم اعتقاد الفرد عن نفسه اساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية. ولقد دلت نتائج كثير من الدراسات على اهمية معتقدات الكفاءة الذاتية اذ تتيح هذه المعتقدات امام الفرد المجال الى تطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام الاعمال وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم، اضافة الى مدركات الفرد حول كفاءته

الذاتية التي تلعب دورا مهما في التحصيل الدراسي اي ان الكفاءة الذاتية ترتبط بالإنجاز الفعلي للأعمال فهي تعكس مدى المثابرة والجهد المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة ومواجهه المشكلات ومقاومة الفشل وكذلك مدى التحدي والإصرار، وكثرة المشكلات والازمات فاذا وصل الفرد الى هذه المرحلة من الاداء والتركيز دخل في حاله تسمى التدفق النفسي وكذلك تفسير هذه النتيجة المتوصل اليها بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية كما يلي:

أولاً: زيادة التركيز والانتباه عندما يكون الشخص في تدفق نفسي يزداد تركيزه وانتباهه للمهمة المنجزة مما يساعده على تحقيق اداء الافضل في الأنشطة وتحفيز الابداع والإنتاجية يعتبر التدفق النفسي مثاليه للأبداع والإنتاجية حيث يشعر الشخص بالحماس والرغبة في تحقيق اهدافه مما يعزز فاعليته الذاتية في المجال الأكاديمي.

ثانياً: تعزيز الشعور بالرضا والانجاز عندما يكون الشخص في حالة تدفق نفسي يشعر بالرضا والسعادة بسبب التحديات التي يواجهها والانجازات التي يحققها مما يعزز شعوره بالفاعلية الذاتية في المجال الأكاديمي وبشكل عام يمكن تفسير العلاقة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية بان التدفق النفسي يساهم في تعزيز فاعلية الشخص في اداء المهام الأكاديمية وتحقيق الاهداف بشكل افضل ولقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة محمد السيد الصديق(2009) التي جاءت نتائجها كالتالي: انه توجد علاقة ايجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس وفاعلية الذات والدافع للإنجاز والمثابرة وعلاقه سلبية مع الرضا بالذات. وهي نفس النتيجة التي توصلت اليها. دراسة (joo,oh.And kin 2015) وقد وجدوا ان الفاعلية الذاتية والتخطيط الدراسي كان له لها أثر مباشر دال احصائيا على مستوى الانجاز الأكاديمي ويعمل تدفق كعامل وسيط بين الفاعلية الذاتية والانجاز الأكاديمي. وهذا ما اكدته دراسة مهريه الاسود (2021) التي

اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات ووجود قدرة تنبؤية لكل ميلاد تفكير الايجابي والكفاءة الذاتية على حدوث التدفق النفسي.

2-2 تفسير ومناقشه نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي". والتي اظهرت نتيجة اختبار الفرضية، الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينه الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية علوم تجريبية آداب وفلسفه ولصالح تلاميذ شعبه العلوم التجريبية. ولقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الاسود والاسود (2020) التي توصلت الى وجود فروق بين متوسطات التدفق النفسي تعزى لمتغير الشعبة الدراسية ولصالح تلاميذ الشعبة علوم تجريبية. وكذلك اتفقت مع دراسة العبيدي (2016) التي اظهرت وجود فاروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكونها قد تعود الى التنشئة الاجتماعية والمتابعة في بعض الاسر، وتشجيعهم لأبنائهم على تحديد اهدافهم والمثابرة على العمل الجاد والرغبة في التعلم وحب المعرفة مما ينعكس عليهم في المرحلة الثانوية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة من وجهه نظر اخرى، لكون طبيعة شعبه علوم تجريبية لها دور في رفع درجه التدفق لدى التلاميذ وهذا راجع لطبيعة المواد التعليمية في هذه الشعبة التي تتطلب من التلميذ التركيز وبذل جهد و هذا لكون المواد المدرسية في شعبة العلوم التجريبية يمكن أن تكون عاملا هاما في رفع مستوى التدفق النفسي ولدى التلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي و هذا من خلال تصميم مناهج تعليمية مبتكرة وتفاعلية تشجع على التفكير النقدي و الابداع وتوفير فرص لاستكشاف والتجربة العملية (برغوتي، عليوة 2022).

وكذلك يمكن تفسير هذه النتيجة كون ان مجموع الاناث في شعبه العلوم الطبيعية اكبر من عدد الذكور (حيث أن نسبة الاناث تقدر بـ 67,76% أما نسبة الذكور فتقدر بـ 36,24%) وهذا يرجع لكون الاناث عموما ينظرن الى الدراسة بمستوى عالي من المنظور الذكوري حيث يسعين من خلالها الى تحقيق ذواتهن، ومن ثم يبذلن فيها أقصى ما يستطعن كما ان الاناث يستمتعن في قضاء اطول وقت في الدراسة على الرغم من ان طبيعة حياتهن يشغلن بالكثير من الامور منها اعداد الطعام والتنظيف وغيرها من امور البيت (بن مريجة، 2015).

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (محمد والعتابي 2019) التي توصلت الى عدم وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين المتوسطات مستويات التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص وكذلك دراسة العبودي (2018) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إحصائية في متغير التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص، وقد يعود ذلك الى اختلاف البيئة التعليمية بين الدراسة الحالية والدراسات الاخرى وكذلك اختلاف الظروف والمقررات الدراسية.

2-3 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

والتي نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير الشعبة الدراسية علوم تجريبية وآداب وفلسفه، وأفادت نتائج الدراسة الحالية الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة ولصالح تلاميذ العلوم التجريبية.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة المخلافي (2010) بعنوان فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى الطلبة، وقد بلغت عينتها (110) طالبا وطالبة من طلبة

جامعة صنعاء تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتوصلت الى وجود فروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية وفق التخصص العلمي/ الانساني لصالح طلبة التخصص العلمي (المخلافي 2010). ويمكن تفسير هذه النتائج بكون الافراد الذين يدرسون في الشعب العلمية يظهرون تركيزا كبيرا وبالتالي تدفعهم للسعي والاجتهاد وبذل الجهد الكافي وكذا مواجهة التحديات للوصول الى الهدف المرغوب فيه عكس المتعلمين الذين يدرسون بالشعب الأدبية. وهذا راجع الى طبيعة المواد المدروسة في هذه الشعبة التي تعتمد على الحفظ (الزهراني 2020).

كما يمكن ارجاع هذه النتيجة الى مصادر فاعلية الذات وهي اربعة كما حددتها النظرية المعرفية الاجتماعية: الانجازات الأدائية والتي تتمثل في خبرات النجاح وكذلك خبرات الفشل التي مر بها الفرد والتي تؤثر على معتقدات الفاعلية الذاتية الأكاديمية كونها ادلة ملموسة على القدرة على النجاح وحصول الفرد على الخبرات البديلة، من خلال ادراك الفرد لمدى التشابه بينه وبين النموذج المقتدى به. والاقناع اللفظي المتمثل في مصدريه الاقناع اللفظي الخارجي كالتشجيع والتدعيم من الاشخاص الموثوق بهم، والاقناع اللفظي الداخلي، والمتمثل في الحديث الايجابي مع الذات والحالة الانفعالية والفيزيولوجية، حيث تؤثر المؤثرات الانفعالية الخارجية على مستوى الفعالية المرتبطة بالقدرة على التوافق. وهذه المصادر هي التي تولد الفاعلية الذاتية لدى الفرد. كما يمكن ارجاع هذه النتيجة لدى افراد العينة الى اختيارهم شعبه علوم تجريبية والذين يكون عادة بناء على الرغبة الاولى للتلميذ، والتي يرون انهم قادرون على النجاح فيها او تناسب قدراتهم الأكاديمية وتساعدهم على تحقيق ذواتهم.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بن مريجه (2015) بعنوان القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي والتي اجريت على عينه بلغ عدد أفرادها (312) تلميذا من ثانويات ولاية غليزان والتي توصلت الى عدم وجود فروق

ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الادبيين والعلميين في فاعلية الذات بن مريجة (2015). ويمكن تفسير هذا الاختلاف الى طبيعة عينتي الدراستين، اذ تشكل الاناث اغلبيه في عينة الدراسة الحالية في حين غلب الذكور على دراسة بن مريجة، كما قد يعود سبب الاختلاف الى تباعد الفترة الزمنية حيث طبقت الدراسة السابقة سنة (2015) مما يجعل الفارق الزمني بينها وبين الدراسة الحالية ما يقارب العقد.

خلاصة الفصل:

تم التعرض في هذا الفصل للنتائج المتحصل عليها من خلال التجريب الميداني، وعرض نتائج الدراسة ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها وذلك في ضوء الدراسات السابقة، وقد أسفرت النتائج على وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات التدفق النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي، اضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الاكاديمية لدى تلاميذ عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص، ولصالح تلاميذ شعبة العلوم التجريبية.

الحفنة

الخاتمة:

يسعى كافة المسؤولين على العملية التربوية الى تطوير أداء المتعلم والوصول به إلى القدرة على ترجمة معارفه الى افعال تطبيقية في الواقع وتنميته في جميع جوانب شخصيته ومساعدته على التخلص من العراقيل التي تعيق سير عملية التعلم كالتوتر وشروء الذهن، وفي هذا السند ركز الباحثون في علم النفس الايجابي على جوانب القوه في الشخصية، والعمل على تطويرها لمواجهة مثل هذه المشاكل بما يتناسب معها ومن الحلول التي اهتم بها الباحثون هي التدفق النفسي والدور الذي يلعبه في الوصول الى حالة من التركيز العميق والانغماس الكامل في نشاط معين ،حيث يشعر الشخص بالراحة والرضا.

كل هذا يجعل المتعلم أكثر فاعلية ومنه تزداد ثقته بنفسه ويتسع ادراكه لقدراته في التعامل مع المهام الأكاديمية، وهذا ما اثبتته الدراسة الحالية والتي بينت وجود علاقه طردية متوسطة بين التدفق النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية، ووجود فروق بين الشعبتين علوم تجريبية آداب وفلسفة في كلا المتغيرين وهذا راجع الى طبيعة المتغيرين فهما موجودين لدى جميع الافراد بدرجات مختلفة من خلال نتائج الدراسة الحالية ومراجعة الارث النظري حول الموضوع، تم التوصل الى جملة من المقترحات أهمها:

- إجراء دراسات أخرى مماثلة للدراسة الحالية على عينات مغايرة.
- التركيز أكثر على دراسة الجوانب الايجابية في شخصية التلميذ والعمل على تنميتها.
- اثراء المحتوى الدراسي بمضامين ونشاطات تسهم في تنميه فاعلية الذات لدى التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة.
- تفعيل استخدام مقياس التدفق النفسي في البحوث والدراسات العربية لتمتعه بأدلة صدق ومؤشرات ثبات جيدة.
- الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى
- العمل على تنمية التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- توفير بيئة تعليمية تتحدى قدرات الطلاب وتنمي مهاراتهم، وتسهم في تحسين فاعليتهم الذاتية الاكاديمية وعاداتهم العقلية.
- تطوير المقررات الدراسية من الناحيتين الكمية والكيفية، لما يسمح بتضمين تنمية الفاعلية الذاتية الاكاديمية.

قائمة المراجع

- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (2013) . حالة التدفق المفهوم ،الأبعاد، القياس خارج الإصدار المسلسل لكتابة الشبكة ، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم الإنسانية .
- أبو حلاوة ، محمد السعيد، و الشربيني عاطف (2016). علم النفس الإيجابي نشأته و تطوره و نماذج من قضاياها، القاهرة ،عالم الكتب .
- ابو حلاوة، محمد السعيد (2013 ب). علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية، مجلة العلوم النفسية العربية 34، مصر.
- أبو حية، سمية (2019). التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الاسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأقصى، غزة فلسطين.
- الأسود مهريّة، والاسود الزهره (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعه قاصدي مرباح ورقلة، مجله العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 55-69 .
- البهاص، سيد أحمد (2010). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس و التخصص الدراسي ، مجلة الأستاذ ، المؤتمر العلمي الرابع ، جامعة بغداد..
- الجبوري، حسين موسى والطريحي، فاهم حسين (2016). سيكولوجية الكفاءة وتطويرها، عمان: دار الايام للنشر والتوزيع.
- الزق، احمد يحيى (2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(2)، 38-58
- الزيات، فتحي (1999). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، المؤتمر السنوي السادس مركز الارشاد النفسي، القاهرة: جامعة عين شمس.

- الزهراني، محمد رزق الله (2020). الفاعلية الذاتية الاكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية و التحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر.
- العبودي، طارق محمد بدر وصالح، علي عبد الرحيم (2018). علم النفس الإيجابي، عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- العكراوي، سلام (2018). التدفق النفسي و الرضا عن صورة الجسم و علاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بابل ، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة .
- المحمودي، محمد سرحان علي (2019). مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة اليمن: دار الكتب.
- المشهداني، سعد سلمان (2019). منهجيه البحث العلمي، الأردن-عمان: دار اسامة لنشر و التوزيع.
- المشيخي، غالب بن محمد علي (2009). قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة الدكتوراه ارشاد نفسي، جامعة ام القرى السعودية.
- الموسوي ، عبد العزيز (2016). التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية للبنات و العلوم الإنسانية ، جامعة القادسية .
- الننتشة، نرمين مصري ابراهيم (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الاكاديمي لدى عينه من طلبة الدراسات العليا في جامعه محافظه الخليل، مجله جامعه فلسطين مجلد 10

- باظة، امال عبد السميع (2009). مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية. - البهاص، السيد احمد محمد (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت، دراسة سيكومترية جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي. - ناصيف، عماد عبد الامير (2015). التفاضل المتعلم والابداع الانفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي، رسالة الدكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- بنهان، بديعة حبيب (2016). فعالية الارشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية 26(5)، 313-408.
- بوجردة، محمد، وبن عبد المالك، عبد العزيز (2020). تطبيقات نظرية فعالية الذات لألبرت بنادورا في ميدان التوجيه المدرسي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12 (01) 101-110.
- بوقفة، ايمان (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى المراهقين ذوي صعوبات تعلم والأسوياء، ماجستير، جماعة سطيف 2: الجزائر.
- حجازي، مصطفى (2012)، اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي التنفيذ الطباعي مؤسسة ديمويرس للطباعة و التجارة بيروت -لبنان-
- خزام نجيب، و إبراهيم تامر، و غنيم زهران (2016). تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي على عينة من طلبة الجامعة، مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي جامعة عين الشمس.
- خضر، احمد ابراهيم (2013). اعداد البحوث والرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة، قسم الخدمة الاجتماعية وتنمية المجتمع، كلية التربية، جامعه الأزهر، القاهرة.

- خضير، ابراهيم ميرفت (2016). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الازمات لدى مدرء المدارس، مجلة كلية التربية جامعہ الأزهر، ج3 (169) 13-61.
- دودو، صونيا (2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي، دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة، أطروحة الدكتوراه، جامعہ قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- سالم، احمد محمد (2004). تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني الرياضي، مكتبه الرشد.
- ابو حلاوة، محمد السعيد (2013). حاله التدفق المفهوم، الابعاد، والقياس، شبكه العلوم النفسية العربية.
- صديق، محمد السيد (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية 19(02)، 313-357.
- عباس، محمد خليل و بكر نوفل، محمد والعبسي، مصطفى وابو عواد، فريال محمد (2006). مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عماد عبد الأمير ناصيف (2015). التفاؤل المتعلم و الابداع الانفعالي و علاقتها بالتدفق النفسي ، أطروحة مقدمة في حلب كلية الآداب (نيل شهادة دكتوراة فلسفة) جامعة بغداد.
- كلاب، احمد (2019). نمذجة العلاقات السببية بين فعالية الذات الأكاديمية والطموح والتوافق لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة فلسطين.

- لشهب ، أسماء (2018). تصميم وتقنين أداة لقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية الوادي)، مجلة العلوم النفسية والتربوية .
- لشهب، اسماء (2018). اثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ، شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر 2. ابو القاسم سعد الله : الجزائر . - لشهب، اسماء (2021). الفاعلية، الذاتية الأكاديمية من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7 (2)، 169-203.
- محمد، زينب والعتابي عبد الله (2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة مجلة كليه التربية، جامعة واسط 3 (37) 395-420.
- محمود، جمعه محمد الصاوي (2020). التتمر المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين مجله التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية.
- مصطفى، عبير حمدي (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالاستبصار الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية، مجله كلية التربية جامعة طانطا 70 (2) 640-682.
- معمريّة، بشير (2012). علم النفس الإيجابي و اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية دراسة نفسية في علم النفس الإيجابي ، أولحاج الجزائر .
- _ برغوثي، توفيق، وعليوة، سمية (2022). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الاغواط، مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، 05 (02) 1187-1209.
- بن مريجة، مصطفى (2015). القلق وعلاقته بفاعليته الذات لذا تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، الماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر .

- ابو عون، ضياء يوسف حامد (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- الالوسي، احمد اسماعيل (2014). فعالية الذات و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي، مكتبه المجتمع العربي للنشر والتوزيع بغداد.
- الكرعاوي، سلام محمد حمزه (2018). التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتهاما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، 5 (4)، 492-481 .
- المزروع، ليلي بنت عبد الله (2007). فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من الطالبات جامعة ام القرى، مجله العلوم التربوية.
- غريب، ايناس محمود (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة التربية جامعة الازهر (165). ج3 292-354.

الملاحق

ملحق رقم (1) : مقياس التدفق النفسي.

جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ أختي التلميذة: تحية طيبة وبعد

يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات نرجو أن تقرأ كل عبارة جيدا وتحاول فهمها وتحدد رأيك فيها، بحيث تعكس إجابتك شعورك الحقيقي بكل صدق وذلك بوضع علامة (x) واحدة فقط أمام كل عبارة. لا تترك أي عبارة دون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فكل شخص رأيه الخاص. نشكرك مسبقا على حسن تعاونك معنا، ولك منا خالص التقدير والامتنان.

بيانات خاصة بالتلميذ(ة): الشعبة:

اسم المؤسسة التعليمية: المستوى الدراسي:

جنس ذكر أنثى

الرقم	الفقرات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	بدأ الدرس مثير وممتع لي					
2	أنجز واجباتي بدقة ولا أشعر بأي جهد أو تعب يذكر					
3	الدراسات الثانوية ولدت لدي شعور بالبهجة والسرور					
4	وجدت التجربة الدراسية ذات مردود إيجابي كبير.					
5	أعرف بوضوح ما أريد فعله دراسيا					
6	أضع أهدافا محددة وواضحة في دراستي					
7	أشعر ان أهدافي تتحقق بسلاسة في دراستي					
8	أبحث باستمرار عن الأهداف التي تعطي لنفسي تحديا					

					9 قدراتي توازي التحدي العالي لدراستي
					10 أثناء الأداء الدراسي كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي
					11 أجد ان الدراسة في الثانوية مثيرة لأن فيها تحد عال
					12 ينصب تركيزي بالكامل على ما أفعل أثناء الدرس
					13 أشعر بصفاء ذهن غير عادي أثناء الدرس
					14 خلال الدرس أحصل على المعلومات على النحو الأمثل حتى عندما تعلق الضوضاء من حولي
					15 أشعر أين أفهم كل كلمة يقولها الأستاذ
					16 أشعر أنني مهياً بشكل كاف لمواجهة متطلبات الدراسات في الثانوي
					17 لدي القدرة على ضبط و مقاومة الملل والقلق خلال الدرس
					18 أستطيع السيطرة على المثيرات الخارجية و أثناء القراءة
					19 بدا واضحاً لي أنني أتقنت واجباتي الدراسية جيداً
					20 أنا واع بمستوى كفايتي بالدراسة في الثانوية
					21 يمكنني أن أثبتن من خلال الأسلوب الذي أؤدي به دروسي مدى إجادتي لما أفعله
					22 لم أرض الا بمستوى تعلم أفضل فيما أربغ القيام به من أعمال
					23 نشاطي الدراسي بدا لي وكأنه يحدث تلقائياً
					24 أشعر بالاندماج الكامل فيما أتعلمه أثناء الدرس
					25 بدا الوقت وكأنه يتغير مرة للأسرع و أخرى للأبطأ أثناء الدرس
					26 لم أشعر بالوقت عندما كنت أؤدي واجباتي الدراسية
					27 بعض الأوقات يبدو كأن سير الأحداث الدراسية يحدث بصورة بطيئة
					28 في الدرس أشعر أنني أقل وعياً بذاتي و مشكلاتي الشخصية
					29 لم أكن قلق حول أدائي أثناء الدرس
					30 لم أجد اهتماماً لما قد يظنه زملائي بي أثناء الدرس

ملحق رقم (2) : مقياس الفاعلية الذاتية الاكاديمية.

الرقم	الفقرات	صحيح تماما	صد يح	لا اعرف	نادرا	خاط ئ تماما
1	استطيع دائما أن أحل المشكلات الدراسية الصعبة إذا ما بذلت جهدا كافيا.					
2	استطيع تحقيق العلامات (النتائج) التي أخطط لها.					
3	سرعان ما أصاب بالإحباط عندما أعجز عن فهم أحد الدروس أو المواضيع.					
4	اعتقد أن غالبية المواد الدراسية صعبة بدرجة تفوق قدراتي.					
5	أنا على ثقة بأنني قادر على التعامل بفعالية مع الأسئلة أو المهام الأكاديمية (الدراسية) غير المتوقعة.					
6	أعتقد أنني كفاء لدرجة تمكنني من التعامل مع المواقف الأكاديمية الصعبة.					
7	استطيع أن أكتب بنفسني وبكفاءة عالية أي تقرير يطلب مني في المواد المختلفة.					
8	أشعر أنه من الصعب علي حل غالبية المشكلات الدراسية مهما بذلت من جهد.					
9	استطيع أن أبقى هادئا عند مواجهة المشكلات الأكاديمية لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية.					
10	أجد أنني أتهرب كثيرا من المهام الدراسية الصعبة.					
11	أعتقد أن أدائي سيكون متميزا في كل المواد التي تطرح في القسم.					
12	أجد أنني قليل المثابرة عندما أواجه عوائق تعيقني عن الفهم والتحصيل.					
13	عندما أواجه مشكلة دراسية أستطيع أن أجد عدة حلول ممكنة.					
14	استطيع دائما التعامل مع أي مشكلة دراسية تعترض سبيلي.					
15	أعتقد أن حصولي على علامة غير مرضية في مادة ما يزي من جهودي ولا يقلل منها.					
16	إذا تراجعت أراجعت أدائي في مادة ما، أستطيع دائما أن أعوض هذا التراجع.					
17	أجد أنني أكافح لآخر لحظة من أجل النجاح أو التفوق في حالة فشلي أو حصولي على تقدير غير مرضي في المادة.					
18	إذا ما فشلت في مهمة دراسية فإنني أشعر بضيق يلزمني طويلا دون أن أستطيع التخلص منه.					
19	إذا عجزت عن فهم موضوع ما أستطيع دائما أن أجد أكثر من وسيلة لفهم هذا الموضوع.					

					أعتقد أنني غير قادر على التعامل مع المهام الدراسية الصعبة.	20
					أستطيع أن أبذل جهودا كبيرة في محاولة فهم أي موضوع دراسي هام	21
					أستطيع التفوق في أي مادة، حتى لو كانت أسئلة الأستاذ صعبة وتفوق قدرات التلاميذ	22

جَمْعُ الدِّينِ