

السعادة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثنائية -المجاهد شرفي إبراهيم- بسيدي عون-

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

إشراف:

من إعداد الطالبتين:

- د. خيرة لزعر

- أمال جبالي

- نوال دبيلي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/06

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ تعليم عالي	إسماعيل العيس
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر أ	خيرة لزعر
ممتحنا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ تعليم عالي	سلاف مشري

السنة الجامعية : 2023/2022

السعادة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثنائية -المجاهد شرفي إبراهيم- بسيدي عون-

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

إشراف:

من إعداد الطالبتين:

- د. خيرة لزعر

- أمال جبالي

- نوال دبيلي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/06

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ تعليم عالي	إسماعيل العيس
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر أ	خيرة لزعر
ممتحنا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ تعليم عالي	سلاف مشري

السنة الجامعية : 2023/2022

شكراً وتقديراً

الحمد لله رب العالمين الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم

والصلاة والسلام على نبينا محمد

أشرف المرسلين، وعلى آله وصحبه ومن سار على هدايه الى يوم الدين اما بعد :

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يشكر الله من لا يشكر الناس

" لذا يقتضي الواجب أن نذكر فضل من شجعنا وساعدنا على إتمام هذه المذكرة.

وإن كان من الواجب ان يذكر أهل الفضل بفضلهم،

فإننا نتقدم بخالص شكرنا وعظيم تقديرنا وإمتناننا

إلى أستاذتنا الفاضلة: د/ خيرة لزعر،

الذي أسعدتنا بإشرافها على هذه المذكرة،

فقد رافقتنا في هذه الرحلة التعليمية، ومنحتنا الكثير من وقتها،

وجادت علينا بإرشاداتها السديدة، وتوجيهاتها المفيدة،

فجازاها الله عنا خير الجزاء.

كما نتقدم بالشكر والإمتنان إلى عضوي لجنة المناقشة

على تكريمهما بمناقشة مذكرتنا،

كما نتقدم لكل إداريين وأساتذة ثانوية المجاهد إبراهيم شرفي بسيدي عون

بخالص العرفان والإمتنان على ما قدموه لنا من مساعدات وتسهيلات

في إنجاز هذه المذكرة.

والشكر الموصول لكل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد

خلال مسيرتنا في إعداد هذه المذكرة .

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتحديد الفروق في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي وقد طرحت الدراسة تساؤلاتها على النحو التالي:

- هل توجد علاقة دالة احصائية بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير؟ واقتصاد)؟

- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس؟

ولتحقيق هاته الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال الإستعانة بمقياس السعادة ومقياس التدفق النفسي وقد طبقت هاته المقاييس على عينة قوامها 81 تلميذ وتلميذة بثانوية المجاهد إبراهيم شرفي بسيدي عون، وقد اختيرت بطريقة عشوائية وقد أسفرت نتائج هاته الدراسة كالتالي:

- توجد علاقة دالة احصائية بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).

وقد تم تفسير نتائج الدراسة بناءً على الخلفية النظرية للدراسة وبعض الملاحظات المستقاة من الميدان .

Abstract

The current study aimed to identify psychological happiness and its relationship to psychological flow among third year secondary school students, and to identify differences in the light of the variable of gender and academic specialization. The study raised its questions as follows:

- Is there a statistically significant relationship between the degrees of psychological happiness and the degrees of psychological flow among third year secondary school students?

- Are there statistically significant differences between the averages of psychological happiness among third year secondary school students according to the specialization variable (experimental sciences / mathematical technology / literature / management? and economics?)

- Are there statistically significant differences between the averages of the state of psychological flow among third year secondary school students according to the gender variable?

To achieve this study, the descriptive approach was relied on by using the happiness scale and the psychological flow scale. These measures were applied to a sample of 81 male and female students at the Mujahid Ibrahim Charfi High School in Sidi Aoun, and they were chosen randomly. The results of this study were as follows:

- There is a statistically significant relationship between the degrees of psychological happiness and the degrees of the state of psychological flow among third year secondary school students.

- There are statistically significant differences between the averages of psychological happiness among third year secondary school students according to the gender variable.

- There are statistically significant differences between the averages of the state of psychological flow among third year secondary school students according to the gender variable.

- There are statistically significant differences between the averages of psychological happiness among third year secondary school students according to the specialization variable (experimental sciences / mathematical technology / literature / management and economics)

- There are statistically significant differences between the averages of the state of psychological flow among third year secondary school students according to the specialization variable (experimental sciences / mathematical technology / literature / management and economics)

The results of the study were interpreted based on the theoretical background of the study and some observations drawn from the field.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
III	شكر وتقدير
IV	الملخص:
VI	قائمة المحتويات
IX	قائمة الجداول
X	قائمة الاشكال
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
3	1- إشكالية الدراسة:
7	2- تساؤلات الدراسة:
7	3- فرضيات الدراسة:
8	4- أهمية الدراسة
8	5- أهداف الدراسة
9	6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:
9	7- الدراسات السابقة:
الفصل الثاني: التعريف بالسعادة	
21	تمهيد:
21	1- مفهوم السعادة:
22	2- السعادة النفسية:
23	3- أنواع السعادة النفسية:
24	4- خطوات السعادة النفسية:
24	5- العوامل المؤثرة في السعادة
25	6- أبعاد السعادة النفسية:
26	7- خصائص الشخصية السعيدة
27	8- نقاط قوة لشخصية الإيجابية
28	9- أهمية السعادة النفسية
29	10- النظريات المفسرة للسعادة
32	11- معوقات السعادة النفسية:

32	12- قياس السعادة
34	خلاصة الفصل:
الفصل الثالث: التدفق النفسي	
36	تمهيد
36	1- مفهوم التدفق النفسي:
37	2- الخلفية التاريخية للتدفق النفسي :
38	3- مفاهيم مطابق مع التدفق النفسي
8	4- مكونات التدفق النفسي
39	5- جوهر التدفق النفسي
39	6- أهمية التدفق النفسي
40	7- خصائص التدفق النفسي
41	8- نظريات التدفق النفسي
43	9- نماذج التدفق النفسي
45	خلاصة الفصل:
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
48	تمهيد
48	1- منهج الدراسة :
49	2- حدود الدراسة:
49	3- مجتمع الدراسة:
49	4- عينة الدراسة:
52	5- أدوات جمع البيانات :
56	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:
57	خلاصة الفصل:
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
59	تمهيد:
59	1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:
62	2- عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:
63	3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
64	4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
65	5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

67	الاستنتاج العام:
67	اقتراحات الدراسة:
68	قائمة المراجع
72	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية	25
2	نقاط قوة لشخصية الإيجابية	27
3	توزيع أفراد العينة حسب التحصيل الدراسي.	50
4	توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهم.	50
5	توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي.	51
6	يوضح توزيع درجات البدائل	53
7	معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للمقياس التدفق النفسي	53
8	توزيع درجات البدائل	54
9	معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للمقياس السعادة	54
10	معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية	55
11	معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية والتدفق النفسي.	59
12	نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين في مقياس السعادة النفسية	62
13	نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين في مقياس التدفق النفسي	63
14	نتائج التباين الأحادي لمتغير التخصص الدراسي مع السعادة النفسية	63
15	نتائج التباين الأحادي لمتغير التخصص الدراسي مع التدفق النفسي	65

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
50	توزيع أفراد العينة حسب التحصيل الدراسي.	1
51	توزيع أفراد العينة حسب الجنس .	2
51	توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي.	3

مقدمة

مقدمة:

تعد مرحلة التعليم الثانوي أهم مرحلة في حياة المتعلمين لأنها المرحلة التي تفصل منظومة التربية من جهة والتعليم العالي وعالم الشغل من جهة أخرى، دون أن ننسى أن هذه المرحلة التي مدتها ثلاث سنوات تقابلها مرحلة المراهقة التي تمتد من انتهاء المرحلة المتوسطة وتنتهي عند الدخول للتعليم العالي، وهي مرحلة تُغطي فترة حرجة من حياة الشباب وما يصاحب ذلك من تغيرات في البناء النفسي والاجتماعي...؛ حيث يعتبر التدفق من بين أهم المفاهيم السيكلوجية المرتبطة بحركة علم النفس الايجابي الذي وهو ذو مضمون ايجابي الذي ربما يفضي تقديمه وتحليله وتبيين أبعاده وطرق رصده وقياسه، إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات الصلة بحركة علم النفس الايجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بتمكين السلوكي للشخصية بالتركيز على الجوانب الايجابية الخاصة بخبرة التدفق التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها، واعتبارها تحديات جديدة بأن تستنهض همه المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الانساني ليرتقي في مسار: التميز، والاداء العالي.

حيث نجد التدفق يساعد على تهيئ الأنشطة والفرص للتلميذ لكي يمارس ممارسة فعلية لسعادته ومختلف نشاطاته وذلك يساعده على الاعتماد على نفسه ويجعله يؤدي واجبه على أحسن وجه مما يشعره براحة والسعادة والاطمئنان، وان الاهتمام بتلميذ مرحلة الثانوي وسعادته النفسية مهم جدا، باعتباره يمر بمرحلة حساسة تبدأ بتحديد اتجاهاته، وشخصيته وتفاعله في المجتمع. إذ يخضع التلميذ في هذه المرحلة لمختلف المؤثرات الاجتماعية والثقافية في البيئة التي تحيط به.

وعليه فالسعادة النفسية من الموضوعات المؤثرة على بيئة التلميذ فهي تساعد في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، فالسعداء هم صناع الحياة وسعادة التلميذ لا تنعكس عليه فقط بل يتأثر بها من حوله، فالفرد السعيد هو فرد مطمئن قادر على العطاء، يحب الحياة ويشعر بقيمتها، فهي تعطي الحافز للتلميذ للارتقاء والعمل المستمر بحيث تبعد عنه الأمراض والاضطرابات الإنسانية كالالاكتئاب والقلق والسلوكيات غير السوية وغيرها من النواحي السلبية في حياة التلميذ.

وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتوضيح السعادة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث شملت دراستنا على جانبين: النظري والتطبيقي، بحيث احتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: جاء بعنوان تقديم الدراسة والذي تناولنا فيه كل من إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

وفرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، وتحديد التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما بالنسبة **للفصل الثاني**: حيث خصص لدراسة المتغير الأول وهو السعادة النفسية حيث تناولنا فيه تعريفات عامة حول السعادة والسعادة النفسية وأنواع السعادة النفسية وخطوات السعادة النفسية، والعوامل المؤثرة في السعادة وأبعاد السعادة النفسية، وخصائص الشخصية السعيدة، وأهمية السعادة النفسية، والنظريات المفسرة للسعادة، ومعوقات السعادة النفسية، أخير خلاصة الفصل

أما **الفصل الثالث**: فخصص للمتغير الثاني ألا وهو التدفق النفسي فقد تم التطرق إلى

مفهوم التدفق، والخلفية التاريخية للتدفق النفسي، ومفاهيم مطابقة مع التدفق النفسي، ومكونات التدفق النفسي وجوهر التدفق النفسي، وأهمية التدفق النفسي، وخصائص التدفق النفسي، ونظريات التدفق النفسي، ونماذج التدفق النفسي، ثم خلاصة الفصل.

أما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين:

الفصل الرابع: يتعلق بالإجراءات المنهجية الميدانية للدراسة الميدانية، حيث اشتمل هذا الفصل على المنهج، حدود الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية والاساسية، والأدوات المستعملة لجمع البيانات وخصائصها السيكمترية والأساليب الإحصائية التي تمت على أساسها تحليل النتائج.

الفصل الخامس: خصص لعرض نتائج الفرضيات ومناقشة كل فرضية على حدى في الأخير اختتمت الدراسة

باستنتاج عام. إضافة إلى بعض لاقتراحات التي نتمنى أن تأخذ بعين الاعتبار.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم الدراسة



1- إشكالية الدراسة:

تتناغم وتنسجم الحياة في بعض المواقف مع الإنسان، وفي بعض الأحيان تتميز بكثرة من الضغوطات وسوء التكيف فهنا تظهر كيفية تعامل الناس مع هذه الصعوبات، فهناك من يستجيب لهذه الظروف بعاصفة قوية جدا من الانفعالات والإحساس بالحيرة والغموض، ومع ذلك يتوافق بصورة عامة وبشكل جيد عبر الزمن مع مواقف الحياة الصعبة والظروف الضاغطة (صباح، 2021، 05)، حيث نجد هذه الدراسة السابقة تناولت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي، ووجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي والتفاؤل.

حيث يبحث كل فرد منا عن السعادة وعما يدخل الفرح والسرور والمتعة إلى قلبه، وعما يكسر حاجز الملل والروتين في عمله وفي يومه والذي ينعكس على إنجازاته، وأعماله ونفسيته، وقد لا يملك البعض الوقت أو المال الكافي للقيام مثلاً برحلة ترفيهية تعيد النشاط له، لذلك هناك بعض الطرق السهلة وغير المكلفة التي يمكن لأي أحد القيام بها تساعد على الشعور بالمتعة والفائدة والفرح. وتعد السعادة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وإحدى المتغيرات الأساسية أسمى إنسانياً للشخصية، لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فهي هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه، كما يسعى الفرد إليه لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع والتفاؤل والطموح وتحقيق الذات، وبالتالي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة. (مولتفت، 2010، 23)

ولكل أحد وجهة نظره في تحقيق السعادة فهناك من يراها تأتي بالمال، وهناك من يراها تأتي بالسفر والنجاح، والسعادة النفسية تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدى قدرة الأستاذ الثانوي على التكيف والتأقلم في المواقف الضاغطة ومدى قدرته على السيطرة في انفعالاته والمواجهة الواعية لظروف الحياة فكل ما كان مستوى السعادة النفسية مرتفعاً كلما ازداد قدرته على التكيف بحيث تشير السعادة النفسية في علم النفس الإيجابي حسب أبو الحلاوة إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض للمواقف عصبية والضغوطات لإحداث التوافق لمواجهة المشكلات العويصة وبالتالي سرعة التعافي وتجاوز السريع للضغوطات النفسية (عبد الخالق، 2018، 21).

فنى أن "عبد الخالق" (2018) أثبت في دراسته بعنوان السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين، حيث أسفرت النتائج إلى حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاث مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، الرضا عن الحياة، كانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقيّة المتغيرات جوهريّة وموجبة لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط.

وأكد "مجدوب" (2016) في دراسته الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع (مجدوب، 2016).

أما بالنسبة لمتغير التدفق فنجد أن هذا الاتزان يتحدد عن طريق التدفق النفسي الذي يمدّه الفرد اتجاه ما يقوم به من أعمال وانشغالات في مجاله وميدانه الذي يحدث فيه انغماس ثم في التفاني إلى درجة نسيان نفسه ومحددات شخصيته في أداء ذلك لإنجاز عمله وذوبان المرء في أفعاله أثناء قيامه بالمهمة التي يؤديها المرتبطة بالإدراك شديد للنشاط ومستواه المناسب من المهارات بما يتناسب مع مطالب بيئته فاعلم مارتن سيلجمان الذي ظهر على يده علم النفس الإيجابي والتركيز في هذا الميدان على التدفق النفسي الذي يحدث للفرد وهو يمارس نشاطه والاندماج والتركيز في تلك المهام. (مهريّة، 2020، 56)

فقد جاءت دراسة "لاشين" و"عبد المحي" و"عبد الباقي" (2016) لإثبات مستوى التدفق والتعريف به حيث كانت دراسة بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات. وهدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات التخصص والنوع الاجتماعي والمستوى التعليمي للوالدين كما هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين. وقد توصلت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي.

ونرى أيضا أنه عندما يندمج في الأنشطة التي تتضمن السلوك المستقل، حيث يركز هذا النوع من التفسيرات على مواقف تحدث في وعي الفرد، تعرف بخبرة التدفق النفسي، والتي كانت نتيجة لأبحاث عديدة أشارت إلى قيام بعض الأفراد بالأنشطة الصعبة والخطيرة من أجل الوصول فقط إلى متعة الممارسة وقد عرفوا حالة التدفق بأنها حالة ذاتية للفرد عندما يندمج كلياً في النشاط ويكون الانتباه مركزاً في العمل بكل طاقته. حيث أشارت دراسة "ملكي" (2017) بعنوان التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس لصالح الإناث ونوع المدارس لصالح العاديين حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة.

كما يرى "ميهايلي" و"هنتر" التدفق يمثل الاندماج الكامل في النشاط الذي يرجع إلى عدة سمات ذاتية وتوجهات بيئية وهناك سمات ذاتية وتوجهات بيئية في النشاط تضم مكونات معرفية متعددة تشكل الشعور بحالة التدفق النفسي منها: تحديد الأهداف وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات، مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى الشخص الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية، التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية تجاه النشاط الممارس، ونجد دراسة "مُجد الصواف" (2019) بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع أساسي بسلطنة عمان. هدفت الدراسة الحالية لفحص عالقة التدفق النفسي بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مدارس محافظة شمال الشرقية، حيث النتائج إلى أن مستوى كل من التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن البعد المعرفي هو المتنبئ الدال الوحيد والذي أسهم في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس التدفق النفسي. (خلود، 2021، 23)

وتسهم دراسة التدفق في إثراء ميدان علم النفس الإيجابي من ثلاثة أوجه: الأول إلقاء الضوء على ظاهرة الخبرة المثالية، والثاني توسيع وإثراء القصوى الفهم للتداعيات طويلة الأجل الخبرة القصوى أو المثالية وعلاقتها بالسعادة العامة أو طيب الحياة، والثالث تفضي إلى فهم أفضل للعوامل الميسرة أو المعوقة للخبرة المثالية أو القصوى. حيث جاءت دراسة "مُجد" و"العتابي" (2019) بعنوان التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، حيث توصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي وفق لمتغير النوع والتخصص بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدراسة (العتابي، 2019).

وأثبتت دراسة "سمية زكي عبد العزيز أبو حية" (2019) بعنوان التدفق النفسي الرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة، وظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الأسري، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج، وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من التدفق النفسي والرضا عن العمل تعزى إلى عدد سنوات العمل وجهة العمل وظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج. (زكي، 2019، 12)

وفي هذا السياق قد أغفل علماء النفس الجوانب الإيجابية في الشخصية وكان كل الاهتمام بالجوانب السلبية إلى أن ظهر مؤخرا علم النفس الإيجابي ليهتم بدراسة لسعادة النفسية، وما ترتبط بيه من مفاهيم واستراتيجيات لبناء الفرد ومختلف أبعادها ومجالاتها وما جاءت به من نظريات إيجابية مفسرة لتأقلم مع الضغوطات الحياة وما تتقاسمه من مصادر وآثار مع التدفق النفسي في مجال علم النفس الإيجابي وما يحمله من مفاهيم تحدد خصائص التي يتحلى بها الفرد المتدفق. على ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة جاءت فكرة البحث الحالي الذي أدى إلى دراسة هذه المتغيرات وتم تحديد مشكلة البحث من هذا المنطلق يمكننا طرح اشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة دالة احصائية بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التحصيل الدراسي (ضعيف/متوسط/حسن/جيد وجيد جدا).
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التحصيل الدراسي (ضعيف/متوسط/حسن/جيد وجيد جدا).

3- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد).
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التحصيل الدراسي (ضعيف/متوسط/حسن/جيد وجيد جدا).
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التحصيل الدراسي (ضعيف/متوسط/حسن/جيد وجيد جدا).

4- أهمية الدراسة

تجلى أهمية الدراسة في أنها تسلط الضوء على متغير السعادة النفسية وعلاقتها بتدفق النفسي لدى تلاميذ التعليم سنة الثالثة ثانوي واللذان يعتبران من متغيرات علم النفس الإيجابي كما تكمن أهمية الدراسة في العينة والتي تشمل تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، لان الكثير من الدراسات اهتمت بمختلف المتغيرات لدى هذه الفئة، بينما متغير السعادة تعمل على تحسّين الحالة المزاجية للإنسان وتمنحه طاقة إيجابية كبيرة قادرة على التخلص من التوتر والقلق والاكتئاب، كما أنّ السعادة تساعد على تهدئة الأعصاب والعضلات وهذا ما يساعد على التخلص من الاضطرابات النفسية ومن أعراضها، واما التدفق النفسي فيسمح لتلاميذ بالتطور والسيطرة على وعيه وشعوره وبتالي الوصول إلى الخبرة المثالية.

5- أهداف الدراسة

- الكشف عن وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي.
- الكشف عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي.

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

السعادة النفسية: هي مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، والذي يتضمن عوامل: الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات. ويمكن تحديدها من خلال المقياس العربي للسعادة لـ "أحمد عبد الخالق" (2018) والذي يتضمن 20 فقرة، منها 5 فقرات عبارة عن حشو.

التدفق النفسي: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل.

7- الدراسات السابقة:

7-1- دراسة ولاء أحمد عبد الفتاح (2020):

بعنوان ق النفسي كمنبئ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز. تسعى الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي. حيث تم تطبيق مقياس التدفق النفسي إعداد باظه (2011) ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد علي (2008) على عينة مكونة من 182 من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة كان فوق المتوسط، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على التدفق النفسي لصالح طالبات المستوى الدراسي الثامن، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية لصالح تخصص رياض أطفال وقد أسهمت درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

7-2- الدراسة محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (2020):

بعنوان القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان: دراسة ميدانية. هدفت الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس مفهوم الذات بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، والذي أسهم بنسبة (2.3%) في تفسير التباين، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات بنسبة (19.4%).

7-3- دراسة "سمية زكي" و"عبد العزيز ابو حية" (2019)

بعنوان التدفق النفسي الرضا عن العمل وعلاقتيهما بالانسجام الأسري لدى مبرجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة. هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة التدفق النفسي والرضا عن العمل بالانسجام الأسري لدى مبرجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية في قطاع غزة، بلغت العينة (241) من مبرجي الكمبيوتر في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس التدفق النفسي (اعداد باظة 2011)، واستبانتي الرضا عن العمل، والانسجام الأسري (اعداد الباحثة 2018) واستخدمت الاساليب الاحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت)، وتحليل التباين الاحادي، واختبار شيفيه، معامل الارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط سبيرمان. وظهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الأسري،
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من التدفق النفسي والرضا عن العمل تعزى إلى عدد سنوات العمل وجهة العمل وظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج وجهة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى عدد سنوات العمل.

7-4- دراسة عاطفة الشربيني وأسماء العطية (2019)

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والتفاؤل لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر)، كما هدفت معرفة القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (124) عضو هيئة تدريس من جامعات مختلفة من دول الخليج كالتالي: السعودية (20)، عمان (19)، قطر (40)، ومن مصر (45). واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثين)، ومقياس التفاؤل (إعداد عبد الخالق 1996). وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) على مقياس التدفق النفسي لصالح أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) على مقياس التفاؤل لصالح

أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج . وأخير كشفت النتائج إنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفاؤل لدى أعضاء هيئة التدريس.

5-5- دراسة "عبد الخالق" (2018)

بعنوان السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين. هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة ومدى تقدير الذات لدى المراهقين حيث أجريت الدراسة على بدراسة على عينة من طلاب المدارس المصرية من الجنسين بهدف التعرف على السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة وكانت عينة الدراسة مكونة من 242 طالباً وطالبة من تتراوح أعمارهم بين (13 و 17) عاماً، وأسفرت النتائج الى:

- حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاث مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، الرضا عن الحياة
- كانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقيّة المتغيرات جوهريّة وموجبة، لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط.

6-6- دراسة "محمود" (2018)

بعنوان لعلاقة بين للتدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة الطلبة الفئة الرابعة لكلية التربية من جامعة عين الشمس. هدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات النوع (ذكور، إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي وأدبي) وتكونت عينة الدراسة من 103 طالبا وطالبة وأسفرت النتائج الى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بعد "الرغبة في التغير الفضل
- كما كشفت للدارسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفق للنوع (ذكور أناث) في مقياس التدفق النفسي.

7-7- دراسة "الملكى" (2017)

بعنوان التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين“. هدفت هذي دراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي والإبداع لدي الطلبة المتميزين أقرانهم العاديين وكذلك التعرف على أبعاد التدفق وقياس الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد التدفق، وقد تم تطبيق الدراسة على الطلبة في مرحلة المتوسطة والإعدادية لمدارس المتميزين والعاديين وقامت بترجمة مقياس مارشال وجاكسون لقياس التوافق النفسي من أداء لقياس سليمان الشخصية المبدعة توصلت النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس صالح الإناث ونوع المدارس لصالح العاديين حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة.

7-8- دراسة "مجنوب" (2016)

بعنوان دراسة الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية مروي. هدفت إلى التعرف على سيكولوجية السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لدى طلاب جامعة دنقلا - كلية التربية السودان، وتكونت عينة الدراسة من (166) طالباً وطالبة، وقد تم إختيار عينة الدراسة عن طريق العينة الطبقية العشوائية وظهرت النتائج:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي
- وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس
- ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

7-9- دراسة "عبد المجيد والشين" (2016)

بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات. هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات التخصص والنوع الاجتماعي والمستوى التعليمي للوالدين كما هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين وقد تم استخدام مقياس التدفق النفسي وتكونت عينة الدراسة من "158" طالبا وطالبة من الطلبة المعلمين بجامعة حلوان بمصر، وقد توصلت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطالب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع كما توصلت إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي.

7-10- دراسة "أوكونور ورايجان ويرى وستيفر وهانسون وآرك" (2015)

بعنوان التعاطف والإيثار والتدفق النفسي كمتغيرات للصحة النفسية لدى الممارسين للأنشطة البدنية. هدفت الدراسة إلى دراسة استقصائية عبر الإنترنت تمت مقارنة 2409 من الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية مع مجموعة من الأفراد غير الممارسين لأي نشاط بدني تتراوح أعمارهم بين (15- 33) عامًا على مقاييس للأداء النفسي وكانت النتائج:

- أن الممارسين للأنشطة البدنية وجد لديهم انخفاض في درجات الإكتئاب والضغط والشعور بالذنب وارتفاع في التعاطف والانفتاح والمرونة والرأفة والإيثار.

7-11- دراسة "يركينز وناكومورا" (2012)

بعنوان الأنشطة الترفيهية الإيجابية في أوقات الفراغ والتي تتضمن التدفق النفسي والإيثار وعلاقتها بالصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والإيثار لدى المراهقين الإيجابي وتحددت أهداف الدراسة في تحديد مفهوم الترفيه وأوقات الفراغ والأنشطة التي يختار الفرد القيام بها وعلاقتها بتحقيق الصحة النفسية ونمو الجوانب المعرفية لدى المراهقين وتكونت عينة الدراسة من 232 من الذكور والإناث التي تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 19) عامًا، وأكدت نتائج الدراسة على :

- أن الأنشطة الترفيهية الإيجابية لها دور محوري في الصحة النفسية وأن حالة التدفق النفسي والإيثار توفر دفعة تحفيزية للمشاركة في تلك الأنشطة.

7-13- دراسة "ريف"، "سي آند سينجر" (2008)

بعنوان اعرف نفسك وكن ما أنت عليه: نهج يودايومي للرفاهية النفسية، مجلة دراسات السعادة. هدفت الدراسة إلى استخدام النظرية النفسية الإيجابية لريف ريف كإطار مفاهيمي، ركز هذا البحث على الصحة العقلية أو الرفاهية لاستكشاف الدرجة التي يمكن بها التنبؤ بالصحة العقلية من خلال السمات الشخصية والعوامل الديموغرافية في شباب نوبا سكوشا والشباب. غطت هذه النظرية جميع السمات الأساسية للرفاهية من خلال الاستفادة من النظريات التنموية والشخصية والسريية المختلفة. باستخدام نظرية ريف الشاملة التي غطت ستة أبعاد بما في ذلك الهدف في الحياة، وقبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإتقان البيئي، والنمو الشخصي، درس الباحث العلاقة بين مكونات الصحة العقلية وموقع السيطرة. مشاركون: تم اختيار مائة واثنين وسبعين طالبًا من جامعة ماونت سانت فنسنت عشوائيًا وشاركوا في هذه الدراسة. المقاييس: أكمل جميع المشاركين ثلاثة مقاييس، مقياس روتر الخاص بمقياس التحكم، مقياس ريف الرفاهية النفسية الخاص بريف، والاستبيان الديموغرافي. الطريقة: تم استخدام الطرق الكمية مثل الارتباط ثنائي المتغير، ANOVA والانحدار الخطي الهرمي لشرح العلاقات بين المتغيرات بناءً على فرضيات البحث. النتائج: أظهر التحليل الإحصائي للبيانات وجود ارتباط إيجابي وخطي بين الموقع الداخلي للسيطرة وجميع مكونات الرفاهية الستة. أظهرت النتائج من البحث الحالي:

- أن الأفراد الذين لديهم ميل داخلي في موقع سيطرتهم هم في مستويات أعلى من الصحة العقلية في الانضغاط مع الأفراد الذين لديهم موضع تحكم خارجي.
- أظهر استخدام الانحدار الخطي الهرمي أن موضع السيطرة والجنس وحالة المواطنة والحالة الاجتماعية يمكن أن يتنبأ بنسبة 41 ٪ من التباين في الصحة العقلية للمشاركين.

15-7- دراسة "موريزا وآخرون" (2006)

بعنوان لتدفق النفسي في العمل الليل على المنحى التصاعدي الموارد الشخصية والتنظيمية. طبقت إجراءات البحث على عينة شملت 258 مدرس تعليم ثانوي وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الموارد الشخصية والتنظيمية والتدفق النفسي في ميدان العمل والمقصود بالموارد الشخصية الكفاءة الذاتية المدركة أما التنظيمية فتتمثل في المناخ الاجتماعي الدعم ووضوح الأهداف وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين هذه الموارد وبين التدفق النفسي والعمل.

16-7- دراسة "Button" (2004)

بعنوان الرفاه النفسي والروحانية بين طلاب الجامعات الأمريكية الأفريقية والأوروبية الأمريكية أطروحة مقدمة في الوفاء البريتوني لمتطلبات درجة الدكتوراه في الفلسفة في كلية الدراسات العليا بجامعة ولاية أوهايو. هدفت الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين الرفاه النفسي واحترام الذات والاجتماعية تم استكشاف الدعم والنظرة العالمية والروحانية في الأمريكيين من أصل أفريقي والقوقاز طلاب الكلية. كان المشاركون مائتان واثنان وستون طالبا جامعيًا من جامعة كبيرة يغلب عليها البيض في الغرب الأوسط. أفاد الأمريكيون الأفارقة مستويات أعلى من احترام الذات، تأثير إيجابي، والروحانية بينما أفاد القوقازيون مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي. كان احترام الذات أفضل مؤشر على الرفاهية النفسية لدى المشاركين القوقازيين بينما كانت الروحانية أقوى مؤشر على الرفاهية لدى المشاركين الأمريكيين من أصل أفريقي. الآثار المترتبة على تقديم المشورة للطلاب من اللون هي ناقش.

17-7- دراسة "بنديكت سي" (2002)

بعنوان البحث عن استراتيجية السعادة: يميل الأشخاص الذين يستمتعون بالحياة إلى الاستفادة القصوى من اللحظة ونقاط قوتهم. مرات لوس انجليس، هدفت الدراسة إلى مقياس الرضا عن الحياة والاستمتاع بالحياة والسعادة على عينة من الأبناء، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير قوي بين النظرة الإيجابية للسعادة، وبين الرضا الحياة والاستمتاع بها، وأن الأبناء ونتج عن الدراسة أثر إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للسعادة والرضا

عن الحياة ومتعة الحياة. كما يثبت أن الأبناء ذوي النظرة الإيجابية، الذين يقيّمون أنفسهم بإيجابية، قادرون على تحقيق أهدافهم وهم أكثر سعادة ورضا واستمتاعًا بالحياة.

7-18- دراسة "مُجدّ والعناني"

بعنوان التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة لسنة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ومستوى الدلالة الفروق للتدفق النفسي وفقا لمتغيرات النوع والتخصص، والصف ولتحقيق أهداف الدراسة وتم إعداد مقياس التدفق النفسي وتطبيقه على عينة التحليل الإحصائي الرابع عدد 375 طالبا وطالبة توصلت النتائج إلى:

- أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي وفق لمتغير النوع والتخصص بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدراسة.

- حوصلة على الدراسات:

السنة / الباحثين	من حيث العنوان	من حيث المنهج	من حيث العينة	من حيث الأدوات	من حيث النتائج
مولتفت (2010)	سمات الشخصية والتوجهات الدينية والسعادة	التحليلي الوصفي	301 طالب وطالبة	الاستبانة	وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين السعادة والانبساط وسالبة بين السعادة والعصابية. وجود دور للتوجه الديني كوسيط دال إحصائية بين سمات الشخصية والسعادة. العلاقة بين سمات الشخصية والسعادة والتوجهات الدينية
نادية سراج جان (2008)	الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين ومستوى الدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والاقتصادي والصحية	التحليلي الوصفي	764 من طالبات وموظفات إداريات	الاستبيان	وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة ومستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية استخدمت قائمة أوكسفورد للسعادة، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس التوافق الزوجي، مقياس مستوى التدين، استمارة المستوى الاقتصادي واستمارة الحالة الصحية وجدت الدراسة أن التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعي فالتوافق الزوجي ثم المستوى الاقتصادي
عبد الخالق (2018)	سعادة وتقدير الذات بوصفهما منبهات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين	التفسييري التحليلي	242 طالباً وطالبة	الاستبيان	حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاث مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، الرضا عن الحياة كانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقية المتغيرات جوهرية وموجبة، لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط.
مجدوب (2016)	الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية : دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية مروي	/	166 طالباً وطالبة	الاستبيان	وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع

السنة الباحثين	من حيث العنوان	من حيث المنهج	من حيث العينة	من حيث الأدوات	من حيث النتائج
"عبد المجيد والشين" (2016)	بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء المتغيرات	التفسيري التحليلي	"158" طالبا وطالبة	الاستبيان	وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي
"الملكي" (2017)	التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين	الوصفي التحليلي التفسيري	/	الاستبانة	التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين أقرانهم العاديين التعرف على أبعاد التدفق وقياس الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد التدفق، وقد تم تطبيق الدراسة على الطلبة في مرحلة المتوسطة والإعدادية لمدارس المتميزين والعاديين وقامت بترجمة مقياس مارشال وجاكسون لقياس التوافق النفسي من أداء لقياس سليمان الشخصية المبدعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس صالح الإناث ونوع المدارس لصالح العاديين حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة
"محمود" (2018)	العلاقة بين للتدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة الطلبة الفئة الرابعة لكلية التربية من جامعة عين الشمس	الوصفي التحليلي التفسيري	103 طالبا وطالبة	الاستبيان	أن الأفراد يدخلون في حالة التدفق عند الانسجام والاندماج التام في العمل مع الشعور بقيمة الذات، كما أكد "ميهاى" على أن التدفق النفسي يمنح الفرد فرصة تجاهل المشاعر السلبية ومصادر التهديد، والاتجاه نحو تأسيس نظام مرن يدفعه نحو تنمية وتطوير نفسه، ولاحظ "ميهاى" أثناء إجراءات للأبحاث أن حالة التدفق النفسي لا تتعلق.

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بعد "الرغبة في التغيير الفضل					
كما كشفت للدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفق للنوع (ذكور أناث) في مقياس التدفق النفسي.					
وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الأسري،	الاستبيان	241	الوصفي التحليلي التفسيري	التدفق النفسي الرضا عن العمل وعلاقتيهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة	"سمية زكي" و"عبد العزيز ابو حية" (2019)
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج					
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التدفق النفسي والرضا عن العمل تعزى إلى عدد سنوات العمل وجهة العمل وظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج وجهة					

الفصل الثاني:

التعريف بالسعادة

تمهيد:

يختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر؛ إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع، فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها؛ حيث قد يرى البعض السعادة بالمال والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح، كما من الممكن أن الفرد ذاته قد تختلف نظراته للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله، ولكل طور زمنية أو مرحلة عمرية أفقها الخاص الذي يعيش الفرد بداخله، وفي الوقت الذي يحصل مع الفرد على ما يلائمه وما يسعى إليه فإنه يعيش بهذا التلاؤم شكل من أشكال السعادة بحصوله على ما كان يسعى إليه بالرغم من الصعوبات المختلفة التي واجهته، وبشكل عام فإن السعادة هي شعور نسبي يتخلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه؛ إلا أنها تُعتَبَر القَدَر أو الظرف المشترك بين الناس الذي يعود عليهم بالخير والمنفعة، وبناءً على ذلك سنقوم بصياغة أكثر من مفهوم السعادة يشمل جميع هذه النظريات.

1- مفهوم السعادة:

السعادة من المفاهيم التي ترتبط بالرضا والراحة؛ حيث تجد النفس البشرية الهدوء وراحة البال التي يلجأ إليها الناس من مثيرات العالم الخارجي الصاخبة والملينة بالحروب والصراعات، فالسعادة هي مفهوم من غير الممكن رؤيته ولمسه، بل يظهر على الفرد الذي يعيش داخل محيطها ومنه نعرف مصطلح السعادة حيث يصعب تعريف السعادة تعريفاً دقيقاً حيث لها معاني كثيرة وتعريفات شتى تعددت وتباينت لدى الباحثين وعلماء النفس حسب الرؤى المختلفة ومنها:

أ. تعريف السعادة لغة:

سَعَدَ: السَعَدُ: اليمَنُ، وهو نقيض النحس، والسعادة: خلاف الشقاوة، وقد يقال سَعَدَ يَسْعُدُ سَعْدًا وسعادةً: فهو سعيد نقيض شقي والجمع سعداء (جمال الدين، 1988، 289).

ب. تعريف السعادة اصطلاحاً:

نجد تعريفات عديدة ومختلفة لمصطلح السعادة من بينها:

يعرف سهير (2008) السعادة على أنها: "هي شعور داخلي ايجابي يعبر عن الفرد بطرق لفظية، أو غير لفظية، يصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية" (سالم، 2013، 37).

ونجد أيضاً صالح (2013) يصف مصطلح السعادة بأنه: "انفعال وجداني ايجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، يسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وقد تصبح السعادة سمة من سمات الفرد يتميز

بها صاحبها في معظم الأوقات بالنشاط حيث يكون لديهم القدرة على الشعور بالسعادة" (عايدة، 2013، 195).

يعرفها معجم علم النفس والطب النفسي على: "أنها حالة من الفرح والهناء والإشباع، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي". (متولي، 2006م، 04)

ونجد أيضاً أن "فينهوفن" عرفها على أنها: "مصطلح السعادة بوصفها مصطلحاً شاملاً (مظلة) لكل ما هو جيد وحسن، ومن ثم فهو يستخدم السعادة بشكل تبادلي مع مصطلحات مثل: الحياة الطيبة أو نوعية الحياة، ويقول فينهوفن: أن السعادة هي الدرجة التي يقوم بها الفرد حياته عامة تقوياً إيجابياً. Veenhoven, 2001, (14).

اما الحاج موسى (2017) فقد أشار لنا بأن مصطلح السعادة هو: "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة النفسية المتمثلة في الصحة - التدين - الثقة بالنفس - التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة والمتمثلة في الحب الأسري - الأصدقاء - نشاط وقت الفراغ وذلك كما يعبر عنها الفرد وقت إدراكه لها" (موسى، 2017، 88).

ج- التعريف الإجرائي: السعادة هي حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابية تجاه مواقف الحياة المختلفة ولها محددات داخلية كشعور الفرد بالضبط الداخلي والقدرة على تحقيق الذات، وخارجية كتوفر الحاجات الأساسية للمعيشة الإنسانية، وينتج عنها قدرته على الاستمتاع بكل من وقت العمل والفراغ أي أن السعادة تتضمن الإحساس الشامل بالرضا عن الحياة وبعد الفلاسفة أول من عبروا عن السعادة على أنها الصفة الجيدة والدافع الأساسي للتصرف الإنساني، فالفلاسفة الإغريق قدموا أفكاراً مختلفة حول جذور السعادة ويعتقدون أن السعادة ترافق الحياة " وأشاروا أيضاً على أنها تأتي من معرفة الحقيقة ومن تطهير أنفسنا من الانفعالات المكبوتة التي تأتي من وجودنا مع أشخاص آخرين ومن العيش في تفكير منعزل.

2- السعادة النفسية:

تعدد المفاهيم التي وضعت سواء من الجهات المختصة في المجال الفسيولوجي أو في مجال الطاقة الإيجابية حول مفهوم السعادة، فمنهم من عرفها على أساس بيولوجي بحث أي على أنها تنتج عن هرمون معين في الجسم يُطلق عليه اسم هرمون السعادة، ومنهم من يرى أنها تتعلق بالحالة المزاجية للشخص والتي تتأثر بشكل مباشر بالعوامل الخارجية، كتأثير الآخرين والظروف المادية والعائلية والاستقرار العام في الحياة، وبناءً على ذلك سنقوم بصياغة أكثر من مفهوم السعادة النفسية:

يعرفها عبد الوهاب (2006) أيضا على أنها: "شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية، والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات وقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية". (أماي، 2006، 273).

ونجد أيضا تعريف آخر للسعادة النفسية جاءت على أنها: "شعور الفرد بالإيجابية يجبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بتقبل الذات والآخرين، والرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين بشكل إيجابي" (العبيدي، 2015، 187).

يعرف أبو حامد (2019): السعادة النفسية على أنها: " مشاعر وأحاسيس ذاتية نابعة من داخل الفرد، تنطوي على الإحساس بالراحة والاطمئنان والرضا النفسي". (أبو حامد، 2019، 274).

وتؤكد سهير سالم أن السعادة سمة من سمات الشخصية، ويتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط والحيوية والراحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع ويتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، لديهم مشاعر الحب والصدقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة. (نبيلة، 2013، 81)

ومن خلال ما تم عرضه لمصطلح السعادة النفسية تبين لنا أن يتضح وجود تباين في تعريف السعادة النفسية بشكل عام، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.

3- أنواع السعادة النفسية:

نجد ان السعادة النفسية تميزت وقسمت إلى ثلاث أنواع وهي: (الحارثي، 2015، 45).

- السعادة الذاتية: وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاد ضرورية للصحة النفسية.
- السعادة النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.
- السعادة الموضوعية: وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية. وهناك أيضا السعادة القصيرة والسعادة طويلة.
- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.

- السعادة الطويلة: وهي السعادة طويلة وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن وهي عبارة من سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإحياء بالسعادة الدائمة.

4- خطوات السعادة النفسية:

- تمرّ السعاد النفسية بخطوات أساسية حيث أنها لا تأتي بالتكامل والتراخي، فيجب على الفرد أن يجتهد من أجل الوصول إلى السعادة ولذلك هناك العديد من الخطوات السعادة النفسية وهي: (الحمايدة، 2017، 144)
- تحل بصفات السعيد، فللحياة أربعة جوانب: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي. والسعيد هو من يعطي لكل جانب حقه بتوازن، وان لم يكن يفعل ذلك، فليحلل وضعه، ويكمل نفسه.
- اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها وقل لنفسك: لقد نجحت في التغلب على غضبي وسأنجح في الحصول سعادة بإذن الله.
- استشعار المتعة في السعادة وذلك بتسجيل آثار عدم السعادة في ورقة وآثار السعادة في أخرى، والمقارنة بين المقارنتين، فهذا يقوي الرغبة في السعادة.

5- العوامل المؤثرة في السعادة

- من الواضح أن السعادة محصلة لتأثير متغيرات كثيرة، ومن بينها: العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية، وقد ركزت بحوث سيكولوجية عدة على أبعاد الشخصية، وعلاقتها بالسعادة، فقد افترض "رامانيه" وزملاؤه، أن العوامل الأساسية للشخصية محددات مهمة للسعادة والشعور الذاتي بالحياة الطيبة والرضا عن الحياة، وأن هذه العوامل تميز بين السعداء والتعساء، فظهر أن المجموعة ذات الدرجات المرتفعة في الرضا عن الحياة، لهم درجات أقل بمستوى دال إحصائيا - في العصبية ودرجات أعلى في الانبساط والقبول، والإتقان، مقارنة بالمجموعة ذات الدرجات المنخفضة، في الرضا عن الحياة، إشارة إلى أن هذه العوامل الأربعة من نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مهمة في التمييز بين المجموعتين المرتفعة، والمنخفضة في الرضا عن الحياة ولكن النتائج نفسها دراسة ليرنهام، وشينخ (احمد، 2018، 12).
- ومنه نستنتج ان العوامل المؤثرة في السعادة تمثلت في البيئية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية.

6- أبعاد السعادة النفسية:

- تعتبر السعادة النفسية مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ووقد حددت في ستة عوامل رئيسية وهي: (العبيدي، المرجع السابق، 188)
- التمكن البيئي: وتشير إلى قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف، والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
 - العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويكون ذلك من خلال تكوين وإقامة صداقات، وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الحرين على أساس من: الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثر، والصداقة، ولأخذ والعطاء.
 - الحياة الهادفة: بمعنى تمكن الفرد من تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وان يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله، وتصرفاته، وسلوكياته، مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
 - التطور الشخصي: وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليتها، وكفاءتها الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
 - تقبل الذات: من خلال تحقيق الذات، والاتجاهات الإيجابية نحو الذات، والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختل للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى.
- ومن خلال ما تم عرضه من الأبعاد التي تناولتها ريف قامت أيضا بوصف دقيق لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية.

الجدول رقم (01): يمثل خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية

المرتفعين	المنخفضين	مكونات
- استقلالية الفرد - القدرة على اتخاذ القرار الذاتي - القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية - التفكير والتفاعل بطرق محددة - ضبط الداخلي للسلوك - تقييم الذات الاستقلالية بمعايير شخصي.	- التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين - الخضوع أحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة . - التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكار.	الاستقلالية
- الإحساس بالتمكن والكفاءات في إدارة البيئة. - الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية.	- عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة	التمكن البيئي

- القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم	- الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة - لضغوط في إدارة شؤون الحياة.
- الاتجاهات الموجهة نحو الذات - تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تسهل من إيجابيات وسلبيات - الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.	- الشعور بعدم الرضا عن الذات - الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية . - الانعراج المستمر عن الأشخاص مختلفين عنهم.

وللسعادة مستويات مختلفة حيث تمثلت هذه المستويات في ثلاثة أشكال وهي:

- مستوى المتعة أو اللذة: وهي تعبير عن الدرجة التي تكون فيها المشاعر المتنوعة التي يجتريها الفرد سارة وممتعة.
- القناعة: وهي الدرجة التي يدرك بها الفرد بأنه اطلعاته تم تحقيقها، ويفترض هذا المفهوم أن الفرد التقييم يدمج الفرد الماضي والمستقبل، حيث أنه قد يقيم حياته حتى اللحظة الراهنة ويخمن لحياته المستقبلية.
- السعادة العامة: وهي عبارة عن حكم عام إيجابي حول نوعية الحياة التي يعيشها الإنسان، وهذه السعادة ليست مجموعة من المتع البسيطة لكنها بنية معرفية يحصل عليها الإنسان من تجاربه المختلفة والمتنوعة.

(Veenhoven.2007.p19)

7- خصائص الشخصية السعيدة

تتميز الشخصية السعيدة بعدة سمات منها الثقة بالنفس، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاب أفضل حالاً كلما استمتعوا بحياة أفضل بالإضافة إلى أنهم يكونون مفهوم إيجابي نحو الحياة، بالإضافة إلى قوة المعتقدات الدينية، إن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم، حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين بحياتهم (سليمان، 2010، 123)

حيث نجد أن مايكلوس Michalo صنف لنا سمات السعادة في النقاط التالية:

- التمتع بشخصية ذات صحة جيدة.
- التمتع بشخصية اجتماعية ودية.
- التفكير الإيجابي والمتفائل.
- تقدير السعادة، فهم يفهمون ويقدرّون السعادة أكثر من غيرهم.
- إقامة علاقات اجتماعية حميمة.
- وضع حدود للطموحات والتوقعات.

- السيطرة على القلق.
 - الحد من المشاعر السلبية.
 - تحقيق الذات.
 - التعاطف مع الآخرين. (مايكلوس، 2007، 5)
- وتشير "نادية السراج" أن الأفراد المتدينين أقدر على التعايش مع الضغوط والأزمات، وأن المتدينين أكثر سعادة من غير المتدينين، حيث تؤكد دراسة عياد مُجَّد (2004) أن هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة مرتفعي الدين ومنخفضي الدين في الخصائص التالية: العصائية، والميل للجريمة والكذب، وقلق الحالة، والاكنتاب والوحدة النفسية.

فالسعداء هم صناع الحياة، وسعادة الفرد تنعكس ليس فقط على نفسه، بل يتأثر بها من حوله، وتنعكس على مجتمعه فالسعيد كما يؤكد دينر هو الفرد المطمئن، قادر على العطاء، تتسم علاقاته بالآخرين بالود والتسامح وكثير من أنماط السلوك المضاد للمجتمع، هي نتيجة لعدم الاستقرار النفسي، وعدم الشعور بالرضا عن الذات والآخرين، لأن السعيد يحب الحياة ويشعر أنها ذات قيمة كبيرة، ويتعاون مع الآخرين

حيث أن الجريمة والاتجار بالمخدرات وحوادث العنف بأشكاله، والتدمير والتخريب، والإهمال، لا يمكن أن تصدر عن أناس سعداء وطيبين، كما أن الضياع والتشرد واليأس والكراهية لا تجتمع مع السعادة ولذلك يطالب الباحثون في مجال السعادة صانعي القرار بالاهتمام برفع مستوى السعادة في المجتمعات (جان، 2008، 604).

8- نقاط قوة لشخصية الإيجابية

يرى سليغمان أن السعادة متضمنة في نقاط القوة الست لتي وضعها حول الشخصية الإيجابية، وهي متمثلة في الجدول التالي: (رياض، 2016، 423-424)

الجدول رقم (02): نقاط قوة لشخصية الإيجابية

نقاط القوة الشخصية	الابعاد
الحكمة والمعرفة Sagesse et connaissance	- الابداع - فضول - الحكم ومفتوح الذهن (التفكير النقدي) - حب التعلم - منظور (الحكمة)

- شجاعة - مثابرة - الصدق (اصالة) - تنفيذ (حامس)	الشجاعة Courage
- القدرة على الحب واحب ان يكون اللف (الكرم) - الذكاء الاجتماعي/العاطفي	الإنسانية Humanisme
- الحمل الجماعي (المواطنة والولاء) - عدل - قيادة	العدالة La Justice
- المغفرة والرحمة - الحياء والتواضع - التعقل - التنظيم الذاتي (ضبط النفس) - التجاوز	الزهد Ascétisme
- لشكر - التفاؤل - النكتة - التدبين وروحانيات (الايمان، الغرض)	تقدير الجمال

يتضح من هذا الجدول أن السعادة لا تدور في محاور الإشاعات البيولوجية والنفسية فحسب إنما تتضمن أيضا سمات شخصية تساعد على تحقيقها ... ومن هذا المنطلق تتوقع أن الشخص القلق كلما يخبر السعادة أي أن السعادة ترتبط سلبيا بالعصابية، وهناك من يرى أن السعادة لها أساس وراثي ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون ضد استقرار واقل تغير وان لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة وأن 50% من المقومات السعادة موروثية وموجودة في الجينات الوراثية.

9- أهمية السعادة النفسية

تتمثل أهمية السعادة النفسية في ما يلي:

- السعادة ميل نفسي يدفع الفرد إلى تذوق اللذة والرفاهية، وتحقيق الرغبات، بالإضافة إلى إحداث التوافق بين سلوك الفرد وحياته اليومية، وهي " حالة يرغب فيها الفرد لذاتها، من دون أن تكون وسيلة لغاية أخرى، فنحن نطلب أشياء؛ كي نشعر بالسعادة، لكننا لا نطلب السعادة لشيء آخر، إذ إنها منتهى رغبات الفرد " (زيدان، 2008، 151)

- ترتبط بكل الصراعات الداخلية والخارجية للفرد، وتحقيق التكامل في الشخصية، فينخفض التفاوت بين التطلعات والإنجازات، فإذا كانت قدراتنا محدودة، علينا الحد من تطلعاتنا، لنحصل على السعادة من خلال القناعة والرضا " (الجزار، 2001، 185)

- وقد أدرج مصطلح السعادة لأول مرة بقائمة مصطلحات علم النفس عام (1973)، ثم توالى الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع، " وتصنف البحوث النفسية المتصلة بالسعادة ضمن ما يعرف بعلم النفس الجماهيري، ولعل ذلك يعود لارتباط السعادة باعتدال الحالة المزاجية، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، إضافة إلى تشابه مكوناتها الأساسية عبر مختلف الثقافات " (حمادات والقضاة، 2015، 146)

- كما تعتبر سعادة الموظفين في عملهم كمتغير أساسي وضروري تتحدد في ظله نجاح المؤسسة وارتقائها إلى الجودة الوظيفية المطلوبة، ذلك أن السعادة الوظيفية رغم كونها قرارا شخصيا يتخذه الموظف، إلا أنها رابطة عاطفية قوية تجاه المؤسسة التي يعمل بها، وحالة من الاندماج العاطفي والفكري، فيعتبر الموظف نفسه مسؤولا وملتزما بإنجاح مؤسسته مهما كان طابعها ويتخذ الموظف هذا القرار في ضوء السياسة السائدة في المؤسسة، وعلاقاتها الإدارية والوظيفية مع كل الموظفين والشركاء، فكلما حرصت الهيئة المستخدمة على سعادة موظفيها وأرجحتهم ازداد حماس الموظفين وحبهم للعمل، وطاقاتهم الإيجابية، مما يقوي حرصهم ورغبتهم في تحقيق الأهداف المسطرة سلفا.

- فالموظفون السعداء قادرون على إسعاد عملائهم، ومجتمعاتهم، وقيادة المؤسسات التي يعملون بها نحو النجاح والتمتع بسمعة متميزة، وتشير البيانات إلى أن الحفاظ على سعادة الموظفين وتواصلهم مع زملائهم يمكن أن يساهم في تقليص الإجازات المرضية للموظفين بنسبة 66% والتقليل من الشعور بالإرهاك بنسبة 25 % (المعاينة، والحموري، 2018، 37)

10- النظريات المفسرة للسعادة

ومن بين أهم النظريات المفسرة للسعادة نجد:

10-1- النظرية التكاملية

يرى أصحاب هذا المدخل أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب، ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى وأنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة (Brief, et . al, 1993. 647)

وفي حين رأيتنا للمنظور التكاملي في تفسير السعادة يري أن السعادة النفسية تعد حالة أو سمة، إذ أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره. (مرسي، 2000م، 42)

10-2- النظرية الاجتماعية

اعتبر هذا المنحى من المنحنيات المبكرة في تفسير السعادة والذي يفترض أن بعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (كالحالة الاجتماعية ومتوسط الدخل الشهري أو السنوي والتوافق الزوجي والأسري) بالإضافة إلى تداخل بعض العوامل الديموغرافية كالعمر والجنس هي التي تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة النفسية، فالسعادة في ضوء هذا المنحى تتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية، إلا أن الدراسات الأحدث في مجال السعادة النفسية قد ألفت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية والديموغرافية جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب (قاسم ومحمود، 2018م، 98)

10-3- النظرية المعرفية

في ضوء هذه النظرية تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة، فيتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات الشخصية الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة (مؤمن، 2004، 44)

10-4- النظرية البيئية

أكد أنصار هذه النظرية على الأحداث الحياتية لتفسير السعادة ولهذا ركزوا على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء كانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة النفسية، فبعض الناس يمكن أن يتغير بدرجة كبيرة عبر الزمن، حيث أن العوامل الخارجية البيئية تقوم بدور مهم في الشعور بالسعادة .

فيما يلي عرض لأهم النظريات المفسرة لمفهوم السعادة النفسية ومنها:

- نظرية "مارتين سيلجمان: يرى "مارتين سيلجمان" أن الأشخاص السعداء في حياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذه السعادة، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها غير السعداء بحياتهم، وهذا ما أكدته أيضاً كل من "ميهايلي وسكيززنتمهيالي" (Mihaly & Csikszentmihlyi) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح "سنتمتهالي" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معاشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق"، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية؛ وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة (Benedict, 2002).

- نظرية "زيمرما": يرى "زيمرما" أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة زاد عدم سعادتنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا، أو عدم السعادة بالحياة لمواجهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل؛ ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين هما:

المبدأ الأول: يدعونا إلى أن نكون سعداء بحياتنا فقط وهذا المبدأ يؤكد على حتمية السعادة بالحياة؛ حيث أنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر عنده إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للسعادة بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك

المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق السعادة الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مُكَلَّف به.

والمبدأ الثاني: وهو الذي ارتكزت عليه هذه النظرية: "دعونا نسعد أنفسنا"، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق له السعادة، وأن ينطلق صوبها، لا أن يقف و ينتظر أن يتحقق له هذا الهدف السعيد دون ما سعى من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن أشكال السعادة تختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعيننا الاختلاف في شكل السعادة قدر هروب هذه السعادة منا أو غيابها عنا (Zimmerman. 2007).

11- معوقات السعادة النفسية:

هناك العديد من المعوقات التي تقف حائلا دون تحقيق السعادة النفسية، أو على الفرد أن يدرك تلك المعوقات لتجنبها والتغلب عليها :

- فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا أنفسهم ولجتمعتهم قدرا كبيرا من التقدم الإيجابية غالبا ما يتردودون الهمود.

- عدم تحقيق الأهداف: لكل إنسان آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه ال تغيب عن ذهنه، ويسعى إلى تحقيقها ومن لم يستطيع تحقيق الأهداف كان عرضة لهموم والأحزان.

- البعد عن البيئة الإيمانية الصحيحة: فالإسلام قد إنشاء بيئة إيمانية بمنع عنها الهم وتباعد عنها الأحزان تلك هي البيئة الأخوية العالقات الشفافة النقية التي هي بال مصالح شخصية وال منافع دنيوية. (الحمائد، المرجع السابق، 158).

لكل ما سبق تقديمه أن للسعادة قيمة انفعالية ايجابية لها تأثير كبير على الصحة النفسية والجسدية أي تحسن الحالة المزاجية للإنسان وتمنحه طاقة ايجابية كبيرة تخلصه من التوتر وتخلصه من الاضطرابات النفسية ومنه يكون قادر على حل جميع المشاكل والضعوطات التي تعترض طريقه.

12- قياس السعادة

عند بدء العلماء بدراسة موضوع السعادة واجهتهم مشكلة إمكانية وكيفية قياس السعادة وما إذا كان بالإمكان قياسها بشكل موضوعي أما أن القياس يقتصر على التقدير الشخصي فقط وقد توصل الباحثون في هذا الصدد إلى أن السعادة تشبه الاتجاهات كونها تنعكس جزئياً في السلوك الظاهر للإنسان، وبالرغم من هذا فليس هناك سلوك واحد علني وجد أنه يرتبط بشكل موثوق بالمتعة الداخلية.

(Wearing & Heady, 1992, 24)

إضافة لما سبق كان الخلاف الأكثر تكراراً حول السعادة يتعلق فيما إذا كان المقياس الخاص بها هو مقياس للشعور والحالة الانفعالية أو مقياس للبنية المعرفية، أو كلاهما معا حيث اتفق العلماء على أن يتم قياس السعادة عن طريق سؤال الأفراد، وذلك باعتبارها حكم عام من الشخص على ذاته، لذا فليس هناك معيار موضوعي مفترض للسعادة حيث أنها نسبية فما يعتبره الشخص ما ان السعادة قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر.

وقدم فينهوفن مجموعة من الطرق لقياس كل شكل من أشكال السعادة، فمن أجل قياس السعادة العامة يتم استخدام السؤال المباشر فقط يشترط أن يوضح سياق السؤال أن الاهتمام هو بالسعادة في الحياة بدلاً من السعادة اللحظية.

ويلجأ البعض لقياس الشعور بالسعادة باستخدام سؤال واحد فقط، وقد أوضح كامينز Cummins أن ذلك ممكن ويؤدي إلى نتائج ثابتة وصادقة شرط إتباع نظام ليكرت السباعي في الإجابة. أما البعض الآخر فيفضل قياس السعادة من خلال المكونات التي تتضمنها (الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة . (الطيب، 2009، 156)

خلاصة الفصل:

في اخر هذا الفصل تم التوصل إلى ان المتغير السعادة متغير مهم جدا في حياة افراد المجتمع بما فيهم فئة التلاميذ بمختلف مستوياتهم وان السعادة ميل نفسي يدفع الفرد إلى تذوق اللذة والرفاهية، وتحقيق الرغبات، بالإضافة إلى إحداث التوافق بين سلوك الفرد وحياته اليومية، وهي " حالة يرغب فيها الفرد لذاتها، من دون أن تكون وسيلة لغاية أخرى، فنحن نطلب أشياء؛ كي نشعر بالسعادة، لكننا لا نطلب السعادة لشيء آخر، إذ إنها تنتهي رغبات الفرد.

ومنه نشير إلى التدفق النفسي أنه يعبر عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر الفرد من خلالها بالتوحد والتركيز التام على ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة التعلم الأمثل ولتعرف أكثر على هذا المتغير سنقوم بتفصيل فيه في الفصل التالي.

الفصل الثالث:

التدفق النفسي

تمهيد

يعرف التدفق بأنه فعل بمعنى الانغماس الكامل في نشاط تعتبره ممتعًا بطريقة ما، هذا لا يعني أنه لا يمثل تحديًا، فلا بد أن يتحداك النشاط بما يكفي لدفعك، ويجب اختبار مهاراتك، وتحفزنا أنشطة التدفق، وتوفر مكافآت جوهرية، تساعدنا على تطوير مهاراتنا، فالتدفق هو شعور بالبهجة والنعيم، ويساعد الفرد على أن يكون أكثر إبداعًا وإنتاجية وسعادة ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى التعريف بالتدفق النفسي.

1- مفهوم التدفق النفسي:

أ. لغة:

يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع يقول فيقال: دفع الماء دفقا أي امتلاء حتى يفيض الماء من جوانبه واندفق الماء أي يأكل بشدة وقوة. وتدفق الشخص أي اندفع واسبغ وتدفقت العواطف أي فاضت. (خلود، 2021، 15).

جاء في التعريف اللغوي للتدفق بأنه: دفع الماء أي امتلاء حتى يفيض، من جوانبه، وادفق الماء وتدفق، أي سال بشدة وبقوة (المعجم الوجيز، 2002، 230).

ب. اصطلاحا:

تعتمد الباحث الحالي تعريف مهالي 1996 بوصفيه تعريف نظري للتدفق النفسي أي هو الحالة التي تكون فيها مستغرقا في عمل ما بتركيز على الشكل الذي يجعلك تشعر بمرور الوقت أو حتى بما يدور حو لك أحيانا. (علي، د س، 02).

جاء في تعريف بن الشيخ 2015 التدفق النفسي بانه: " حالة وجدانية آنية يجبرها الفرد عندما يمارس نشاطه المفضل، يحس من خلاله بأن قدراته ومهاراته الشخصية بلغت اقصاها لمستوى يتمكن من خلاله مواجهة مختلف التحديات التي تطرحها المهمة التي يؤديها، واثناءها يصبح الفرد مندجما كليا في الاداء بشكل ينسى من خلاله كل ما حوله ولا يركز الا في النشاط الذي بين يديه، وهي خبرة تترك اثرا ايجابيا في كل شعور بالسرور والمتعة لمجرد انه يؤدي هذا النشاط. (بن الشيخ، 2015، 42-43).

ونجد عدة تعريفات للتدفق النفسي من بينها:

تعريف مهالي هو: إحساس عارم يشعر به الفرد عندما يكون مندجما كليا مع الأداء يحدث عندما يتحول الفرد من الوضع المألوف إلى الانغماس فيه (خلود، المرجع السابق، 15).

ونجد تعريف اخر للتدفق النفس: " حالة التدفق النفسي تتمثل في القدرة الفائقة على الإنجاز الذي لا يتأثر الا من خلال معارف الفرد لقدرته وقدراته على التحدي والمواجهة التي لا تحدث إلا بزيادة الدافعية لديه مع استخدام المهارات الاجتماعية أي مهارات التوصيل وفيها يكون القلق منخفض والفرد بعيدا عن الإحباط واليأس واللامبالاة. (مريم، د س، 231).

ويرى ايضا دنيال جولمان (2000): "أن التدفق حالة نسيان الذات عكس التأمل والاحترام والقلق فإن وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما بهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء، إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك الآن والشعور بالسُرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فؤاد التدفق النفسي أنه يساهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من القلق والاكتئاب حيث أن التدفق النفسي يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم (أسماء، د س، 99).

تعريف أحمد أحمد سيد (2010): "هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت آخر عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء ويتجدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء الأداء وحدث نسيان حاجيات الذات والسُرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة اثناء العمل" (حميدة، 2018، 231)

تعريف كسكرنيتا مهالي: "شعور الفرد بالسيطرة على النشاط، وبانه متحكم بمصيره، يصاحبه احساس بالنشوة، وشعور عميق بالاستمتاع .

كما يعرفه بانه : حالة يجد فيها الفرد نفسه مندجما اندماجا تاما في النشاط أو العمل الذي يقوم به من تجاهل تام لأي نشاطات أو مهام أخرى، مع تحقيق حالة من الاستمتاع الشخصي . (نفس المرجع السابق، 40)
ومن خلال التعريفات نستنتج ان التدفق النفسي هو الحالة التي يكون فيها الشخص وكأنه في حالة غيبوبة، ففيه يؤدي نشاطه بصفة تلقائية دون الوعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثره بالظروف الخارجية، مع الشعور بالمتعة والبهجة أثناء تأدية نشاطه.

2- الخلفية التاريخية للتدفق النفسي:

يعد عالم النفس الهنغاري مهالي من الظاهر مفهوم التدفق النفسي لكن هناك من وصف ولاحظ هذه المهارة النفسية ولقد تم تطوير النماذج النظرية التي اعتمدت على هذا المفهوم ان البداية الأولى في دراسة الحاجات هو متساو حيث قدم نموذج لتصنيف الحاجيات وفق تصنيف هرم ابراهام ماسلو لقد كانت الجذور التاريخية الأولى

لظهور الدراسات حول التدفق إلى الستينات من القرن الماضي حيث بدا العالم ميهالي وزملائه بدراسة التدفق النفسي بعد ان قاموا بدراسة حالة الفنانين والرسمين وكيفية اندماجهم والاستغراق الذي هم فيه عندما يقومون بإعمالهم، ومن خلال ذلك أصبحت بحوث ودراسات عن التدفق سائدة في الثمانينات والتسعينات، تم تقييم حالة التدفق النفسي بشكل ملحوظ خلال دراسات الفن والعلم والخبرة الجمالية والرياضة والكتابة الأدبية وذلك عبر أنواع الفعاليات، وخلال الثمانينات والتسعينات، تم بناء مفهوم التدفق النفسي من الباحثين الذين يدرسون تعزيز الخبرة الإيجابية، إن التدفق يعد من الاستراتيجيات الحديثة في علم النفس الإيجابية إذ أنه يسير وفقا لمبدأ غرس الكفاءة الذاتية والتفاؤل اذا تتم استعمال هذه الفنيات لخفض القلق وان قوة الشخصية يتم تنميتها من ضمن هذه الجوانب(زينب، 2019، 301).

3- مفاهيم مطابق مع التدفق النفسي

- حالة التدفق: وهو الاستغراق في عمل ما وتشير الى حصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة.
- خبرة التدفق: تشير الى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بالجدة والقيمة الشخصية التي تتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق حيث يحصل إلى ما يطلق عليه الخبر.
- الصمود النفسي: القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل
- دافعية الإنسان: ويقصد بها طبقا لمفهوم "ميوراى" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية أو الكائنات البشرية أو أفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بتأكيد قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتعليم على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم.
- السعادة: حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى وهي أكثر ميال إلى الديمو وللاستقرار في نفس الإنسان أجمالا وتعد مؤشر على مدى علاقته حيث يتم التوصيل الحل الأفضل.(السعيدة، 09، 2013)

4- مكونات التدفق النفسي

تعتبر حالة التدفق النفسي حسب تصور كسكزنيثا ميهالي بالمكونات التالية:

- أهداف واضحة : وضع الفرد أهداف واضحة وقابلة للإنجاز في ضوء قدرته ومهاراته الشخصية
- اندماج والتركيز: وهو اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه .

- تشوه الإحساس بالوقت: وهو تغير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره.
- فقدان الشعور بالذات: وهو فقدان الوعي بالذات أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى ذي صلة بالنشاط.
- تغذية راجعة مباشرة وفورية: وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط وهي مهمة جدا
- لتوفير معلومات حول أداء المرء
- التوازن بين التحديات والمهارات: وهي توازن بين التحديات والمواقف والمهارات الشخصية المطلوبة
- الشعور بالتحكم: إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط أي إمكانية التحكم والسيطرة
- الإثبات الداخلي لنشاط: بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في حالة التدفق يحصل على مكافآت ذاتية دافعة بدلا من مكافآت ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط الذات (بلبقة 2010، 25).

5- جوهر التدفق النفسي

يرى شيكزنتمياها لاي أن هناك مجموعة من العوامل تصاحب خبرة التدفق، ولكن ليس من الضروري ان تكون جميعها موجودة، وهي :

- أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، ولكن تحقيقها يشكل تحديا للفرد.
- اهتماما شديدا بموضوع يحبه الفرد وتركيز انتباهه عليه
- هذا النشاط الذي يقوم به الفرد يشعره بالبهجة والسعادة ويمثل جوهره مكافأة له
- غياب مشاعر الوعي الذاتي بما يحيط الفرد من أشياء والتركيز على النشاط المحبب
- غياب الشعور بالزمن وتركيز الوعي في الوقت الحاضر على النشاط المرغوب (ثائر، 2018، 150)

6- أهمية التدفق النفسي

لخص محمود (2018) أهمية التدفق النفسي في النقاط التالية:

- يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
- يمنحنا فرصة الضبط والتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.
- يمكننا من تشييد أو بناء أ رسمالنا النفسي.
- يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

مما سبق يتبين لنا أن حالة التدفق النفسي حالة ذاتية وتأثيرها ينبع من ذات الفرد وذلك عندما يمتلك الفرد المهارة والرغبة في التحدي لتحقيق أعلى درجات الانجاز باستخدام تلك المهارة؛ وذلك لتحقيق هدف محدد يسعى له الفرد بعيداً عن التعزيز الخارجي، فحينها تذوب ذاته ويندمج فيما يفعله بحيث ينعدم لديه الشعور بالوقت أو التعب ويكون في مستوى عال من التركيز والتحكم في المهمة. (محمود، 2018م، 34)

7- خصائص التدفق النفسي

تميز التدفق النفسي بمجموع من السمات والخصائص والتي سنذكرها في النقاط التالية:

أ. التدفق النفسي عملية كلية : وتعني ضرورة النظر إلى الانسان باعتباره شخصية كلية وبالتالي يصدق التدفق النفسي على المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال واحد من حياته، كذلك يصدق التدفق النفسي على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد وحياته الداخلية وتجاربته الشعورية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم في العمل والدراسة أو الزواج والعلاقات الانسانية بوجه عام .

ب. التدفق النفسي عملية نشوءية تطويرية ارتقائية: وهذا يعني ان نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحل العمرية وخصائصها ومتطلباتها .

ج. التدفق النفسي عملية وظيفية : ويقصد به ان التدفق النفسي سليما كان أو مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق التوتر الناشئ من صراع القوي بين الذات والموضوع، فالتوافق ليس مجرد عملية لحفظ التوتر وانما لتحقيق الذات وتحقيق الوجود الانساني كموقف من العالم . (سعيد، 2016م، 71)

د. 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 اوقف صراع وازيل التوتر نشأ صراع جديد يتطلب القيام بعملية توافق وهكذا .

هـ. 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 اوقف صراع وازيل التوتر نشأ صراع جديد يتطلب القيام بعملية توافق وهكذا .

و. التدفق النفسي عملية نسبية : ليس هناك تدفق نفسي تام، فقد يكون الفرد متوافقا في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافق في فترة اخرى .

ز. التدفق النفسي عملية اقتصادية : توفر عملية التدفق النفسي جزء من الطاقة النفسية المستنفذة في الصراع بين القوي المختلفة. (عرعار واخرون، 2016م، 110)

8- نظريات التدفق النفسي

أ. نظرية مهالي:

ظهرت نظرية التدفق النفسي بعد عدة سنوات من التأمل مهالي أبحاثه التي تناولت ن لم يتحقق لهم أي السبب الذي جعل بعض التجارب متعبة ومثمرة الأفراد فيجتازونها حتى وائد خارجية ، و قد دفعته نتائج هذه أبحاث إلى توجيه وتركيز اهتمامه على جزئية هامة من الدوافع لم تحط باهتمام من الباحثين في مجال علم النفس وهي: تلك التي تولد الإثبات الناشئة من التفاعل المؤثر الشخص مع البيئة المحيطة وهذا الإثبات هي ما أسماه حالة التدفق النفسي بإشباع حاجات الفرد الأساسية تؤدي إلى وجود حافز والدوافع لديه على الاكتساب وتعلم ، و تطوير مهاراته التفاعل بشكل أكثر فعاليات وكفاءة مع البيئة المحيطة به وعندى المشاركة في مثل هذه العملية يستمتع بهذا يسعى لخوض التجارب والخبرات دون انتظار أي مقابل من واريها، حيث يصبح التطور هو عائدها وهذه المشتركة الممتعة هي ما أطلق عليه التدفق النفسي.

وقد تم تصنيف نظرية التدفق النفسي عام 1990 باعتبارها من أهم النظريات التي تهتم بوجود ما يسمى بالدوافع الفطرية التي ترتكز على فكرة ان كل البشر لديهم الدوافع المشاركة في الأنشطة المختلفة ، و التي يمكن من خلالها استخلاص الخيرات المدينة أو الحصول على الحالة من التدفق النفسي ، و يمكن الوصف هذه الحالة النها تلك الحالة التي يقوم الأفراد بوصفهم عندما ينغمسون في عمل شيء ما يضافى عليهم أجواء من المرح والسرور، ومن الواضح ان القدرة على الانغماس والاستغراق في تلك الأنشطة ال تتلاشي مع تقدم العمر وتتركز النظرية على عامل مهم يعد احد العوامل الرئيسية لها وهو التوازن بين ،مستوى المهارة أو المهارات التي يملكها الفرد والتحدي المنبثق عن النشاط الذي يقوم به، وقد تم إضافة بعض الخصائص الظاهر لها وهي فقدان الإحساس بالزمن والشعور بالتركيز الشديد على الهدف التغذية المرتدة ، و استخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية. واقترح النظرية ان التجارب المعقدة هي جوهرها تؤدي إلى تجربة المثلى والتي تعرف بالتدفق والذي يؤدي إلى أعلى المستويات الأداء، كما يقود إلى السلوكيات الاستكشافية والتكرار المستمر النشاط وبذلك فهو يسهم في تحقيق مستوى افضل لا لداء، وبعد ظهور نظرية التدفق النفسي لماهلي ظهرت محاولة جيرالد ومارتين لتفسير التدفق النفسي من خلال سمات الشخصية والأرض أن هناك عالقة بين التدفق وابتكار وقام بتسجيل مؤشرات التدفق من خلال الأنشطة المختلفة التي يمارسها الشباب وصغار السن والتي يمكنهم من خلالها أن يشعر بحالة التدفق وتوصلت إلى أن التدفق احد العناصر العامة للابتكار كما أن بعد سمات الشخصية المبتكرة.

ب. نظرية مارتن سليجمان

يرى "مارتن سليجمان: خبرة التدفق أنها تدور حول ما إيمان (قضية المعنى) فقد أشار في متابع السعادة الحقيقية إلى ثلاثة أبعاد أو مستويات للسعادة:

- الانغماس: ويسمى أيضا بالاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- الحياة ذات معنى أو الدلالة قيمة: ويعتبر سليجمان أن اندماج في الحياة مماثل لمفهوم
- التدفق والخبرة المثالية لدي " ميهالي " كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.
- الحياة السارة أو المبهجة: تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة (سامية، 2016، 66).

ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها ميهالي أبعاد لتدفق قد غاب عنها وجود شعور إيجابي مثل المتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع التداعي، وهذا هو جوهر التدفق والشعور موجودان فقط لتصحيح المسار أما عندما يكون ما نفعله عملا بلا متعة فإنه لا حاجة لهما.

وحسب سليجمان هناك فرق المتعة الاشباح الذي مصدره التدفق فعندما نمارس المتعة تناول الطعام الاستماع للموسيقى يعيش الخبرات سارة وممتعة لكنها لا تبنى شيء للمستقبل ولا يحدث تغيير ولا شيء يتراكم عنها إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا للحالة تحقيق الراحة والاسترخاء، أم عندما يتماشى ركننا واستغرقنا في حالة التدفق فعلينا أن نستمد ونبنى ثروة نفسية المستقبل لذا اعتبار المتعة علاقة على تحقيق إشباع البيولوجي بينما الإشباع علاقة تحقيق النمو النفسي وللتخلص من المتعة أمر سهل الاستغراق في المزيد من الإشاعات يعد عملا صعبا، فالإشاعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارات وجهدا الأمر الذي يشكل حقيقتنا عائقا أكبر هو أنه سببا في مواجهة الإشاعات. (سيجلمان، 2002، 120).

ج. نظرية دانيال جولمان

يرى كنيال جولمان " أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر خاصة عندما تصب هذه الخبرات إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة وأحسن تعبير عن الحالة التدفق نشوة علاقة حميمة بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم والتدفق هو أحسن الحالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة لتعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم فإن استطاع الشخص دخول منطقة التدفق فإن الانفعالات التي تعزز الأداء أنها لا تكون محدد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات ايجابية مليئة بالطاقة والحيوية

وتنظم قوامها مع ما يجري من نشاط راهن وإذا تملك الفرد الملل والاكتئاب والتوتر فإن ذلك تحول دون تدفق المشاعر، كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق ويبدو أن هذه الحركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على الاستعداد في هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء العمل والانتباه هنا وتوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرت كبيرا من الجهد وبمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتي الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالات وتأدية العمل دون جهد من جهة أخرى يعتبر "جولمان أن التدفق النفسي حالة من الثبات الانفعالي إلا في حالة النشوة الخفيفة والتي تمثل دافعا كبيرا. (جولمان، 2000، 136)

9- نماذج التدفق النفسي

أ. نموذج قنوات التدفق Folwchmel Segmentational

استنتت هذه النماذج على تعريف مهالي للتدفق القائد على العلاقة بين التحديات المتضمنة في المهمة والمهارات التي يمتلكها الفرد، وتحاول هذا النماذج تفسير حالة التدفق من خلال قنوات الخاصة بالمستوى المرتفع، والمنخفض من التحديات والمهارات وافتراضات أنه يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال مستوى تحديات النشاط ومهارات الفرد.

ب. نموذج ثلاث قنوات Three chamles

يفترض هذا النموذج أن التدفق يحدث من خلال التناقص بين مهارات الفرد وتحديات النشاط سواء كان كلاهما في مستوى مرتفع من التحديات مع مستويات المنخفضة من المهارات أما الملل Borden فيحدث عندما يتكافى المستوى المنخفض من التحديات مع المستوى المرتفع من المهارات. (صباح، 2022، 39)

ج. نموذج الأربع قنوات: مهالي (1989) Four channels

في ضوء الدراسات الامبريقية تمت إعادة صياغة النماذج السابقة ليحوي أربعة قنوات بدلا من ثلاثة ويضيف هذا النموذج حالة من التعاطف والتي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات مستوي منخفض من التحديات.

د. النموذج ثمانية القنوات: Eight channels

وهو امتداد طبيعي لنماذج أربعة قنوات وتمت إضافة أربعة قنوات إضافية هي إثارة Arousal السيطرة والتحكم Control الاسترخاء Relascation الاضطراب Wory ويفترض هذا النموذج أن الإثارة تحدث عندما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط مستوى في معتدلا من مهارات الفرد بينما يحدث استرخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدلا من المهارات ام الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدلا من التحديات مستوى منخفض من المهارات وتحدث السيطرة والتحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من تحديات مستوى مرتفعا من مهارات ولكن يؤخذ على هذا النموذج أنه لم يقدم أي معلومات إضافية يمكن من خلالها التنبؤ بالتدفق. (صباح، المرجع السابق، 41)

خلاصة الفصل:

اتساقاً مع ما سبق يمكن القول أن التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية لكونه خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، وخاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الإداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة، ولذا يجب توفير الملائمة لحدثه في مجال الذي يسعى لتطويره مردوده ناجيته والفصل الحالي تطرق إلى هذا المفهوم بشيء من التفصيل وذلك من خلال تقديم أصل هذا المصطلح وتعريف مختلفة له وكذا مكوناته وأبعاده وأهميته والنظريات الخاصة به وخبرة حالة التدفق

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

بعد التعرف إلى الجانب النظري لدراسة الحالية، نحن الآن بصدد التطرق للجانب الميداني الذي يعتبر حلقة وصل بين الجانب النظري والنتائج المتحصل عليها، ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة تساهم في التحقق من فرضيات الدراسة يجب على الباحث توخي الحذر في إختيار المنهج العلمي الملائم لطبيعة البحث، والادوات المناسبة، والأساليب الإحصائية المناسبة وتوظيفها. لذلك فإن هذا الجزء من البحث يعتبر الركيزة الأساسية ومن خلال هذا الفصل سنتناول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، من منهج ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة وادوات جمع البيانات والأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة.

1- منهج الدراسة :

تختلف مناهج وطرق البحث العلمي الخاصة بكل موضوع دراسة باختلاف المواضيع التي يتناولها البحث، والتي من خلالها تلزم الباحث بالتزام منهج معين.

المنهج هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث. (مُجد سرحان، 2019، 35)

يعتبر المنهج أحد العناصر المهمة في البحث العلمي والتي من خلالها يتمكن الباحث من دراسة موضوع بحثه بطريقة منظمة ومرتبطة عبر سلسلة من المراحل والخطوات للوصول إلى حقائق معينة، بالإضافة إلى أن المنهج هو: " هي طريق إجرائي مركب ومتكامل ، يعتمد الباحث للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضة عليه ، أو تتسبب له أول مجتمعه حرجا علميا أو اجتماعيا أو عمليا سلوكيا(زياد، 1989، 64).

ويمكن تعريف المنهج على أنه " هو أسلوب فني يتبع في تقصي الحقائق وتباينها ونظرا لتعدد المناهج في العلوم الاجتماعية فإن طبيعة وموضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المتبع في الدراسة. حيث اقتضت طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تسعى إلى معرفة العلاقة بين السعادة التدفق النفسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

فالمنهج الوصفي هو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي تم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها(ماجد، 2016، 29).

2- حدود الدراسة:

1.2. المجال البشري: تلميذ وتلميذة سنة ثالثة ثانوي.

1.2. المجال المكاني: ثانوية المجاهد إبراهيم شري، سيدي عون.

1.2. المجال الزمني: الموسم الدراس 2022./2023

3- مجتمع الدراسة:

ويقصد به كامل أفراد أو الاحداث أو الظواهر أو المشاهدات موضوع البحث أو الدراسة (عبيدات، 1999، 84).

وشمل مجتمع الدراسة تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية المجاهد شرفي ابراهيم ببلدية سيدي عون بولاية الوادي للسنة الدراسية 2022/2023 .

4- عينة الدراسة:

تعتبر العينة أهم محاور الأساسية في البحث العلمي، وهي عبارة عن جزء من كل قصد التحقق من فرضيات البحث، كما تعرف العينة على أنها: " مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة (ربما، 21، 2016) العينة عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع البحث الدراسة الأصلي فبدلا من إجراء البحث على جميع افراد المجتمع يتم إختيار جزء منه بطريقة معينة، وعن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها على مجتمع البحث. (عبيدات، 1999، 83).

1.4. العينة الاستطلاعية:

شملت العينة الاستطلاعية (30) تلميذ يدرس سنة ثالثة ثانوي لتمثيل المجتمع الأصلي بكل صفاته وخصائصه، من مختلف التخصصات من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي بثانوية المجاهد شرفي ابراهيم ببلدية سيدي عون بولاية الوادي، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

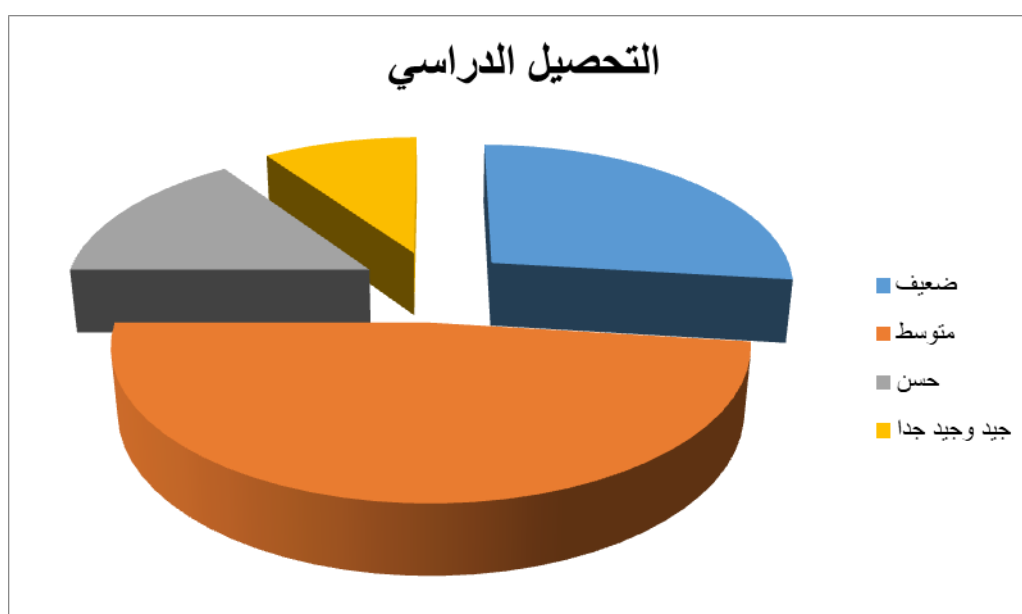
2.4. عينة الدراسة الأساسية :

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية من ثانوية المجاهد شرفي ابراهيم ببلدية سيدي عون ولاية الوادي وإشتملت الدراسة على (81 تلميذ). وقد تم الاهتمام بثلاثة متغيرات تصف خصائص العينة وهي: الجنس، التخصص، والتحصيل، كما تتميز العينة التي أخذت في الدراسة بعدة خصائص مشتركة تجعلها تعبر بصدق عن صفات المجتمع المدروس والجداول التالية توضح لنا الخصائص المدروسة والمتعلقة الجنس، اليد المستخدمة، التخصص، والتحصيل لأفراد العينة، حسب ما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول رقم (03) : توزيع أفراد العينة حسب التحصيل الدراسي.

ضعيف	متوسط	حسن	جيد وجيد جدا	المجموع	
30	50	17	11	108	عدد التلاميذ
النسبة المئوية (%)				28	46
				10	16
				100	

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss



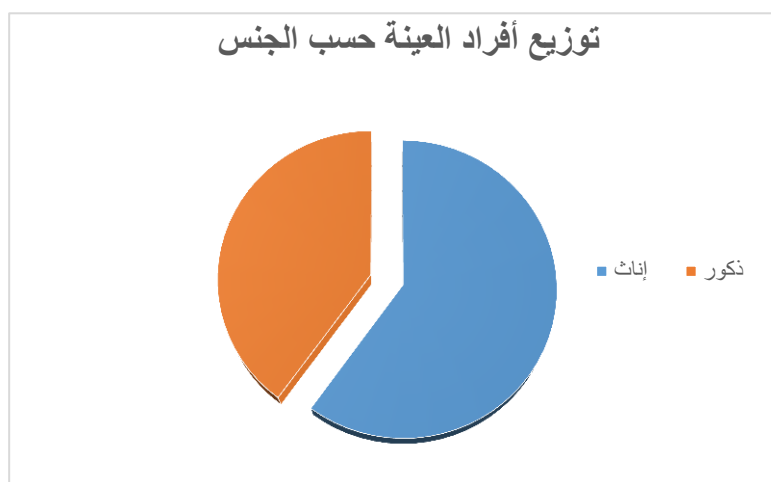
التمثيل البياني رقم (01) : توزيع أفراد العينة حسب التحصيل الدراسي.

من خلال الجدول رقم (03) والتمثيل البياني رقم (01) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة لدراسة غير متساوي العدد في متغير التحصيل الدراسي، حيث نجد أن عدد التلاميذ فئة ضعيف (30) تلميذ أي نسبة (28%) وعدد التلاميذ فئة متوسط (50) أي نسبة (46%) وعدد تلاميذ فئة حسن (17) أي نسبة (16%) وعدد تلاميذ فئة جيد وجيد جدا (11) أي نسبة (10%) ،

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهم.

ذكور	إناث	المجموع	
45	63	108	عدد التلاميذ
42	58	100	النسبة المئوية (%)

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss



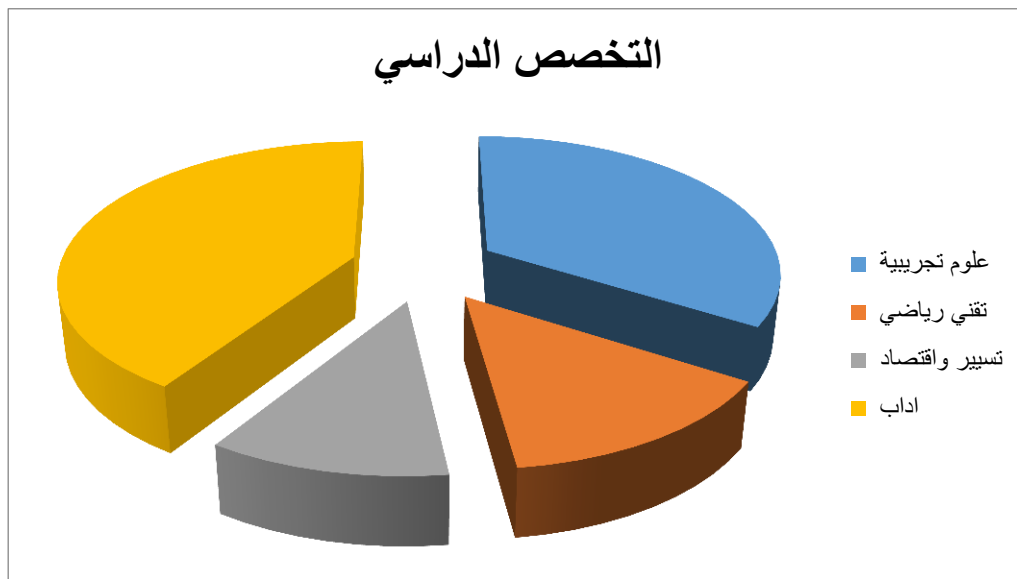
التمثيل البياني رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب الجنس .

من خلال الجدول رقم (04) والتمثيل البياني رقم (02) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة لدراسة غير متساوي العدد في متغير الجنس، حيث نجد أن عدد التلاميذ الذكور (45) تلميذ أي نسبة (42%) في حين أن عدد التلاميذ الإناث (63) أي نسبة (58%) .

جدول رقم (05) : توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي.

المجموع	آداب	تسيير واقتصاد	تقني رياضي	علوم تجريبية	
108	36	12	15	37	عدد التلاميذ
100	41	11	14	34	النسبة المئوية (%)

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss



التمثيل البياني رقم (03) : توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي.

من خلال الجدول رقم (05) والتمثيل البياني رقم (03) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة لدراسة غير متساوي العدد في متغير التخصص الدراسي، حيث نجد أن عدد التلاميذ تخصص علوم التجريبية (37) تلميذ أي نسبة (34%) وعدد التلاميذ تخصص تقني رياضي (15) أي نسبة (14%) وعدد تلاميذ تخصص تسيير واقتصاد (12) أي نسبة (11%) وعدد تلاميذ سنة اداب (36) أي نسبة (41%) ،

5- أدوات جمع البيانات :

تختلف اساليب جمع البيانات المناسبة باختلاف اهداف البحث ومنهج البحث المستخدم لتحقيق هذه الأهداف، ومن بين هذه الأساليب الإستبيان. الإستبيان هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة معينة أو موقف معين. (عبيدات، 1999: 63) إعتمدت الباحثتان على أداتين لجمع البيانات اللازمة وهما مقياس السعادة ومقياس التدفق النفسي.

1.5. مقياس التدفق النفسي:

- وصف المقياس:

إعتمدت الباحثتان على مقياس من إعداد الهادي السيد عبده وفاروق السيد عثمان (2018) الذي يتكون من (110) بند متوزعة على (11) بعد كالتالي :

1- الأفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة (10 بنود)

2- إندماج الفعل بالوعي (10 بنود)

3- فقدان الوعي (10 بنود)

- 4- الإحساس بال ضبط والسيطرة على المواقف المهمة (10 بنود)
- 5- فقدان الإحساس بالوقت (10 بنود)
- 6- الإستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كغاية (10 بنود)
- 7- تغذية رجعية فورية (10 بنود)
- 8- الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة (10 بنود)
- 9- الشعور بالإستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات أخرى (10 بنود)
- 10- أهداف واضحة نحو إتجاه العمل (10 بنود)
- 11- التوازن بين التحدي والمهارة (10 بنود)

وقد صيغت تعليمية المقياس كالتالي : أمامك بعض العبارات التي توضح رأيك في بعض امور الحياة إقرأ كل عبارة جيدا ثم ضع علامة (X) تحت الخانة التي تحدد مدى إنطباق كل عبارة على كيفية رؤيتك لهذه الأمور. ومقياس التدفق يتكون من (110) بند كما ذكرنا كلها في الإتجاه الموجب، حيث يجيب عنها المفحوص من خلال إختيار احد البدائل الخمسة التالية (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، إطلاقا) وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (110) إلى (550) وتشير الدرجة المرتفعة للجانب الإيجابي والزيادة في التدفق النفسي وتم توزيع الدرجات على البدائل كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح توزيع درجات البدائل

إطلاقا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	البدائل
1	2	3	4	5	توزيع الدرجات

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss

- الخصائص السيكمترية لمقياس حالة التدفق:

• ثبات المقياس:

تم إستخراج معاملات ثبات الإختبار بطريقة التجزئة النصفية بإستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم (07): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للمقياس التدفق النفسي

طريقة الحساب	α كرونباخ	التجزئة النصفية
النتائج	0.95	0.97

يتضح من الجدول رقم (07) السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ (0.95)، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان (0.97)، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات متوسطة من الثبات.

• صدق المقياس:

ولقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية في حساب صدق الاداة على طريقة المقارنة الطرفية، حيث طبق المقياس على عينة قوامها (30) تلميذ وتلميذة، وتم حساب درجاتهم، ورتبت تصاعدياً، وأخذت أعلى الدرجات منها بـ: 27% والأدنى بـ: 27% كما تمت المقارنة بين متوسطي المجموعة باستخدام أسلوب إحصائي ملائم وهو اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين. وقد قدرت "ت" المحسوبة بـ: -12.092 عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة عالية جداً، مما يعني أن الاداة صادقة بشكل كبير.

5-2- المقياس العربي للسعادة:

- وصف المقياس:

إعتمدت الباحثتان على مقياس ويجلند (Wagnild.2009) وترجمة شيماء عزت باشا وإيمان نصرى شنودة (2016) وتم تصميمه لكي يكون صورة مختصرة من مقياس السعادة الذي صممه ويجلند ويونج عام (1993)، وذلك بهدف التغلب على ملل المشاركون وتتكون الصورة المختصرة من (20) بند. وقد صيغت تعليمية المقياس كالآتي: أمامك بعض العبارات التي توضح رأيك في بعض أمور الحياة إقرأ كل عبارة جيداً ثم ضع علامة (X) تحت الخانة التي تحدد مدى إنطباق كل عبارة على كيفية رؤيتك لهذه الأمور. يتكون مقياس السعادة من (20) بند كما ذكرنا سابقاً كلها في الاتجاه الموجب، حيث يجيب عنها المفحوص من خلال إختيار أحد البدائل الخمسة (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (20) إلى (62) وتشير الدرجة المرتفعة للجانب الإيجابي والزيادة في الصمود النفسي، وتم توزيع الدرجات على البدائل كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح توزيع درجات البدائل

البدائل	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثير جداً
توزيع الدرجات	1	2	3	4	5

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss

- الخصائص السيكمترية للمقياس العربي للسعادة:

• ثبات المقياس:

تم إستخراج معاملات ثبات الإختبار بطريقة التجزئة النصفية بإستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم (09): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للمقياس السعادة

طريقة الحساب	α كرونباخ	التجزئة النصفية
النتائج	0.84	0.85

يتضح من الجدول رقم (09) السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ (0.84)، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان (0.85)، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات عالية من الثبات.

• صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق بطريقة الإتساق الداخلي للمقياس حيث يتم قياسه عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية.

جدول (10): معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية

رقم البند	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.62	0.01
2	0.50	0.01
3	0.11-	غير دالة
4	0.52	0.01
5	0.76	0.01
6	0.62-	غير دالة
7	0.52	0.01
8	0.17	غير دالة

0.01	0.70	9
0.01	0.69	10
0.01	0.58	11
0.01	0.50	12
غير دالة	0.33	13
غير دالة	0.07	14
0.01	0.48	15
0.05	0.39	16
غير دالة	0.07	17
0.01	0.58	18
0.01	0.83	19
0.01	0.47	20

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم الارتباط تراوحت ما بين (0.49 و 0.83) ودالة إحصائية عند (0.01 و 0.05) وهي قيم دالة إحصائية، ومنه نقول أن قيم بنود المقياس مقبولة وعلى هذا الأساس تم حذف البنود رقم (3، 6، 8، 13، 14، 17) حيث تميز بمعامل ارتباط منخفض ومستوى دلالة أقل من (0.05).

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار ت (T-Test) لمعرفة دلالة الفروق.
- اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنات المتعددة ANOVA.

خلاصة الفصل:

إن هذا الفصل ما هو إلا خطوة تمهيدية للشروع في الفصل الموالي المتعلق بتحليل وعرض نتائج فرضيات الدراسة، حيث تناولنا في هذا الفصل اجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال الاعتماد على المنهج المعتمد في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للموضوع وطبيعته، ثم القيام بوصف عينة الدراسة وذكر الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من اجل التأكد من صدقها وثباتها وجاهزيتها من أجل الاطمئنان على نتائج الدراسة المتحصل عليها، ومن أجل الحصول على نتائج أفضل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد:

بعد عرضنا للفصل السابق والذي يتضمن عرض نتائج الدراسة المتحصل عليها، سيتم في هذا الفصل مناقشتها وتفسيرها بالرجوع للإطار النظري والدراسات السابقة للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (11): معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية والتدفق النفسي.

المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
التدفق النفسي	0.37	0.01	دالة إحصائية
السعادة النفسية			

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط R بلغت (0.37) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه نقبل الفرضية البحثية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين درجات التدفق النفسي ودرجات السعادة النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، وعليه نقول بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والسعادة النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. وهي علاقة طردية موجبة، أي كلما زاد مستوى التدفق النفسي زاد مستوى السعادة النفسية، والعكس كلما نقص مستوى أحدهما نقص الآخر.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الصوافي سنة 2020 بعنوان القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الاساسي في مدارس ولاية المضيبي سلطنة عمان وتوصلت إلى نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود تأثير دال احصائيا لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي والذي اسهم بنسبة 2.3% في تفسير التباين، ووجود تأثير دال احصائيا لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات بنسبة 19.4% ويلاحظ من الجدول السابق ان نتائج تحليل تباين الانحدار تبين وجود تأثير دال احصائيا، لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وما يؤكد ان النسبة الفائية بلغت 8.151%

بدلالة 0.005%، وهي دالة عند 0.05%، ومن خلال الجدول فانه يمكن معرفة ما تفسره السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي اذ بلغ معامل الارتباط 0.163%، في ما بلغ مربع معامل الارتباط 0.027% أي بقدرة تفسيرية 2.3 فقط بالتنبؤ بالتدفق النفسي لدى الطلبة. (الصوايفي، 2020، 23)، واتفقت دراسة الشربيني وعطية في سنة 2019 بعنوان القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس دول الخليج ومصر، توصلت نتائج هذه الدراسة التنبؤ للتدفق النفسي من التفاؤل لدى اعضاء هيئة التدريس (الشربيني، العطية، 2019، 359)

وافقت ايضا دراسة عبد الفتاح سنة 2020 بعنوان التدفق النفسي كمنبيء بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طالبات جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز، توصلت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (عبد الفتاح، 2020، 251، 264)

وافقت أيضا مع دراسة Button (2004)، بعنوان الرفاه النفسي والروحانية بين طلاب الجامعات الأمريكية الأفريقية والأوروبية الأمريكية أطروحة مقدمة في الوفاء البريتوني لمتطلبات درجة الدكتوراه في الفلسفة في كلية الدراسات العليا بجامعة ولاية أوهايو. وتم استكشاف الدعم والنظرة العالمية والروحانية في الأمريكيين من أصل أفريقي والقوقاز طلاب الكلية، وأفاد الأمريكيون الأفارقة مستويات أعلى من احترام الذات، تأثير إيجابي، والروحانية بينما أفاد القوقازيون مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي، وكان احترام الذات أفضل مؤشر على الرفاهية النفسية لدى المشاركين القوقازيين بينما كانت الروحانية أقوى مؤشر على الرفاهية لدى المشاركين الأمريكيين من أصل أفريقي. الآثار المترتبة على تقديم المشورة للطلاب من اللون هي ناقش.

وافقت مع دراسة "سمية زكي" و"عبد العزيز ابو حية" (2019)، بعنوان التدفق النفسي الرضا عن العمل وعلاقتيهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة. وظهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الأسري،
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من التدفق النفسي والرضا عن العمل تعزى إلى عدد سنوات العمل وجهة العمل واطهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج وجهة
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الأسري تعزى إلى عدد سنوات العمل.
- يمكن فهم طبيعة العلاقة بين مفهوم حالة التدفق والسعادة من خلال التمييز بين مفهومين آخرين هما hedonic، eudaimonic وكلمة hedonic صفة الاسم منها hedonism ويطلق هذا الاسم على مذهب فلسفي يفيد بان المتعة أو اللذة هي السعادة القصوى وان المتعة أو اللذة بكافة اشكالها وكافة الصيغ اشباعها هي الخير الاوحد أو الرئيسي في الحياة . وتفيد كلمة hedonic تأسيسا على ذلك الشخص المتعي المستغرق في طلب المتعة أو اللذة معتبرا المتعة واللذة مجسدة للسعادة القصوى وانها في نفس الوقت الخير الاوحد أو الرئيسي في الحياة، ومدخل اللذة في دراسة السعادة يعرف السعادة والحياة الطيبة بانها السعي للذة أو المتعة، وتجنب اللالم . اما كلمة eudaimonic صفة تسقط على الشخص يعتبر السلوك الاخلاقي المدخل الرئيسي بل الاوحد لتحقيق السعادة والاسم منها eudaemonism و eudemonism ايضا وتعني فلسفة السعادة: وهي نظرية تجعل السعادة اساسا دالة للسلوك الاخلاقي ومحكا له ووفقا لتعريف الان كار لكلمة eudaimonic فهي تشير إلى مدخل لدراسة الخير والرفاهية الشخصية السعادة، يعرف السعادة والحياة الطيبة أو الجيدة استنادا إلى محكات تحقيق المرء لكامل امكانياته النفسية أو تحقيقه لممكنات أو قابليات النمو النفسي لديه إلى حدها الاقصى وهذه السعادة لا تتحقق إلا من خلال خبرات التدفق التي يتعايش معها المرء اثناء مسيرة حياته.(ابو حلاوة، 2013، 36)

2- عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين في مقياس السعادة النفسية

مجموعتين المقارنة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
ذكور	22	61.1818	11.762	0.476	79	0.63	غير دالة إحصائياً
إناث	59	59.8644	10.8237				

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (12)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي (59.8644) بانحراف معياري يساوي (10.8237)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي (61.1818) بانحراف معياري يساوي (11.762)، في حين بلغت قيمة "T" (0.476) عند درجة حرية (79) بمستوى دلالة (0.63) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، بناءً على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.

اتفقت مع دراسة "عبد الخالق" (2018) بعنوان لسعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين. هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة ومدى تقدير الذات لدى المراهقين حيث أجريت الدراسة على بدراسة على عينة من طلاب المدارس المصرية من الجنسين بهدف التعرف على السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة وكانت عينة الدراسة مكونة من 242 طالباً وطالبة من تتراوح أعمارهم بين (13 و 17) عاماً، وأسفرت النتائج الى:

- حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاث مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، الرضا عن الحياة
- كانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقيّة المتغيرات جوهريّة وموجبة، لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط.

واتفقت أيضا مع دراسة "بندىكت سي" (2002) بعنوان البحث عن استراتيجية السعادة: يميل الأشخاص الذين يستمتعون بالحياة إلى الاستفادة القصوى من اللحظة ونقاط قوتهم. مرات لوس انجليس، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير قوي بين النظرة الإيجابية للسعادة، وبين الرضا الحياة والاستمتاع بها، وأن الأبناء ونتج عن الدراسة أثر إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للسعادة والرضا عن الحياة ومتعة الحياة. كما يثبت أن الأبناء ذوي النظرة الإيجابية، الذين يقيّمون أنفسهم بإيجابية، قادرون على تحقيق أهدافهم وهم أكثر سعادة ورضا واستمتاعاً بالحياة.

واتفقت أيضا مع دراسة "عبد الخالق" (2018) بعنوان لسعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين، وأسفرت النتائج الى:

- حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاث مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، الرضا عن الحياة
- كانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقية المتغيرات جوهريّة وموجبة، لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين في مقياس التدفق النفسي

مجموعتين المقارنة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
ذكور	22	392.409	52.452	-	79	0.15	غير دالة
إناث	59	412.016	55.697	1.431			إحصائية

من خلال الجدول رقم (13)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي (412.016) بانحراف معياري يساوي (55.697)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي (392.409) بانحراف معياري يساوي (52.452)، في حين بلغت قيمة "T" (-1.431) عند درجة حرية (79) بمستوى دلالة (0.15)

وهي قيمة غير دالة إحصائياً، بناءً على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التدفق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد)".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): نتائج التباين الأحادي لمتغير التخصص الدراسي مع السعادة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	150.155	50.052	3	0.402	0.75	غير دالة إحصائياً
داخل المجموعات	9577.845	124.388	77			
المجموع	9728.00		80			

المصدر: من اعداد الطالبات بناءً على مخرجات برنامج spss

يتضح من خلال الجدول رقم (14) عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية لمتغير التخصص الدراسي مع السعادة النفسية، حيث كانت قيمة (F) المحسوبة (0.402) وهي قيمة غير دالة إحصائياً ومنه نرفض الفرضية البحثية ونقول لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات السعادة النفسية حسب متغير التخصص الدراسي. اتفقت دراسة عبد الفتاح سنة 2020 بعنوان التدفق النفسي كمنبئ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، وتوصلت نتائج هذه الدراسة وجود تأثير دال احصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية لصالح تخصص رياض الاطفال وقد اسهمت درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية، ومن الجدول يتضح عدم وجود اثر دال احصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على مقياس التدفق النفسي.

واتفقت أيضاً مع دراسة "مجدوب" (2016) بعنوان دراسة الجانب الإيجابي من الإنسان

سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية : دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية مروي. وظهرت النتائج:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي

- وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس
- ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/تقني رياضي/آداب/تسيير واقتصاد)".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): نتائج التباين الأحادي لمتغير التخصص الدراسي مع التدفق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	56808.53	18936.179	3	7.795	0.000	دالة إحصائية
داخل المجموعات	187060.745	2429.360	77			
المجموع	243869.284		80			

يتضح من خلال الجدول رقم (15) وجود فروق ذو دلالة إحصائية لمتغير التخصص الدراسي مع السعادة النفسية، حيث كانت قيمة (F) المحسوبة (7.795) بمستوى دلالة (0.000) وهي قيمة دالة إحصائية ومنه نقبل الفرضية البحثية ونقول توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات التدفق النفسي حسب متغير التخصص الدراسي.

اتفقت مع دراسة "مُجد والعتابي" بعنوان التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة لسنة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ومستوى الدلالة الفروق للتدفق النفسي وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص، والصف، وتوصلت النتائج إلى:

- أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي وفق لمتغير النوع والتخصص بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدراسة.

وافقت دراسة "عبد المجيد والشين" (2016) بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات، وقد توصلت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطالب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع كما توصلت إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي. واتفقت أيضا الدراسة الثانية: دراسة "الملكي" (2017) بعنوان التدفق النفسي والإبداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين " توصلت النتائج إلى:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس صالح الإناث ونوع المدارس لصالح العاديين حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة.

الاستنتاج العام:

سعت الدراسة الحالية إلى معرفة السعادة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي بثنوية المجاهد إبراهيم شرقي بسيدي عون وبعد صياغة تساؤلات الدراسة وإختبارها بإعتمادها على أساليب احصائية مناسبة وإنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها وعرضها وتفسيرها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

— توجد علاقة دالة احصائياً بين درجات السعادة النفسية ودرجات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي.

— توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي حسب متغير الجنس .

— توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي حسب متغير الجنس.

— توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي حسب متغير الاختصاص (علوم تجريبية/ تقني رياضي / آداب/ تسيير واقتصاد) .

— توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات حالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علوم تجريبية/ وتقني رياضي / أدب/ تسيير واقتصاد)

والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة بنت جانبا إيجابيا لدى سنة ثالثة ثانوي بثنوية المجاهد إبراهيم شرقي .

اقتراحات الدراسة:

وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم بعض التوصيات والاقتراحات المتنوعة كما يلي:

- إقامة ايام تحسيسية لتوعية التلاميذ حول الاساليب المناسبة لمراجعة الامتحانات أو تحضير لشهادة للبكالوريا .

- إعداد برامج إرشادية بالإعتماد على أساليب التدفق النفسي لتدريب التلاميذ على إستخدامها وإكتساب مجموعة من المهارات التي تساعدهم في الدراسة .

- إقامة أيام إعلامية لتوعية التلاميذ أن تكون لديهم الدافعية والتفاؤل .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. ابن منظور أبي الفضل جمال الدين (1956) لسان العرب، المجلد 13، دار صادر، بيروت.
2. سليمان سناء محمد، (2010)، السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
3. مايكل أرجايل (1993) سيكولوجية السعادة، تر: فيصل عبدالقادر يونس، مراجعة شوقي جلال، سلسلة عالم المعرفة، تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت، العدد 175.
4. الجندي أميسه السيد، (2009)، مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، جامعة الاسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 62.
5. مرسى كمال، (2000م)، السعادة وتنمية الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ج1، القاهرة: دار النشر الجامعية.
6. الطيب محمد عبد الظاهر، (2009)، الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
7. قاسم، آ، محمود، س، (2018)، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، جامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد 53، مصر.
8. زيدان، أكرم، (2008)، سيكولوجية المال (هوس الثراء وأمراض الثروة)، سلسلة علم المعرفة، العدد 351، الكويت.
9. جان، نادية سراج، (2008م)، الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية، دراسة نفسية المجلد 18 العدد 04.
10. متولي أحمد، (2006)، الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا، بحوث المؤتمر الخامس لكلية التربية بكفر الشيخ مصر.
11. المعاينة احمد، (2016م)، الارتياح النفسي ولفعالية الذاتية لدى العاملين، جامعة وهران، الجزائر.
12. محمد أحمد، عبد العال، ومصطفى علي، رمضان مظلوم، (2013م)، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية بنها، العدد 93، الجزء 2.
13. لافي الزين، ممدوح بنية، (2020م)، السعادة النفسية بمستوى الطموح لدى الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 28، العدد 2.
14. حامدات، محمد والقضاة أحمد، (2015)، مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقان التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية المنارة المجلد 22، العدد 13.
15. المعاينة رولا، الحموري صالح، (2018م)، السعادة المجتمعية، ط1، أبريل 2018م، قنديل للطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.

16. الصنيع صالح بن إبراهيم، (2013م)، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب الجامعة الامام محمد بن مسعود، مجلة ملك سعود، المجلد 14، العلوم التربوية والإسلامية، العدد 1.
17. أحمد بالبقر، التدفق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي دراسة الميدانية على عينة من العمال الدائمين بمدينة التجارة بورقلة مذكرة مقدمة للاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس تنظيم وعمل.
18. بالبقر أحمد عبد الله، 2018، التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي دراسة ميدانية على عينة من العمال الدائمين بمدرسة التجارة بورقلة رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح الجزائر.
19. جولمان دانيال، 2000، الذكاء العاطفي ترجمة ليلي الجبلي الكويت دار المعرفة.
20. صواش خلود، 2021، مستوى التدفق النفسي لدى عينة من أعوان الشبه الطبي في ضوء بعض متغيرات المختارة.
21. محمود هبة (2018) التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، - 42 (1) 104 - 227.
22. ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد(2013)، حالة التدفق: المفهوم الابعاد والقياس جار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد 29 الكتاب الالكتروني لشبكة العمو النفسية
23. بن الشيخ، ربيعة، (2015)، علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي. دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الثانوي. شهادة الماجستير في علم النفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
24. المعجم الوجيز(2020) مجمع اللغة العربية . القاهرة . البيئة المصرية العامة لمشؤوف المطابع الاميرية.
25. سامية عركار، (2016)، خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الإيجابية الإبداع والعادة نموذج جامعة الأغواط العدد الخامس عشر ديسمبر.
26. Zimmerman, M. (2007). Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life. Retrieved from [Http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111](http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111).
27. Benedict, C. (2002). Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths. Los Angeles Times, retrieved from <http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9>
28. Brief , A., Butcher , A. , George , J . , & Link , K . (1993) . "Integrating bottom - up and top - down theories of subjective WellBeing : The Case of Health" . Journal of Personality and Social Psychology . Vol. 64.

29. Veenhoven, R. (2001) . Quality of Life and Happiness not Quit the same .
Italia . Torino . Centro Scientific Editor
30. Michalos, A.(2007). Education, Happiness and Well-being. Canda: Institute
For Social Research and Evaluation
31. Walker , (1987) : Psychosocial diseases, Published by JohnWiley & Sons,
Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان

البيانات العامة:

من فضلك املأ الفراغات وضع الخيار المناسب في المكان المناسب بوضع علامة (X) حول الخيار المناسب.

الثانوية:..... الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المعدل الدراسي:..... العمر:.....

المستوى الدراسي: أولى ثانوي ☐ ثانية ثانوي ☐ الثالثة ثانوي ☐

التخصص: علوم تجريبية ☐ تقني رياضي ☐ آداب ☐ لغات ☐ تسيير واقتصاد ☐

المستوى التعليمي للأب:..... المستوى التعليمي للأم:.....

اليمنى ☐ اليسرى ☐

كم تحفظ من القرآن:.....

التعليمات:

في إطار اعداد مذكرة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي بعنوان: "السعادة النفسية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، نضع أمامكم هاذين الاستبيانين اللذان يحتويان على مجموعة من العبارات والمطلوب منكم أن تجيبوا على العبارات بما يناسب رأيك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها، أو بوضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك. كونوا على ثقة أن إجاباتكم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي كما أن البيانات التي تدونها في سرية تامة. الرجاء الإجابة على كل العبارات

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثرا جدا
1	أشعر بأنني على ما يرام	1	2	3	4	5
2	أنا سعيد بأسلوب حياتي	1	2	3	4	5
3	أشعر بالقلق	1	2	3	4	5
4	أحب الحياة	1	2	3	4	5
5	حياتي لها معنى	1	2	3	4	5
6	أنا حزين ومكتئب	1	2	3	4	5
7	أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيرا	1	2	3	4	5
8	أخاف من الموت	1	2	3	4	5
9	لدي شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية	1	2	3	4	5
10	حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية	1	2	3	4	5
11	أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر	1	2	3	4	5
12	أستمتع بما أقوم به من أفعال	1	2	3	4	5
13	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	1	2	3	4	5
14	أشعر بالآلام شديدة في جسمي	1	2	3	4	5
15	أشعر بأنني مليء بالحياة والنشاط	1	2	3	4	5
16	أشعر بأنني ناجح في حياتي	1	2	3	4	5
17	ستحدث لي أمور سيئة	1	2	3	4	5
18	أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة	1	2	3	4	5

19	أنا راض عن حياتي	1	2	3	4	5
20	لدي مشاعر طيبة تجاه الآخرين	1	2	3	4	5

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
1	عند مواجهة مهمة ما أبذل قصارى جهدي لحلها فورا.					
2	تنتابني رغبة ملحة في مداومة مطالعة الصحف وتحليل المقالات.					
3	عندما أقوم بعمل ما لا آخذ فترات راحة حتى أتمه.					
4	عند وضع خطة لعمل ما أعدل منها كل ما احتاج الأمر.					
5	لدي ثقة في انجاز أي مهمة تقابلني.					
6	لا أحسب الوقت اللازم حينما أبدأ عمل ما.					
7	أميل إلى الدخول في المسابقات حتى أحصل على ما أريد.					
8	أركز انتباهي في تقديمي في أدائي.					
9	أشعر بالابتهاج عندما أندمج في العمل الذي أقوم به.					

					أشعر بالسعادة حينما أؤدي واجباتي.	10
					عندما أقرأ صحيفة، أقرأ كل المقالات المدونة بها.	11
					أشعر أن لدي القدرة على اكمال أي نشاط أو عمل أبدأه.	12
					متطلباتي الشخصية لا تعوقني عن العمل الذي أقوم به.	13
					لدي الثقة في تحديد أفضل طرق أداء العمل الذي أقوم بإنجازه.	14
					لدي الثقة للعمل بعزيمة حتى انجاز المهمة.	15
					أعمل بإتقان عندما أقوم بأداء مهمة معينة.	16
					لدي الرغبة في تحليل وتطوير العمل الذي أقوم به.	17
					كثيرا ما أمكث طوال الليل في أعمالي.	18
					أستطيع أن أتماسك إذا واجهني موقفا محزنا.	19
					أتخطى الصعاب التي تواجهني مهما كانت.	20
					إذا قررت أن أفعل شيء أصر على تكملته للنهائية.	21
					عندما أشارك في عمل أحاول أن تكون اسهاماتي أفضل من أي زميل.	22
					لدي الرغبة في عمل مقارنة أدائي بأداء الآخرين.	23
					أشعر بالسعادة كل ما حصلت على انجاز في العمل الخاص بي.	24
					لدي الثقة في امتلاك زمام الأمور في أي نشاط أقوم به.	25
					تراودني آمال حقيقية في أن أجد الحلول المبتكرة لأي مشكل.	26
					أعمل بعزيمة لإنجاز المهمة بسرعة.	27
					لدي الثقة على تحديد المطلوب تحقيقه في العمل.	28

					أفتخر بأدائي في أي عمل أقوم به.	29
					أستطيع تحديد معايير الأداء المقبول للمهمة.	30
					أضع لنفسني معايير عالية من الدقة لمستوى أدائي.	31
					إذا ذهبت في حفلة، أبقى فيها لنهاية حتى لو كانت مملة.	32
					تنتابني الرغبة في التعامل مع الأشياء وتطويرها.	33
					عادة ما أفكر كثيرا قبل التخطيط لأي عمل.	34
					إذا بدأت لعبة ما أستمر فيها للنهاية.	35
					عند صعوبة فهم موضوع ما، أحاول فيه حتى أجد الحل.	36
					أسعى دائما أن يكون عملي أفضل عمل يقوم به فرد آخر.	37
					أشعر أن نجاحي نتيجة نجاحاتي السابقة.	38
					أشعر بالسعادة من المديح والثناء الذي أتلقيه نتيجة اتقان عملي.	39
					أشعر أنني أتعامل بكفاءة عالية أمام أي مهمة.	40
					أعمل باستمرار للوصول لأكثر دقة ممكنة.	41
					أحس بأن موعد غرامي هو موعد لقاء الأداء.	42
					أستطيع وصف جودة الأداء المتوقعة في العمل.	43
					لا أحسب الجهد ولا الوقت في مقابل مستوى أدائي.	44
					أكون سعيدا حينما أتحدى نفسي في العمل.	45
					أصر على الهدف وأواصل العمل حتى أحققه.	46
					عندما أقرأ كتاب لا أترك أي صفحة فيه بدون قراءة.	47

					أشعر بالسعادة عندما يطلب مني أداء مهمة للدخول في مسابقة.	48
					لا أؤدي عملي إلا إذا دقت فيه جيدا.	49
					دائما ما أضع خطط مدروسة لتحقيق أهدافي.	50
					لا أخاف من المواقف الصعبة.	51
					لا أحسب الجهد والوقت المقبول في اتقان المهمة.	52
					أستمر في تحليل المهمة حتى يكتمل الوصول إلى الحل.	53
					أشعر بأن لدي مهاراتي التي توصلني إلى ما أريد.	54
					أنسى مشاكلتي عندما أنخرط في عمل يواجهني.	55
					أميل إلى التركيز في عملية التحكم في تفاصيل العمل.	56
					أكون سعيدا في مواجهة المواقف الصعبة.	57
					أرغب في أن أتحمل المسؤوليات الكبيرة في الأعمال.	58
					أشعر بأن لدي التحدي لعمل الأشياء الجديدة.	59
					لدي ثقة في العمل على تحسين أدائي.	60
					أفكر وأخطط بعناية حتى يتحقق الحل والانجاز.	61
					أشعر أن لدي المثابرة في مواجهة ما يقابله من مشاكل.	62
					لدي الثقة في استغلال قدراتي في توجيه نشاطي نحو هدف معين.	63
					أميل إلى أن أكون مكافحا في كل المشكلات التي تواجهني.	64
					يسرني النجاح في العمل الذي أقوم به.	65
					أجد أنه من السهولة السيطرة على انفعالاتي.	66

					67	لا أفكر في احتياجاتي الشخصية حتى أنتهي من أي عمل أقوم به.
					68	عندما أقوم بأداء مهمة ما يكون لدي الثقة بأن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.
					69	أشعر بالألفة بين جسمي وعملياته الانفعالية أثناء القيام بالمهمة.
					70	لدي القدرة والثقة على تحمل الشدائد.
					71	إذا ذهبت للصيد أستمر فيه كثيرا حتى أنجح.
					72	لدي توجهات ايجابية نحو التخطيط قبل الانخراط في العمل.
					73	عند قيامي برياضة ما، لا آخذ فترات راحة.
					74	عندما أبدا في عمل أرغب أن أنهيه بنجاح ويثيرني إعجاب الآخرين.
					75	أبذل قصارى جهدي لأعطي نفسي انطبعا حسنا للتقدير من الآخرين.
					76	لا أضع الفشل في حساباتي.
					77	أنسى نفسي حينما أبدأ مهمة أو عمل معين.
					78	أستمع في محاولة الفهم حتى يتحقق الحل.
					79	أشعر بالتفاؤل في أن قدراتي تضيق إلى مستوى أدائي النجاح.
					80	أؤدي عملي بتركيز دون أن أشعر بالملل.
					81	لدي الكفاءة في التركيز على التفوق والنجاح.
					82	عندما أشارك في مناقشة لا أتوقف حتى يصبح كل شيء واضحا.
					83	أستطيع أن أحدد العقبات التي تواجهني في أي عمل أقوم به.
					84	أثابر في معظم الأعمال التي أقوم بها.

					يسرني أن يكون تفوقي في أي عمل حديث الناس.	85
					من السهل تغيير خططي نتيجة لردود الأفعال.	86
					لا يصيبني أي توتر أثناء العمل مهما كان صعبا.	87
					أضع عقلي في حساباتي حينما أبدأ العمل.	88
					أستحضر عدد من الاستراتيجيات (الخطط) للوصول إلى حل للمشكلة.	89
					لدي الثقة في استطاعتي أن أصوغ لنفسي الصورة النموذجية للعمل.	90
					عندما أبدأ التصدي لمهمة ما أشعر أنني سأنجز.	91
					عند مواجهة مشكلة أعمل على التركيز في التوصل لفهم متكامل لأبعادها المحيطة.	92
					عندما لا أفهم فكرة، أستمّر في البحث حتى تتضح لي.	93
					لدي القدرة على اكمال أي أنشطة أبدؤها.	94
					لا يعرف اليأس طريقا لي في انهاء أي عمل.	95
					يهمني أن أكون أول الفائزين في عمل أقوم به.	96
					أرغب في التشجيع لإكمال أعمال وأشياء كثيرة.	97
					أسعى لتحقيق النجاح نتيجة لرد فعل الآخرين تجاهي.	98
					لدي الثقة بامتلاك المهارات المناسبة للموقف.	99
					لدي الثقة في قدرتي على الهدوء عند مواجهة مشكلة ما.	100
					عندما أتصدى لأي عمل أضع له أهداف محددة.	101
					لدي الثقة في اضافة الخبرة لأؤدي الأداء الأمثل.	102

					عند مواجهتي لمهمة صعبة أركز في تقديم أكثر من حل.	103
					لدي الثقة في التركيز إلى الوصول إلى كمال العمل الذي أقوم به.	104
					لا أتوقف عن العمل مهما كانت درجة صعوبته.	105
					لا أشعر بالضيق من أي عمل أقوم به مهما كان.	106
					عندما أشاهد برنامج تلفزيوني، أستمر في المشاهدة لنهاية.	107
					لدي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة دون انكسار أو انهيار.	108
					لدي القدرة على أداء المهمة في الوقت المحدد لها.	109
					عندما أريد الاستمتاع بالحياة أنخرط في أي عمل.	110

الملحق رقم 02: مخرجات برنامج spss

ثبات مقياس التدفق النفسي

Reliability**Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	110

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value of N of Items	.90655 ^a
	Part 2	Value of N of Items	.91455 ^b
	Total	N of Items	110
	Correlation Between Forms		.947
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.973
	Unequal Length		.973
Guttman Split-Half Coefficient			.973

a. The items are: VAR00001,
VAR00003, VAR00005, VAR00007,
VAR00009, VAR00011, VAR00013,
VAR00015, VAR00017, VAR00019,
VAR00021, VAR00023, VAR00025,
VAR00027, VAR00029, VAR00031,
VAR00033, VAR00035, VAR00037,
VAR00039, VAR00041, VAR00043,
VAR00045, VAR00047, VAR00049,
VAR00051, VAR00053, VAR00055,
VAR00057, VAR00059, VAR00061,
VAR00063, VAR00065, VAR00067,
VAR00069, VAR00071, VAR00073,
VAR00075, VAR00077, VAR00079,
VAR00081, VAR00083, VAR00085,
VAR00087, VAR00089, VAR00091,
VAR00093, VAR00095, VAR00097,
VAR00099, VAR00101, VAR00103,
VAR00105, VAR00107, VAR00109.

b. The items are: VAR00002,
VAR00004, VAR00006, VAR00008,
VAR00010, VAR00012, VAR00014,
VAR00016, VAR00018, VAR00020,
VAR00022, VAR00024, VAR00026,
VAR00028, VAR00030, VAR00032,
VAR00034, VAR00036, VAR00038,
VAR00040, VAR00042, VAR00044,
VAR00046, VAR00048, VAR00050,
VAR00052, VAR00054, VAR00056,
VAR00058, VAR00060, VAR00062,
VAR00064, VAR00066, VAR00068,
VAR00070, VAR00072, VAR00074,
VAR00076, VAR00078, VAR00080,
VAR00082, VAR00084, VAR00086,
VAR00088, VAR00090, VAR00092,
VAR00094, VAR00096, VAR00098,
VAR00100, VAR00102, VAR00104,
VAR00106, VAR00108, VAR00110.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	20

Reliability Statistics

Cronbach's	Part	Value	.746
Alpha	1 N	of	10 ^a
		Items	
	Part	Value	.689
	2 N	of	10 ^b
		Items	
	Total	N	of
			20
		Items	
Correlation Between Forms			.755
Spearman-	Equal Length		.860
Brown Coefficient	Unequal		.860
	Length		
Guttman Split-Half Coefficient			.856

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020.

نتائج الفرضية الاولى:

Correlations			
		التدفق	السعادة
التدفق	Pearson Correlation	1	.378 [*]
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	81	81
السعادة	Pearson Correlation	.378 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	81	81
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

نتائج الفرضية الثانية:

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السادة	ذكر	22	61.1818	11.76207	2.50768
	أنثى	59	59.8644	10.82376	1.40913

Levene's Test for
Equality of Variances

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	S
Equal variances assumed	دقة	.239	.627	.476	79	.635	1.31741	
Equal variances not assumed				.458	35.089	.650	1.31741	

نتائج الفرضية الثالثة:

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التدقيق	ذكر	22	392.4091	52.45284	11.18298
	أنثى	59	412.0169	55.69792	7.25125

Levene's Test for
Equality of Variances

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
التدقيق	Equal variances assumed	.008	.927	–1.431	79	.156	19.607
	Equal variances not assumed			–1.471	39.822	.149	19.607

الفرضية الرابعة:

ANOVA					
التدفق					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	56808.538	3	18936.179	7.795	.000
Within Groups	187060.745	77	2429.360		
Total	243869.284	80			