



# جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي



## كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

### قسم العلوم الإجتماعية

#### شعبة علوم التربية

أطروحة دكتوراه الطور الثالث تخصص إرشاد وتوجيه

## التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة

إشراف الأستاذة:

د. الزهرة الأسود

إعداد الطالبة:

مهريا الأسود

أعضاء لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة	الجامعة
شوقي ممادي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا	جامعة حمة لخضر - الوادي
الزهرة الأسود	أستاذ محاضر - أ-	مشرفا ومقررا	جامعة حمة لخضر - الوادي
منصور بن زاهي	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
محمد الساسي شايب	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
سلاف مشري	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا	جامعة حمة لخضر - الوادي
خيرة لزعر	أستاذ محاضر - أ-	ممتحنا	جامعة حمة لخضر - الوادي

السنة الجامعية: 2021/2020



# شكر و عرفان

بداية الحمد والشكر لله سبحانه

الذي أعانني على إتمام هذا العمل ولولا توفيقه عز وجل لما تحقق من ذلك شيء

وبعد لايسعني وقد أنهيت هذه الأطروحة بعون الله إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان

إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة **الأسود الزهرة** المشرفة على هذا العمل

لما قدمته من توجيهات سديدة وآراء قيمة وأفكار مثرية فكانت

خير مشرف وخير موجه فجزاها الله خير الجزاء

كما أتوجه بأسمى معاني الشكر لأساتذتي الكرام أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم تقييم هذا العمل وإثراءه

والشكر موصول كذلك إلى السادة المحكمين من مختلف الجامعات الذين قاموا بتحكيم أداة من أدوات

الدراسة، و عرفانا بالجميل للأستاذة الفاضلة الدكتورة **بلحسيني وردة** أتقدم بشكري الجزيل على التوجيهات

والنصائح التي قدمتها أثناء إعداد الأطروحة، كما يشرفني تقديم خالص شكري لكل من ساعدني من قريب

وأبعد وأخص بالشكر كل من الدكتوراة من العراق: **د.علي عبد الرحيم صالح** على إرسال فصل من كتابه

علم النفس الإيجابي، **ود.أنس أسود شطب** على تحكيم الإستبيان، وعلى تدعيمي بالمقالات والإستبيانات،

وعلى النصائح السديدة، وأشكر **د.علي صكر** على تقديمه بعض الدراسات المتعلقة بموضوع البحث، كذلك

الشكر موصول إلى الأخت الفاضلة **فاطمة فرحان أبو مدين** من غزة على مساعدتي في الحصول على

بعض المراجع، وعلى ربط التواصل بأساتذة من الجامعات الفلسطينية، والشكر الجزيل للدكتور **سامر جميل**

**رضوان** على إرسال بعض المراجع الأجنبية ومقياس الكفاءة الذاتية، وأشكر الأخ **هبة أحمد** من المدينة

المنورة على إرسال بعض المراجع المتعلقة بموضوع الأطروحة المدرجة في دار المنظومة، وأشكر الأستاذ

**سعيد بن صالح عبدالرقيب** من جامعة الباحة على إرسال نسخة من كتابه التفكير الإيجابي المستخدم في

الدراسة، وجزيل الشكر إلى رئيس الرابطة العربية لعلم النفس الإيجابي **د.إبراهيم يونس** على التوجيهات.

كما أشكر أختي ورفيقتي في مشوار الدكتوراه على كل الدعم **هوارية بوراس**، وأخيرا أقدم شكري

لكل من ساندني لإخراج هذه الرسالة أرجو من الله أن يوفق الجميع لما يحبه ويرضاه

وأن ييسر لهم سبل الخير وأن يجزيهم عني خير الجزاء

مهرية الاسود

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية، والتدفق النفسي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وعلى القدرة التنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بحدوث التدفق النفسي.

وقد تمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية:

- 1 - ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
  - 2 - ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
  - 3 - ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
  - 4 - هل توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي؟
  - 5- هل توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بحدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة؟
- وللإجابة على تساؤلات الدراسة صيغت الفرضيات الآتية:

- 1- توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي.
  - 2- توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بحدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة.
- وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام ثلاث مقاييس وهي مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة) ومقياس الكفاءة الذاتية لـ (Schwarzer&Jerusalem1986) ترجمة (رضوان، 1997) ومقياس التدفق النفسي لـ (ناصر، 2015) وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، طبقت على عينة تكونت من (300) طالب وطالبة من جامعة ورقلة، تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وقد تحددت الدراسة بالمنهج الوصفي الإرتباطي، وبعد جمع البيانات وتفرغها، تمت المعالجة الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية SPSS v23

وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود مستويات مرتفعة من التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية، والتدفق النفسي لدى أفراد العينة، كذلك أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي عند مستوى الدلالة (0.01) ووجود قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية على حدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة. وتمت مناقشة النتائج وفق التراث النظري للموضوع، والدراسات السابقة، وبناء على ذلك تم تقديم توصيات ومقترحات.

## Abstract

The study aims to reveal the level of positive thinking, self-efficacy, and psychological flow, and to identify the nature of the correlation relationship between these variables among the students of Kasdi Marbah Ouargla University, and on the predictive ability of both positive thinking and self-efficacy of the occurrence of psychological flow, The study focused on the following questions:

1-What is the level of positive thinking among the students of Kasdi Merbah Ouargla University?

2- What is the level of self-efficacy among the students of Kasdi Merbah Ouargla University?

3-What is the level of psychological flow among the students of Kasdi Merbah Ouargla University?

4-Is there a correlation between positive thinking, self-efficacy, and psychological flow?

5-Is there a predictive ability for both positive thinking and self-efficacy of the occurrence of psychological flow in the study sample?

To answer the study's questions, the following hypotheses were formulated:

1-There is a correlation relationship of statistical significance between the positive thinking, self-efficacy and psychological flow.

2-There is a predictive ability for both positive thinking and self-efficacy of the occurrence of psychological flow in the study sample.

To validate of the study hypotheses we used three of measures:

the Positive Thinking Scale (the researcher's preparation), the Self-Efficacy Scale for (Schwarzer&Jerusalem, 1986) translation (Radwan 1997) and the Psychometric Flow Scale for (Nasif 2015).

After confirming the psychometric properties of the study tools, it was applied to a sample consisting of (300) male and female students from the University of Ouargla, who were chosen by the simple random sample method, and the study was determined by the descriptive correlational approach, and after data collection and unpacking, the statistical treatment was done using the statistical program. SPSS v23.

The results of the study resulted in high levels of positive thinking, self-efficacy, and psychological flow among the sample members. The results of the study also resulted in a statistically significant correlation between positive thinking and self-efficacy and psychological flow at the significance level (0.01) and the presence of a predictive ability for both thinking. Positive self-efficacy on the occurrence of psychological flow among the study sample.

The results were discussed according to the theoretical heritage of the topic, and previous studies, and accordingly recommendations and suggestions were made.

## قائمة المحتويات

صفحة	العنوان
أ	شكر وعرفان.....
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
د	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.....
هـ	قائمة المحتويات.....
ل	قائمة الجداول.....
س	قائمة الأشكال.....
01	مقدمة الدراسة.....

### الفصل الأول: تقديم الدراسة

06	1- مشكلة الدراسة.....
11	2- تساؤلات الدراسة.....
11	3- فرضيات الدراسة.....
11	4- أهداف الدراسة.....
11	5- أهمية الدراسة.....
12	6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
13	7- حدود الدراسة.....

### الفصل الثاني: التفكير الإيجابي

15	تمهيد.....
15	1- مفهوم التفكير الإيجابي.....
18	2- أهمية التفكير الإيجابي.....
22	3- التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي.....
26	4- مكونات التفكير الإيجابي.....

27	..... خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي
30	..... إستراتيجيات التفكير الإيجابي
37	..... خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: الكفاءة الذاتية

39	..... تمهيد
39	..... 1- مفهوم الكفاءة الذاتية
43	..... 2- أهمية الكفاءة الذاتية وتأثيراتها على سلوك الفرد
48	..... 3- النظرية المفسرة الكفاءة الذاتية
52	..... 4- خصائص الأفراد ذوي الكفاية الذاتية
55	..... 5- مصادر الكفاءة الذاتية
61	..... 6- قياس الكفاءة الذاتية
63	..... خلاصة الفصل

### الفصل الرابع: التدفق النفسي

65	..... تمهيد
65	..... 1- مفهوم التدفق النفسي
68	..... 2- نظريات التدفق النفسي
71	..... 3- أبعاد التدفق النفسي
74	..... 4- شروط حدوث التدفق
77	..... 5- الخصائص الشخصية للمتدفق نفسيا
81	..... 6- الآثار الايجابية للتدفق النفسي
86	..... خلاصة الفصل

### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

88	..... تمهيد
88	..... 1- المنهج المستخدم في الدراسة

88	.....	2- مجتمع وعينة الدراسة.
91	.....	3- أدوات الدراسة.
104	.....	4- الأساليب الإحصائية المستخدمة.
105	.....	5- إجراءات تطبيق الدراسة.
106	.....	خلاصة الفصل.

### الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة

108	.....	تمهيد
108	.....	1- عرض نتائج التساؤل الأول.
108	.....	2- عرض نتائج التساؤل الثاني.
109	.....	3- عرض نتائج التساؤل الثالث.
109	.....	4- عرض نتائج الفرضية الأولى.
111	.....	5- عرض نتائج الفرضية الثانية.
113	.....	خلاصة الفصل.

### الفصل السابع: تفسير نتائج الدراسة

115	.....	1- تفسير نتيجة التساؤل الأول.
117	.....	2- تفسير نتيجة التساؤل الثاني.
119	.....	3- تفسير نتيجة التساؤل الثالث.
120	.....	4- تفسير نتيجة الفرضية الأولى.
122	.....	5- تفسير نتيجة الفرضية الثانية.
125	.....	6- خلاصة الدراسة.
125	.....	7- توصيات وإقتراحات.
127	.....	المراجع
147	.....	الملاحق

## قائمة الجداول

الجدول	عنوان الجدول	صفحة
01	سمات الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والكفاءة الذاتية المنخفضة	55
02	الخصائص الشخصية للمتدفق نفسياً	79
03	تعداد وتوزيع أفراد مجتمع الدراسة	88
04	توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب الجنس والسن	89
05	توزيع أفراد العينة حسب المستويات الدراسية	90
06	يوضح عدد عينة الدراسة الأساسية وتوزيعها حسب الجنس والسن	91
07	توزيع فقرات مقياس التفكير الإيجابي حسب الأبعاد	93
08	نتائج تحكيم مقياس التفكير الإيجابي	94
09	نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفكير الإيجابي	95
10	إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	95
11	نتائج معامل إرتباط كل بند بالدرجة الكلية لكل بعد من مقياس التفكير الإيجابي	96
12	نتائج معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ	97
13	حساب الثبات بمعادلة جوتمان	97
14	نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين على مقياس الكفاءة الذاتية	98
15	نتائج معامل إرتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية	99
16	نتائج معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ	99
17	معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بمعادلة جوتمان	100
18	توزيع أبعاد مقياس التدفق النفسي حسب أرقام العبارات وعدد البنود	101
19	نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس التدفق النفسي	102

102	نتائج معامل إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي	20
103	نتائج معامل ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	21
104	حساب الثبات لمقياس التدفق النفسي بمعادلة جوتمان	22
108	نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة	23
108	نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة	24
109	نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة	25
109	مصفوفة معاملات الإرتباط المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة للدراسة	26
110	نتائج معاملات الإرتباط المتعدد بين كل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي	27
110	حساب حجم الأثر	28
111	نتائج معامل الإنحدار المتعدد بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي	29
111	نتائج معاملات الإنحدار وقيم"ت" ودلالاتها الإحصائية	30

## قائمة الأشكال

صفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
29	العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك	شكل 01
47	ميكانيزم كفاءة الذات	شكل 02
50	مبدأ الحتمية المتبادلة "لباندورا"	شكل 03
58	المصادر الأربعة لتوقعات الكفاءة الذاتية "لباندورا"	شكل 04
68	قناة حدوث حالة التدفق النفسي	شكل 05

## مقدمة

لم يعد علم النفس مجرد دراسة للإضطرابات والمشكلات النفسية، بل ظهر تيار حديث يتمثل في علم النفس الإيجابي، الذي تأسس على يد (Seligman) سنة 1998، بعدما تم تنصيبه رئيساً للجمعية الأمريكية لعلم النفس، أين وجه دعوة لدراسة جوانب القوة في الشخصية، وتطوير قدرة الأفراد على الوقاية من المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها، من خلال تقديم تدخلات إرشادية لكيفية إحداث التغييرات الإيجابية التي ترفع من رفايتهم، وهذا بإتباع الخارطة المفاهيمية التي رسمها "سليجمان" وزملائه والتي تركز على ثلاث مجالات أساسية وهي: نقاط القوة في الشخصية، والإنفعالات الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية.

لقد نشرت الجمعية الأمريكية لطب النفسي سنة 2004 كتاب: (Character Strengths and Virtues) "القوى الأخلاقية والفضائل" الذي ألفه كل من (Peterson & Seligman) كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالإضطرابات النفسية، وقد إحتوى الكتاب على تصنيف مبني على الأبحاث العلمية الحديثة، وأدخل في الإعتبار المفاهيم الدينية والفلسفية والإجتماعية وكان الناتج هو منظومة بين ما أجمعت عليه أبحاث علم النفس والفلسفات والديانات المختلفة للفضائل الإنسانية بشكلها العالمي العام. (الخنجي، 2006)

ومن هنا بدأ تركيز علم النفس الإيجابي على الدراسة العلمية لمحاور القوى البشرية، والبحث في كافة الظروف والعمليات التي تسهم في الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤسسات، وهذا بالإهتمام بمحددات السعادة، وبالعوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

لقد برزت أهمية علم النفس الإيجابي في مجال الإرشاد النفسي، من حيث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها وهي تغيير بؤرة الإهتمام وتحويلها من الإهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الإضطرابات النفسية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، لذلك أصبح علم النفس الإيجابي واحداً من الأساليب والطرق الإرشادية القوية التي لا تستهدف تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة والسلبية فحسب، بل يجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن تكون، وهذا من خلال ما يسمى بالوقاية الإيجابية والتي مفادها أن هناك مجموعة من

المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة في داخل الإنسان تعمل على تحصينه ضد الإصابة بأية إضطرابات وتجعله يتبنى أساليب إيجابية في مواجهة الصعوبات، ويكون أكثر تكيفا مع ظروف الحياة ولديه قدرة على تخطي المشكلات بنجاح.

وكان من بين المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية، وتحولها إلى خبرات إيجابية في الحياة على سبيل المثال: الرضا، التفاؤل، الأمل، الرفاهية، السعادة، والتدفق النفسي.

يعد التدفق النفسي من المتغيرات النفسية المهمة في علم النفس الإيجابي، الذي يصل بالفرد الى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لأنه يرتبط بتوقع النتائج الإيجابية والإستبشار بالمستقبل، إضافة إلى إقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية. والتدفق خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة، ويترتب على هذا الشعور أثارا إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والإستقلالية.

ويتطلب الوصول إلى التدفق النفسي تحقق بعض العوامل تم التأكيد عليها في الدراسات السابقة من بينها التفكير الإيجابي، الذي يعد من المتغيرات الإيجابية التي توجه الشخص نحو التركيز الإرادي على فوائد أي موقف وعلى الإيجابيات المتضمنة فيه بدلاً من التركيز حول النقص، وهو يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية، والشعور العام بالرضا، وبالثقة والإستقلالية، والتوقعات الإيجابية في تحقيق النجاح.

إضافة إلى أن له قوة كبيرة في مجال الوقاية، وفي مساعدة الفرد على التخلص من الضغوطات التي يواجهها، حيث يؤثر على معتقداته ومشاعره، ورؤيته لحياته وما حولها، ونظريته تجاه نفسه وتجاه الناس والأشياء والمواقف التي تحدث له، لقد ذكر "سليجمان": "أن من أولى إهتمامات علم النفس الإيجابي أن تجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه، والأشياء المحيطة به، إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد أن يقاوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف بسهولة مع المثيرات المزعجة والمقلقة، وبذلك يعمل التفكير الإيجابي بوصفه قوة نفسية في أن يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء وأن يرى نفسه بصورة أكثر فاعلية" (العبودي وصالح، 2018، 43) بالإضافة الى أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد يؤمن بقدراته وإمكاناته وكفاءته في تحدي المهمات الصعبة، ويجعله يتوقع مدى كفايته في التعامل بنجاح مع الظروف المحيطة به، وهذه التوقعات حيال نتائج جهوده تؤثر بقوة على الطرق التي

يتصرف بها، فتجعله يقوم بأي نشاط مهما كانت صعوبته وينغمس في أداءه ويتدفق معه، مع الإحساس بالبهجة والإستمتاع.

وبناء عليه يتم التركيز في علم النفس الإيجابي على توجيه الأفراد لتعزيز نقاط القوة في السلوك والأداء، وفي قوة الإعتقاد وإدراك القدرات، والإهتمام بمحددات الإنجاز، وقبول التحديات وبذل الجهود والمثابرة وصولاً للأهداف، لذلك كانت كفاءة الذات من أكثر المفاهيم والمتغيرات النفسية في علم النفس الإيجابي وأحد موضوعاته المهمة التي تركز على الإعتقاد في القدرة لما لها من أثر عميق في تنمية الذات والثقة في القدرات.

فالكفاءة الذاتية تعد أفضل منبئ بالأداء المستقبلي، والإصرار وزيادة دافعية الفرد في إكتساب سلوكيات ومهارات جديدة تساعده على تحقيق أهدافه وحاجاته، ومواجهة الضغوط والمثيرات البيئية المزعجة. كما تعتبر بعد يساعد على نجاح الفرد في إنجاز مهامه على أكمل وجه، إذ تعمل على زيادة الجهد عند مجابهة الصعاب والمشكلات، وبهذا تؤدي الكفاءة الذاتية المرتفعة إلى التعامل الجيد مع مختلف المهام، فهي مؤشر هام يساهم في تعديل سلوك الفرد وفي قدرته على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية. فالإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة.

وبناء على ما سبق تتجه الدراسة الحالية لدراسة هذه القوى الإنسانية التي يمكن النظر إليها كعوامل وقائية تساعد في دعم الصحة النفسية والبدنية خاصة لدى طلبة الجامعة على إعتبار أنهم من أهم شرائح المجتمع، مايستوجب توعيتهم وتبصيرهم ووقايتهم وتنمية قناعتهم الذاتية وقدراتهم الإبداعية ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم.

وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لتبحث في العلاقة وفي القدرة التنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية وإسهامهما في حدوث التدفق النفسي لدى عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة وفق خطة شملت سبعة (7) فصول كانت على الشكل الآتي:

بالنسبة للجانب النظري فقد جاء الفصل الأول كمدخل للدراسة يتناول مشكلة الدراسة وما يتبعها من تساؤلات وفرضيات وإبراز أهداف الدراسة، وكذا أهميتها بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية، وأخيرا حدود الدراسة. في حين جاء **الفصل الثاني** ليتناول مفهوم التفكير الإيجابي من حيث، تعريفه وأهميته ثم التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي، ومكوناته، ثم خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي بالإضافة إلى إستراتيجياته وفي الأخير خلاصة الفصل. وتتوالى **الفصل الثالث** مفهوم الكفاءة الذاتية وأهميتها وتأثيرها على سلوك الفرد والنظرية المفسرة للكفاءة الذاتية، كذلك خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية، ومصادرها، وطرق

قياسها ثم خلاصة الفصل. أما **الفصل الرابع** فقد تم التطرق فيه الى مفهوم التدفق النفسي ثم النظريات المفسرة له بالإضافة الى أبعاد التدفق وشروط حدوثه، والخصائص الشخصية للمتدفق نفسياً، والآثار الإيجابية للتدفق النفسي ثم خلاصة الفصل.

أما الجانب التطبيقي فقد إحتوى **الفصل الخامس** على إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية، من تعريف المنهج المستخدم ، كذلك وصف مجتمع وعينة الدراسة، بعدها الأدوات المستخدمة، والأساليب الإحصائية، ثم إجراءات تطبيق الدراسة، في **الفصل السادس** تم عرض النتائج، و**الفصل السابع** تم تفسير النتائج بعدها خلاصة الدراسة وتقديم التوصيات والمقترحات، وأخيراً قائمة المراجع والملاحق.

## الفصل الأول

### تقديم الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- تساؤلات الدراسة.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية الدراسة.
- 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- 7- حدود الدراسة.

## 1- مشكلة الدراسة

تتعلق مشكلة الدراسة الحالية من التوجه الإيجابي لعلم النفس الذي يركز على تنمية جوانب القوى الإنسانية وتطويرها، ودراسة الوجود الأمثل، وتحقيق السعادة للوصول بالإنسان إلى حياة أفضل.

إن علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية لكل ما يمكن الناس من الإزدهار، وهو يركز على السلوكيات التي تفضي إلى تطير وجهة ذهنية نفسية عامة في الحياة تتضمن أنماط تفكير وإنفعال وسلوك متكاملة تزيد من إثمار الإنسان في الحياة بدلاً من مجرد تمكينه من حل مشكلاته أو التغلب على العثرات التي تعترض مسار حياته. (Scott, 2018) المشار إليها في (أبو حلاوة، 2020)

إن هذا التيار الحديث في علم النفس بما يقدمه من مبادئ وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله يؤثر على الممارسات والخدمات النفسية، وتجعله كذلك مكوناً عظيماً ونشطاً وله فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي.

لقد حظي بإدراجه في التطبيقات العملية في علم النفس بصفة عامة، والإرشاد والتوجيه بصفة خاصة لمساعدة الأفراد والطلاب على وجه الخصوص، بهدف تقديم خدمات إرشادية تساعدهم على تحديد مكامن القوى وإستخدامها لإثراء وتعزيز مستوياتها (روبيني، 2016، 18)

ففي المجال التعليمي كان إهتمام علم النفس الإيجابي، بالعديد من المتغيرات الإيجابية التي لها علاقة مباشرة بمرحلة التعليم الجامعي ولها أهمية بالغة في حياة الطلبة، ليساهم في تقويم شخصية الطالب وتنمية الخصال الإيجابية ونواحي القوة لديه، وبالتالي تحصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية (عطاالله وعبدالصمد، 2013، 6) كما قدم العديد من المفاهيم الإيجابية التي تساعد على تعميق المستويات الذاتية في الشخصية من بينها التدفق النفسي.

يمثل التدفق النفسي ظاهرة إيجابية وخبرة ذاتية، تؤدي إلى تشكيل "مجموعة واسعة من المهارات الفائقة أو العادات المكتسبة التي تساعد الفرد على الإستمتاع بأي شيء يفعله في الحاضر، وتزيد من إمكانية الإستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية". (سلامة، 2012، 55)

كما يجعل الفرد أكثر قدرة على التنظيم والسيطرة على وعيه وشعوره، وعلى تأسيس نظام مرن وواضح يدفعه بإتجاه التطور والنمو والإزدهار، فيصبح العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي دفع من يتعايش معه إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني. (أبو حلاوة، 2013، 18)

إن خبرة التدفق لها العديد من الآثار الإيجابية على المتعلم، فهي ترتبط أثناء الأنشطة المختلفة بالرفاهة الذاتية؛ من خلال الإنفتاح على الخبرة وخلق التحدي والإستمتاع.

هذه الخبرة تمثل الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الإنفعالات في خدمة الأداء والتعلم، ففي التدفق لاتستوعب الإنفعالات وتجدول فقط، بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره المتعلم. (صديق، 2009) كما أن التدفق يتخطى مرحلة المكافئة الخارجية إلى حب المهمة والرغبة والمتعة في أدائها.

وحدوث التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي له أهمية كبيرة، حيث يجعله منهمكا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية، ويصل به إلى حالة مختلفة من الإيجابية تدفعه بإتجاه الإنجاز وتحقيق الذات، وتقديم أقصى مستويات العطاء والكفاءة والإبداع، مع إحساس عام بالنجاح.

وقد أكدت نتائج بعض الدراسات على هذه الأهمية نذكر من بينها على سبيل المثال دراسة (Clarke & Haworth, 1994) التي توصلت إلى أن الخبرة المثلى في التدفق أتصفت بأعلى إنهماك معرفي لدى طلبة الجامعة، كما وجدت الدراسة أن الطلبة الذين خبروا التدفق النفسي على أنه خبرة مثلى قد أحرزوا درجات عالية على مقياس السعادة النفسية مقارنة بالطلبة الذين لم يخبروا التدفق النفسي على أنه أعلى متعة.

كذلك دراسة (Asakawa, 2010) التي هدفت إلى التعرف على خصائص الشخصية الذاتية، وخبرات التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في اليابان، ووجدت أن الطلبة الذين يمتلكون خصائص شخصية ذاتية، وخبرات تدفق، حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس تقدير الذات، ولديهم إستراتيجيات تدفق أفضل.

أما دراسة ناصيف (2015) التي إستهدفت قياس التدفق النفسي والتفائل المتعلم، والإبداع الإنفعالي لدى طلبة الدراسات العليا، فقد توصلت إلى وجود علاقة إيجابية وقوية بين هذه المتغيرات.

بالإضافة إلى دراسة الكرعاي (2018) التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة بابل، وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون تدفق نفسي مرتفع، كما أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.

يلاحظ من هذه الدراسات أنها توصلت إلى ما يؤكد على أهمية التدفق النفسي بالنسبة للطلاب الجامعي، إذ أنه يرفع من مستوى تقدير الذات، والسعادة النفسية، وله علاقة قوية وطردية بالتعاؤل والإبداع الإنفعالي وكذا التحصيل الدراسي.

بالإضافة إلى ذلك فإن الشواهد العلمية المتراكمة من نتائج الدراسات البحثية تشير إلى أن التدفق النفسي هو حالة وجدانية ومعرفية، يحدث أثناء إعمال التدبر والتفكر في حل بعض الصعوبات، وعند الوصول إلى أقصى درجات التركيز على المهمة يشعر الفرد بالسعادة الناتجة كلياً من الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأشياء. "لأن الأحداث التي تجري في محيطه محايدة، وقبل أن يختبر أي حدث يقوم بمعالجته ذهنياً وإضفاء المعنى عليه، ومن ثم تنشأ مشاعره حسب أسلوبه في التفكير". (الباز وعبد الحليم، 2020، 112)

وعليه فإن تطوير الميل إلى خبرة التدفق وتمييزها ربما ينطوي على تنمية القدرات المعرفية والإدراكية للشخص وطريقة تفسيره للأحداث وتفكيره الإيجابي نحوها. إن التفكير الإيجابي يهتم بالأفكار المؤدية إلى توقع نتائج جيدة وملائمة، ويعتبر من أفضل الطرق للوصول للسعادة النفسية، وقد إرتبط بجميع مجالات الحياة، وهو مؤشر هام على الصحة النفسية والصحة البدنية للفرد، لأنه يساعده على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات الحياتية.

كما أنه الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع الصعوبات، فالعقبات على إختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي. (حجازي، 2012، 38)

من جهة أخرى يساهم التفكير الإيجابي في إعانة الطالب على تحقيق التفوق، وعلى إمتلاك عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل وإقتناعه بقدرته على النجاح. "كما يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية وعلى إتخاذ القرار، والإنتحاح على خبرات جديدة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل حياته أكثر جودة و"متعة". (الرفاعي، 2018، 374) وهنا نجد أن التفكير الإيجابي يدخل في جوهر الصلة بين السلوك والتدفق النفسي، وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي تناولت التفكير

الإيجابي والتدفق النفسي مثل دراسة (Peterson&a1,2007) والتي دلت على وجود إرتباط موجب دال بين التفكير الإيجابي والمثابرة والتدفق النفسي. (البشر والحميدي، 2019، 374)

ودراسة أحمد وعبد الجواد (2014) التي هدفت إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي، والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا بجامعة المنيا، وأظهرت نتائجها وجود علاقة بين المتغيرات، حيث أسهم التفكير الإيجابي بدرجة كبيرة في ظهور التدفق النفسي لدى عينة الدراسة.

ودراسة الموسوي وشطب(2016) التي هدفت إلى دراسة التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القادسية، وأظهرت النتائج أن هناك تدفق نفسي وتغيير إيجابي لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير التفكير الإيجابي(عالي، واطئ) لدى طلبة الجامعة وبإتجاه التفكير الإيجابي العالي.

بالإضافة إلى ما سبق فإن الطريقة الإيجابية التي يفكر بها الطالب الجامعي وما يحمله عن نفسه وعن العالم من آراء ومعتقدات تعمل كحافز شخصي تجعله يرفع من سقف توقعاته حول قدراته للقيام بالمهام الصعبة بنجاح، وهذه التوقعات تعمل كقوة دافعة تؤثر مباشرة في السلوك، فتجعله يتوجه لأداء أي نشاط بإيجابية، بناء على إعتقاده بكفاءته الذاتية.

يرى (Maddux,2009) أن كفاءة الذات تقوم على أساس أن معتقدات الأفراد حول قدراتهم هي من أهم المحددات للنماذج السلوكية التي يختارها الأفراد لممارستها، وتلعب كفاءة الذات دورا مهما في زيادة قدرة الفرد على التفكير بشكل إيجابي.(Maddux,2009, 335)

تظهر أهمية الكفاءة الذاتية في التنبؤ بالخبرات الإيجابية، فإعتقاد الطلاب في قدراتهم يؤدي إلى زيادة المشاركة في أنشطتهم الأكاديمية، ثم الوصول إلى تجربة التدفق النفسي الذي يشجعهم على الإستمرار في النشاط والعودة إليه بسبب المكافآت التجريبية التي يوفرها، كما أن حالة التدفق النفسي التي يعيشها الطالب تعد بمثابة القوة الدافعة للنجاح في أداء مهامه التي يمارسها، والوصول لهذه الحالة ترتبط بكفاءته وقدرته على القيام بطريقة فاعلة لنشاطه، وتوجيهه نحو تحقيق أهدافه.

إن الطالب الجامعي حينما يضع أهدافاً ذات قيمة عالية ومرغوبة، وتوقعات ذاتية تمكنه من تحقيق تلك الأهداف، تجعله يتحدى المهمات الصعبة بناء على توقعات كفاءة الذات وفعاليتها، فإذا توفرت لديه فهذا يعني أنه مؤهل للدخول في حالة التدفق النفسي.

تعتبر الكفاءة الذاتية أحد العوامل المؤثرة في الأداء، والطالب يقوم بأداء المهام الموكلة إليه إستنادا إلى المعتقدات التي يمتلكها حول قدراته، مما يدفعه إلى بذل مجهود كبير لأداء تلك المهام والوصول إلى المستوى المطلوب.(شتوان وبوقصارة،2018، 107) لقد أثبتت الدراسات أن الطلاب الذين لديهم كفاءة ذاتية مدركة أكاديميا تكون لديهم قدرة تلقائية في أداء الوظائف الصعبة التي تتطلب جهدا إضافيا.(علوان،2012، 226) وتوصلت دراسة خضير(2016) الى أن هناك علاقة وطيدة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، وأكدت أن الكفاءة ترتبط بإنجاز الفرد الفعلي للأعمال، وتعكس مدى التحدي والإصرار ومدى مثابرتة وجهده المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة التي تقابله، فإذا كان توقع الفرد لكفاءته الذاتية يرتبط بإنجاز العمل والمثابرة الصادقة والجهد والعزيمة، فإن التدفق النفسي هو الإنغماس في العمل من خلال وعيه ومعرفته بكفاءته الذاتية.

ومن الدراسات التي أثبتت الإرتباط بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي دراسة (Mesurado&Richaud,2015) التي بحثت في التفاعل بين الكفاءة الذاتية والمشاركة الأكاديمية والتدفق النفسي لدى طلاب جامعات الفلبين والأرجنتين، وكانت من أهم النتائج التأثير الإيجابي للكفاءة الذاتية على المشاركة الأكاديمية والتدفق النفسي لصالح طلاب الفلبين .

كذلك دراسة (Tanya,2017) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة شانديغار بالهند، والتي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، وأن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الكفاءة الذاتية أكثر نجاحًا في إنجاز مهامهم، وكانت الكفاءة الذاتية منبئ بحدوث التدفق النفسي.

يستخلص من نتائج الدراسات السابقة أن الطالب الجامعي يقوم بتفسير إنجازاته بالإعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، وذلك ما يزيد من تركيزه وجهده وتحديه وإنهماكه في إنجاز المهام والإستغراق فيها.

ومما سبق يمكن النظر إلى هذه المتغيرات كعوامل وقائية تساعد في دعم الصحة النفسية والبدنية، وتجعل حياة الأفراد أكثر نجاحا وفعالية، يمكن إستغلالها في برامج إرشادية لتنمية إمكانيات الطلاب وتوعيتهم وإستثارة دافعيتهم في الإنجاز المتميز والعمل الجاد، والإبتكار والإبداع والجودة.

وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة مدى توافر ومدى إسهام كل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. ومنه تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

### تساؤلات الدراسة:

- 1 - ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- 2 - ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- 3 - ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- 4 - هل توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي ؟
- 5- هل توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بحدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة؟

### 3- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي.
- توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بحدوث التدفق النفسي لدى أفراد العينة.

### 4- أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي.
- الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية على التدفق النفسي.

### 5-أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة في تناولها لبعض متغيرات علم النفس الإيجابي في ميدان الإرشاد النفسي؛ والذي يسعى إلى توجيهه بؤرة الإهتمام إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير، وكذا الجوانب والسمات الإيجابية في الشخصية التي تساهم في تحسين ظروف حياة الفرد .

- تظهر أهمية الدراسة كذلك في كونها تتناول شريحة أكاديمية تعد النخبة المهمة لأي مجتمع، وهم طلبة الجامعة، ما يستوجب الإهتمام بقدراتهم العقلية وإنجازاتهم، وتمكينهم من إدارة مهاراتهم الذاتية بشكل إيجابي، وتحصينهم ضد ما قد يتعرضون له من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياتهم.

- كما تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال نتائجها المتعلقة بالتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، ومعرفة العوامل المساهمة في هذه المتغيرات، والتي تفتح المجال لتنمية شخصية الطالب الجامعي بجوانبها المتعددة وبناء وتطوير الخبرات التي تساعده على تنمية الشخصية ذات الخصائص الإيجابية.

- بالإضافة إلى بناء مقياس التفكير الإيجابي ليشكل مرجعا للأبحاث والدراسات الموالية، وتقنين مقياسي الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي على البيئة الجزائرية وعلى أفراد عينة الدراسة.

## 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

### 1- التفكير الإيجابي:

يعرف التفكير الإيجابي إجرائيا بأنه قدرة الطالب على أن يفسر ويشعر ويدرك بإيجابية عند تقييمه للأشياء، وتركيزه على الجانب المشرق من الحياة. والمرتبطة بدرجة إستجابته على مقياس التفكير الإيجابي الذي أعدته الباحثة والمستخدم في هذه الدراسة.

### 2- الكفاءة الذاتية:

تعرف الكفاءة الذاتية إجرائيا على أنها إعتقاد الطالب الجامعي وثقته في إمكاناته الذاتية ومعلوماته، ومدى تمكنه من تحقيق مستوى جيد في المهام الدراسية من خلال الجهد المطلوب، والمرتبطة بدرجة إستجابته على مقياس الكفاءة الذاتية لـ (Schwarzer & Jerusalem, 1986) المستخدم في هذه الدراسة.

### 3- التدفق النفسي:

ويعرف التدفق النفسي إجرائيا بأنه حالة التحدي لدى الطالب الجامعي، التي يحاول فيها توظيف مهاراته وخبراته، في أداء المهمة ويستغرق إستغراقا كاملا في هذه المهمة، فضلا عن تركيز كل إنتباهه في حلّ مهمة التحدي والإستفادة منها، والمرتبطة بدرجة إستجابته على مقياس التدفق النفسي لـ (ناصر، 2015) المستخدم في هذه الدراسة.

**7- حدود الدراسة:**

- الحدود البشرية : تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة
  - الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسمين الجامعيين (2018-2019) و(2019 /2020).
  - الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة قاصدي مرباح - ولاية ورقلة .
- كما تتحدد الدراسة بالمنهج والأدوات المستخدمة ، وتناقش نتائج هذه الدراسة وإمكانية تعميمها في ضوء هذه الحدود.

## الفصل الثاني التفكير الإيجابي

### تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الإيجابي.
- 2- أهمية التفكير الإيجابي.
- 3- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.
- 4- مكونات التفكير الإيجابي.
- 5- خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي.
- 6- إستراتيجيات التفكير الإيجابي.

### خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم المهمة التي ركز عليها علم النفس الإيجابي، حيث إهتم بجوانب القوة التي تساعد الأفراد على التفكير بطريقة إيجابية، وهذا من خلال تعلمهم بعض الفنيات والإستراتيجيات التي تدفع بهم بإتجاه السيطرة على تفكيرهم، وإملاك نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء، وهذا من أجل تحسين نوعية حياتهم.

لقد ظهر هذا المصطلح على يد العالم "سليجمان" سنة (1998) الذي أكد في مقاله الإفتتاحي عند ترأسه الجمعية النفسية الأمريكية على ضرورة حصر تفكير الإنسان في ما يتميز به من مكامن قوة، وفضائل إنسانية، وتوجهات إيجابية قائمة على رجاء الخير والتفاؤل.

**1- مفهوم التفكير الإيجابي: Positive Thinking**

يعتبر التفكير من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات، فهو يأتي في أعلى مستويات النشاط العقلي، وقد تعددت تعريفاته حسب ما ورد في التراث النظري منها ما يلي:

**(أ) تعريف التفكير:**

يعرف التفكير في المعجم الوسيط بأنه "إعمال العقل في مشكلة للتوصل الى حلها" (غانم، 2016، 21)

ويفترض "ديوي" (1964) أن التفكير هو الأداة الصالحة لمعالجة المشكلات والتغلب عليها وتبسيطها (سليمان، 2011، 30)

ويعرفه جروان (1999) بأنه "عملية بحث عن معنى في الموقف أو الخبرة من التأمل وإمعان النظر في مكونات الموقف أو الخبرة التي يمر بها الفرد. (زغل وجبارة، 2017، 29)

والتفكير هو مفهوم إفتراضي يشير إلى عملية داخلية تعزى إلى نشاط ذهني معرفي تفاعلي إنتقائي قصدي موجه نحو حل لمسألة ما، أو إتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في الفهم، أو إيجاد المعنى، أو إجابة شافية لسؤال معين، ويتعلمه الفرد من ظروفه البيئية المتاحة، ولا يمكن ملاحظة هذه العملية بل يستدل عليها بما يلاحظ من سلوك داخلي أو ظاهري إذ تتراكم فيها مجموعة الخبرات التي يواجهها الفرد. (الكبيسي، 2008، 15)

التفكير هو أيضا العملية التي ينظم العقل بها خبراته بطريقة جيدة لحل مشكلة معينة، بحيث تشمل هذه العملية على إدراك العلاقة بين المقدمات والنتائج بحيث يستمر التفكير ما إستمرت المشكلة. (غانم، 2011، 24)

يعرف بركات (2018) التفكير بمفهومه العام بأنه كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك الحسي، أو يتجاوز الإثنين إلى الأفكار المجردة، أو هو البحث عن المعنى. (بركات، 2018، 108)

يلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن مفهوم التفكير يشير إلى نشاط ذهني داخلي يتعلمه الفرد من الظروف البيئية، ويستدل عليه من خلال السلوك الظاهري، وهو العملية التي ينظم بها العقل خبراته من أجل حل مشكلة ما والتغلب عليها، وإعطاء معنى للمواقف التي يمر بها، وتفسيرها بناء على نمط تفكيره.

#### ب) التفكير الإيجابي:

لقد كان إهتمام علم النفس الإيجابي، بجوانب القوة التي تساعد الفرد على التفكير الإيجابي، الذي تناولته الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية من زوايا متعددة وجوانب مختلفة، ونجد تعريفات كثيرة منها مايلي:

يعرف (Diener,2000) التفكير الإيجابي بأنه حالة شخصية إيجابية تجعل الناس يشعرون ويدركون بإيجابية عندما يقدمون الأشياء ويفكرون بها أثناء حياتهم اليومية. (العبودي وصالح، 2018، 44)

يعرف (Stallard,2002) التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي، الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد، والتي يصعب التخلص منها، مثل المبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والإستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء والنظر الى العيوب والإقلال من حجم المميزات. (Stallard ,2002,69)

وعرفه (Seligman,2003) بأنه إستعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (Seligman&pawelski,2003,160)

أما إبراهيم(2005) فقد عرف التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.(علة وبوزاد، 2016، 127)

كذلك عرفه(Sasson,2007) بأنه الموقف العقلي والعاطفي الذي يركز على الجانب المشرق من الحياة وتوقع نتائجه بإيجابية (العبودي وصالح،2018، 45)

أما عبد الرقيب(2008) فقد عرف التفكير الإيجابي على النحو التالي "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك أو هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.(عبدالرقيب،2008،10)

إضافة لتعريف (Suran,2010) بأنه حالة عقلية تحفز الفرد وتهيئه نحو التعامل مع الخبرات والتجارب بإيجابية وأن يتغلب على المشاعر السلبية ليتوافق مع الموقف المحزن بسهولة كبيرة.(العبودي،صالح،2018، 46)

والتفكير الإيجابي حسب "قيرا بفير"(2011) هو الإنتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقتناع بشكل إيجابي(قيرا بفير،2011، 12)

كما عرف كل من (Boyraz&Lightsey,2012) التفكير الإيجابي بأنه التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والنظر الى الجميل في كل شيء، والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كان بسيطاً (الكشكي،2018، 267)

وحسب حجازي(2012) التفكير الإيجابي هو إتجاه ذهني للإهتمام بالأفكار والصور والكلمات المؤدية الى النمو، النجاح، والتوسع، إنه إتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة وملائمة، كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل أفعال أو وضعية(حجازي،2012، 83)

وقد عرفت كل من(Bekhet&Jaclene,2013) التفكير الإيجابي بأنه العملية المعرفية التي تخلق صوراً تبعث على الأمل، وتطور أفكاراً متفائلة، وتجد حلولاً ملائمة للمشاكل، وتتخذ قرارات إيجابية، وتنتج نظرة مستقبلية شاملة للحياة.(Bekhet & Jaclene ,2013,1076)

وعرف منشد(2013) التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الواعية بإستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات (الموسوي وشطب، 2016، 56)

ويرى أحمد(2018) أن التفكير الإيجابي هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وتنعكس إيجابيا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث(أحمد، 2018، 128)

ويعرف بركات (2018) التفكير الإيجابي بأنه سلوك يقوم بترجمة الأفكار والكلمات والتصورات العقلية ويجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح، وهو جهد عقلي يتوقع نتائج جيدة ومرضية حيث أن العقل الإيجابي يدفع الى السعادة والفرح وصحة أفضل( بركات، 2018، 225)

يستخلص من التعريفات السابقة أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي، وهو جهد عقلي معرفي، يجعل الفرد يطور أفكارا تسمح له بأن يدرك الأشياء بإيجابية وتفاؤل، من خلال تقويم المعتقدات والمشاعر السلبية والتغلب عليها، وتوجيهها نحو نتائج مرضية وجيدة، وكذا إيجاد حلول للمشكلات، وإتخاذ قرارات إيجابية، بإستخدام قدرات العقل الباطن.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي يدرك ويفسر به الفرد الأحداث، ويوجهها بإتجاه إيجابي، من خلال التركيز الإرادي على فوائد أي موقف أو حدث وعلى الإيجابيات المتضمنة فيه بدلاً من التركيز حول السلبيات، وهذا بإستخدام التعبيرات التوكيدية الإيجابية التي تولد لديه مشاعر الرضا والسعادة ، فتدفعه الى أن يسلك سلوك إيجابي في كل المواقف الحياتية، فيصبح هذا النمط من التفكير أداة لتحقيق الطموحات وتساعد للتغلب على الصعوبات.

والتفكير الإيجابي له أهمية كبيرة في حياة الأفراد، وفي جميع مجالات الحياة يمكن نكرها فيما يلي:

## 2-أهمية التفكير الإيجابي:

لقد أكدت العديد من الأدبيات والدراسات السابقة على أهمية التفكير الإيجابي، وإرتباطه بجميع مجالات الحياة، وتظهر أهميته في كونه مؤشر هام على الصحة النفسية والصحة البدنية للفرد، فهو يساعده على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات الحياتية.

فالتفكير الإيجابي ذو أهمية بإعتباره طريقة رائعة تمكن معتقها من رؤية العالم من منظور آخر، منظور الأمل، منظور التحمل والسعي، دون إحباط ولا ملل، بل تشعر الفرد بلذة شديدة في مواجهة كل مشكلة تصادفه ويستمتع بإجتياز معوقاته. (عبدالحق، 2008) ولأنه كذلك من أفضل السبل للوصول للهناء الشخصي والسعادة النفسية وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي في بعض حالات الإضطراب. (إبراهيم، 2011، 187) أما حجازي (2012) فيعتبره الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على إختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج ويستكشف إمكانات وحلول، كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي. (حجازي، 2012، 38) كما أنه يزيد من درجة الثقة لدى الفرد، يقلل من الخلافات، يساعد على تحسين التواصل، ويؤدي إلى مزيد من التفاهم ويدعم الروابط، ويقلل من مستوى الضغوط النفسية. (شاهين، 2011، 122)

بالإضافة إلى ذلك، فإن التفكير الإيجابي يرتبط عمومًا بنوعية حياة أفضل، وزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز الرفاه النفسي والجسدي، والإحساس بالمعنى في الحياة. (2013، 1076). (Bekhet&Jaclene)

وما يؤكد على هذه الأهمية ما ورد من دراسات وأبحاث نذكر من بينها دراسة قام بها "سليجمان" التي تضمنت مجموعة من الراشدين وكبار السن، حيث وجد أن سبب صحة وطول أعمارهم يرجع إلى نوعية تفكيرهم، إذ كانوا يتمتعون برؤى وأفكار إيجابية حول أنفسهم وطريقة عيشهم. كذلك وجد "سليجمان" أن هؤلاء أظهروا درجات منخفضة على مقاييس الإكتئاب، إذ كانت لديهم مشكلات صحية جسمية قليلة، وكانوا نشيطين ويتمتعون باللياقة والقوة الجسدية (العبودي وصالح، 2018، 45) أي أن التفكير الإيجابي يقلل من المشكلات الصحية ويحافظ على اللياقة البدنية، وإضافة لذلك يذكر ما توصلت إليه دراسة (Peterson, 2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضاعن الحياة، أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين الأمريكيين عددهم (2439) وعينة أخرى من المراهقين السويسريين عددهم (445) طبق على أفراد العينتين قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VLA-IS) المنشورة على الإنترنت باللغة الإنجليزية بالنسبة للعينة الأمريكية، وباللغة الألمانية للعينة السويسرية. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي، مثل القدرة على الحب والأمل وحب الإستطلاع بكل من السعادة وجودة الحياة وكشفت الدراسة أيضا أن

الإمتنان بإعتباره من جوانب التفكير الإيجابي إرتبط بجودة الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية في حين إرتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمشاورة بإعتبارها جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية.(النجار والطلاع،2015، 217) وتؤكد أيضاً دراسة (Macleod&Moore,2000) أن المعرفة الإيجابية تقود نحو الشعور بالصحة النفسية، والشعور بحسن الحال، ولولا هذا النوع من التفكير لأصاب الفرد اليأس والإحباط والإغلاق حول الذات.(العبودي وصالح،2018، 43)

ليس هذا فقط بل تتجلى أهمية التفكير الإيجابي في التقليل من التعرض للإكتئاب، فقد قام "سليجمان" وأعضاء فريقه، بإعداد برنامج وقائي بجامعة بنسلفانيا، يستغرق البرنامج إثني عشر أسبوعاً لعلاج الأطفال المعرضين للإصابة بالإكتئاب، وقد أطلق على هذا البرنامج إسم "برنامج الوقاية" وقد ساعد هذا البرنامج الأطفال على تعلم طرق مختلفة من التفكير الإيجابي في أنفسهم بأنفسهم، وكذلك طرق جديدة لحل مشكلاتهم الشخصية، وقد كان لهذا البرنامج أثر فعال ومباشر، فقبل تطبيق هذا البرنامج كانت نسبة 24% من الأطفال في "مجموع الوقاية" يعانون من الإكتئاب، ونسبة 24% من الأطفال في "مجموعة المراقبة" يعانون من الإكتئاب، ولكن بعد تطبيق البرنامج مباشرة إنخفضت نسبة مجموعة الوقاية إلى 13% من الذين يعانون من الإكتئاب، بينما ثبتت نسبة مجموعة المراقبة (طبوزادة، 2017، 151)

كما أجرى (Wong، 2012) دراسة هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي، مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة سنغافورة، وتوصل لنتائج أهمها وجود علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الإضطراب النفسي التوتر والقلق والإكتئاب والغضب.(محمد، 2015، 303)

كذلك قام (Willson&preper,2004) بدراسة لإستكشاف العلاقة بين التفكير الإيجابي والمزاج العام والإبداع لدى الأفراد، وتمحورت مشكلة الدراسة حول التساؤل عن مدى وجود علاقة بين الأفكار الإيجابية التي يعتنقها الشخص وبين مستوى الإبداع الذي يصل إليه، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط موجب ودال بين إستدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية والإبداع، وقد أكد (92%) من أفراد العينة أن إستدعاءهم الأفكار الإيجابية مثل

الرضا والتفائل يؤدي إلى إستجابات إنفعالية جيدة والى شعور إبداعي أفضل (رمضان، 2018، 672)

هذا؛ وترى (مجيد، 2019) أن التفكير الإيجابي يساعد على حل المشكلات المعقدة ومواجهة جميع أنواع الضغوط، كما يساعد الفرد على تحقيق ذاته وإثباتها، من خلال تأكيده على النشاطات الجسمية والفكرية والإبداع، للإرتقاء إلى ما هو أفضل وكلما حقق ذلك يشعر بالسعادة والإنتماء إلى الجماعة. (مجيد، 2019، 220) وعليه فالتفكير الإيجابي سلاح ذو حدين، فمن جهة يساعدنا على تحقيق ذاتنا، ومن جهة أخرى يعطينا قوة ذهنية نتغلب بها على العوائق التي تواجهنا (العبودي وصالح، 2018، 44)

وفي المجال الأكاديمي تظهر أهمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في إرتباطه بالعديد من المتغيرات الإيجابية التي تساعدهم على مواجهة الصعوبات وتحقيق أهدافهم، لقد إرتبط التفكير الإيجابي بالدافعية الأكاديمية الذاتية، وهذا ما أكدته دراسة صاحب وأحمد (2014) التي تناولت الفكر الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة الى أن التفكير الإيجابي ينمي الطالب الجامعي ويصل به إلى شخص متكامل من النواحي العقلية والجسمية والإجتماعية والإنفعالية.

من جهة أخرى توصلت دراسة عسكر وكريم (2017) إلى وجود علاقة بين الإبداع الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة المستنصرية، وأن التفكير الإيجابي لدى الطلبة يرفع من الإبداع الإنفعالي، ويساعدهم على التمتع بالصحة النفسية وتقبل الذات العالي، كذلك دراسة ناصر (2018) عن محددات التفكير (الإيجابي-السلي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة-المتشائمة) لدى طلبة جامعة القادسية، وتوصلت الدراسة الى أن تفكير الطالب يتأثر بالمواقف حسب درجة الإيجابية والسلبية، وكلما كان تفكيره إيجابي فإن السمة التي تميز شخصيته هي التفائل، إضافة لدراسة مجيد (2019) حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدي طلبة جامعة تكريت بالعراق، التي توصلت الى أن الطلاب تكون لديهم القدرة على السيطرة على الإنفعالات ومنعها من دخول حالة الوعي من خلال تفكيرهم الإيجابي.

ومجمل القول أن التفكير الإيجابي له أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة، كونه يعزز الصحة النفسية والبدنية، ويمنع الاضطراب ويطيل العمر، يرفع الثقة بالنفس ويحسن الروابط، يخفف من الضغوط ويساعد على حل المشكلات، ويصل بالفرد الى السعادة الحقيقية والرضا عن الحياة، كذلك تظهر أهمية التفكير الإيجابي في المجال الأكاديمي، في أنه يساعد طلبة الجامعة على الثقة في مواجهة التحديات بإيجابية، كما يشعروهم بالرضا، والإستقلالية، والإعتماد على النفس، ويحسن المزاج العام، وتوقع نتائج إيجابية للإنجاز والنجاح والإبداع أثناء مساره الدراسي. وقد تم تفسير التفكير الإيجابي من عدة توجهات نظرية منها مايلي:

### 3- التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي:

تأثرت العديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي بالنظريات التي فسرتة، وقد اختلف تفسيره باختلاف المدارس التي تناولته، وفيما يلي أهم النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

#### 3-1 التيار الإنساني:

إن منظري التيار الإنساني (روجرز، 1942) و(ماسلو، 1958) قد أكدوا على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة وتسعى إلى التطور بما لها من إمكانيات ، فالإنسان يولد مزود بالحب والإرتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة (الصاحب وأحمد، 2014، 120) وإستنادا على هذا الإفتراض وضع ماسلو نظريته الإيجابية عن الحاجات تضم أعلى القدرات الإنسانية التي تدل على الصحة النفسية والقوة والرفعة والمكانة. وكان إهتمام ماسلو منصبا على التفكير الإيجابي المحقق للذات، وهو ما أطلق عليه العمليات النفسية التي تمكن الأفراد من تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل الى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصائصهم الشخصية وقواهم النفسية. (مجيد، 2019، 219)

كما ترى هذه النظريات أن تنمية التفكير الراقى منوطة بتوافر شرطين هما السلامة النفسية، والحرية النفسية. (بركات، 2018، 172)

يستخلص من هذه النظرية أن الإنسان يولد وهو مزود بالطاقة التي توجهه نحو التفكير بطريقة إيجابية. والتركيز على كل ما يحدث تغيير عميق نحو الأفضل في شخصية الفرد

وتتمية مشاعره، حيث تقوم على الإستبصار وفهم الذات والثقة في النفس وتعلم حل المشكلات وإتخاذ القرارات دون تدخل الآخرين.

### 3-2 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن التفكير الإيجابي أسلوب متعلم ويخضع لقوانين ومبادئ التعلم التي تحكم أي سلوك، وأن هذا الأسلوب يدعم ويتم تعميمه على مواقف أخرى إستنادا إلى النتائج التي يحصل عليها، وكمية التعزيز المتوقع، والتفكير (بصفته حل المشكلة) هو إستجابة لموقف أو مثير معين. وطبيعة التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ونوعيته هي نتيجة التعلم السابق المتعلم أو المكتسب، فإذا كان التعلم سليما أصبح التفكير إيجابيا، أما إذا كان التعلم خاطئا أصبح التفكير سلبيا (بركات، 2018، 137) وبما أن السلوك الخارجي هو مجرد إستجابات لمجموعة من المثيرات، فإن التفكير يكون رد فعل لما تعرض له الفرد من مثيرات في البيئة التي يعيش فيها سواء كانت هذه البيئة داخلية ( إحتياجات الإنسان الأساسية) أو خارجية(كافة ما يتعرض له من مثيرات)(غانم، 2011، 75)

ترى هذه النظرية أن التفكير الإيجابي يتم تعلمه، وتتشكل طبيعة التفكير من خلال التعلم السليم الذي يؤدي إلى التفكير بطريقة إيجابية، وهو إستجابة للمثيرات الداخلية أو الخارجية.

### 3-3 المخططات المعرفية للتفكير الإيجابي:

(أ) **نظرية (Beck):** يرى "بيك" أننا كأفراد(أسوياء، مضطربين) تحكمنا المعتقدات والدلالات المعرفية والتي بواسطتها نفسر الأحداث الشخصية والبيئية، إذ نكون لأنفسنا عن طريق الخبرات معاني خاصة لما هو موجود حولنا من أشخاص وأشياء وأحداث عن طريقها نتفاعل ونتوج وتوافق. وقد أطلق "بيك" عليها إسم المخططات المعرفية(Schemat) والتي تتمثل بمجموعة بنى معرفية لإختبار ومعالجة وتقييم المنبهات التي يواجهها الفرد، والتي على أساسها يصنف ويفسر الخبرات بطريقة ذات معنى ويوجه الفرد نفسه بالنسبة إلى الزمان والمكان المعينين)(العبودي وصالح، 2018، 52)

(ب) **نظرية (Ellis):** يرى "إليس" أن الإنسان كائن عقلائي إنفعالي، إذ يميل الأفراد الى أن يفكروا ويتعاطفوا ويتصرفوا في وقت واحد لذلك فإنهم ذوو رغبة وإدراك وحركة، وهم نادرا ما يتصرفون بدون إدراك ما دامت أحاسيسهم أو أعمالهم الحالية يتم فهمها في شبكة من التجارب السابقة والذكريات والإستنتاجات، وهم نادرا ما يتعاطفون دون تفكير ما دامت

مشاعرهم محددة بموقف معين، ونادرا ما يتصرفون من دون تفكير وتعاطف ما دامت هذه العمليات تزودهم بأسباب للتصرف، فضلا عن أن سلوكهم هو وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم (العبودي وصالح، 2018، 53)

تقوم نظرية "ليس" على الحقائق التالية: (غانم، 2011، 77)

- أن تفكير الإنسان هو مصدر شقائه أو سعاده.
- إذا كان تفكير الفرد سالبا إزاء المثيرات فإنه سيجني آثارا مدمرة.
- أما إذا كان العكس (أي تفكيره إيجابيا) شعر الفرد بالراحة وحصل على نتائج أفضل.
- أن حديث الفرد الذي يحدث في شكل ألفاظ - أي الحديث الذاتي - له دور في نتائج سلوكياته خاصة إذا كان هذا الحديث يتسم بالسلبية.
- ولذا إن التفكير غير المنطقي هو سلوك قد تم تعزيزه وتدعيمه من خلال حديث الفرد مع نفسه وليس من خلال المثيرات الخارجية.

تشير النظرية المعرفية الى أن الفرد يقوم بمعالجة أي حدث ذهنيا بواسطة سلسلة من الأفكار والعمليات، فيدركه ويفسره ويعطيه معنى، إما إيجابيا أو سلبيا.

### 3-4 نظرية سليجمان:

يفترض "سليجمان" (1998) أننا أثناء تنشئتنا الإجتماعية واكتسابنا الكثير من الخبرات نتعلم كيف ننظر إلى الحياة وأن نتصرف بطرائق كثيرة ومناحي مختلفة، لذلك فإن معظم سلوكياتنا وإستجابتنا العاطفية متعلمة، وأن طريقتنا في التفكير متعلمة أيضا، فالطفل قبل سن الرشد يمكنه أن يتعلم كيف يفكر بطريقة متفائلة نحو الحياة، وأن يمتلك مهارات فكرية إيجابية تحصنه ضد مشاعر القلق والإكتئاب التي يمكن أن تؤدي الى المرض النفسي (العبودي وصالح، 2018، 49). ويرى كذلك أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير، إما التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذ في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي وهو التفكير السلبي. وقد أشار أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة، ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما تتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو

إحاطة وزجر وإهمال، وحط من القدر، بمعنى آخر أن التنشئة الإجتماعية والخبرة المهنية والمستوى التعليمي ذو أثر كبير على تنمية التفكير الإيجابي. (حجازي، 2012، 120)

كما يرى "سليجمان" أننا لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة، فالمتفائل يعتقد أن الإحباط والفشل وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم. ويقسم "سليجمان" الناس إلى أصحاب أسلوب تفسيري إيجابي، وآخرون أصحاب أسلوب تفسيري سلبي، وما يترتب عن ذلك التصنيف بالنسبة للطريقة التي يفكر بها، وخاصة بشأن الصحة، إذا أن أسلوب التفسير التشاؤمي هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض (القريشي، 2012، 257)

كذلك يضع (Seligman 1998) في نظريته، ثلاثية شهيرة يتناقض فيها موقف كل من المتفائل والمتشائم في تفسير الوقائع وأسبابها وهي: (حجازي، 2012، 124، 125)

**1- الديمومة:** التي يكونها الشخص معرفيا عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن، وعن نفسه إزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم أنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأن الفشل هو قدره ، أما المتفائل فيرى أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر، ومرهونة بظرف مؤقت.

**2- التعميم:** يعمم المتشائم الحدث أو الازمة على كل الوضعيات الحياتية ومجالاتها ،أما المتفائل فيحصر العثرة في موضعها ولا يعممها على بقية الأوضاع الحياتية.

**3- الموقع:** يضع المتشائم اللوم على ذاته بإعتباره المتسبب بالأزمة، أما المتفائل فإنه يرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها. والمتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه الى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة) أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح الى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه).

من خلال التوجهات النظرية السابقة الذكر نجد أنها فسرت التفكير الإيجابي بناء على عدة إفتراضات منها التيار الإنساني الذي يرى أن الطبيعة الإنسانية هي طبيعة إيجابية وخلقة، وأن التفكير الإيجابي يحقق الذات والصحة النفسية، إضافة الى السلوكية التي ترى أن التفكير الإيجابي هو نمط تفكير متعلم، وهو نتاج ومحصلة التعلم السليم، أما المدرسة المعرفية فسرت التفكير الإيجابي من منطلق أن البنية المعرفية هي التي تحدد إتجاهات الفرد وطريقة رؤيته للعالم فإذا كانت بنيته سليمة وصحيحة فإنه سيمتلك أفكار ورؤى تجعله

ينظر الى العالم بطريقة إيجابية، وإذا كانت البنية مشوهة فسيترك الأشياء بطريقة خاطئة ولا تتسجم مع الواقع، كما أن الأحداث محايدة والفرد يقوم بمعالجتها ويصدر أحكامه عليها بناء على نمط تفكيره.

كذلك ترى أن التفكير ينتج من الحديث الذاتي، فإذا كان الحديث الذاتي سلبيا أدى ذلك الى أن يكون تفكير الفرد سالبا إزاء المثيرات يصل به الى نتائج سلوكياته سلبية، وإذا كان الحديث الذاتي إيجابيا أدى ذلك الى شعور الفرد بالراحة والنجاح وتخطي الفشل، وبمعنى آخر التفكير الإيجابي مرتبط بالحديث الذاتي، وهناك تيار مستمر للأفكار التي تمر عبر العقل، هذه الأفكار يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية أو كليهما، والحديث الذاتي هو الذي يوجهها.

أما بالنسبة لنظرية "سليجمان" فيرى أن طريقتنا في التفكير متعلمة، ويرى كذلك أن الفرد يمتلك أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، إما تفكير إيجابي المرادف للتفكير التفاؤلي والذي يؤدي الى توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز، أو تفكير سلبي مرادف للتفكير التشاؤمي، الذي يؤدي الى فقدان الثقة والفشل وعدم القدرة على تخطي الصعاب، وتنمية التفكير الإيجابي تتأثر بالتنشئة الاجتماعية والخبرة المهنية والمستوى التعليمي.

يستخلص مما تقدم أنه بالرغم من تعدد التوجهات النظرية التي فسرت التفكير الإيجابي إلا إنها إتفقت على أن التفكير الإيجابي يستخدم كأداة توجيه مسار الفرد، ويساعد على النجاح وتخطي الصعاب، وعلى التمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة.

#### 4- مكونات التفكير الإيجابي:

يشير "بيترسون" أن التفكير الإيجابي هو تفكير تفاؤلي نحو قدرات الذات وإمكاناتها على تحقيق أهدافها، وبعد قيامه بالعديد من الدراسات توصل الى أن التفكير الإيجابي يتضمن ثلاثة مكونات هي: (العبودي، صالح، 2018، 47)

**المكون المعرفي:** ويتمثل بالتوقعات الإيجابية بشأن نجاح الفرد في تحقيق أهدافه.

**المكون الإنفعالي:** يتضمن مشاعر الفرد الإيجابية حول أداء المهمة وإنخفاض مستوى القلق.

**المكون الدافعي:** يتمثل في دوافع الفرد وتوجهه نحو إنجاز أهدافه

كما وضع "سليجمان" عدة مظاهر نفسية أو أبعاد يظهر في ضوءها نمط هذا التفكير وهذه المظاهر هي فيما يلي: (Seligman&pawelski,2003,162)

**التوقعات الإيجابية نحو المستقبل:** ويعني التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية والاجتماعية والمهنية.

**المشاعر الإيجابية (السعادة):** ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجداتها وإقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.

**مفهوم الذات الإيجابي:** وهو نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية، وعقلية واجتماعية).

**الرضا عن الحياة:** وهو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده.

**المرونة الإيجابية:** أي قدرة الفرد الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه ليكون قادراً على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها

وقد قام (منشد، 2013) بتطبيق هذه المجالات على عينة بلغت (400) فرداً، وتوصل من خلال إستعمال التحليل العاملي إلى ثلاثة مجالات إضافية هي:

**الضبط الإنفعالي:** وهي مهارات الشخص في توجيه مشاعره وخبراته الإنفعالية في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الواقع.

**التقبل الإيجابي للآخرين:** تبني أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الآخرين والنظر إليهم بمنظور إيجابي منفتح.

**الإعتدال المزاجي:** تبني أفكار تساعد على تجنب التطرف في السلوك وتشمل التسامح والمودة مع الآخرين وتقبل الواقع وقلة الشكوى والتذمر. (العبودي وصالح، 2018، 49)

ويمكن للفرد تبني هذه الأبعاد فتظهر في سلوكه وتصرفاته، فتصبح ضمن خصائصه وهو ما يميزه عن الآخرين.

## 5 - خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

يختلف الأشخاص في طريقة تفكيرهم فمنهم من يتعذر عليه إيجاد طرائق التفكير السليم فيقع تحت سيطرة مجموعة أفكار خاطئة وأفكار واهية، ومنهم من يفكر بطريقة صحيحة وبإيجابية فيحسن التعامل مع مشكلات الحياة وشدائدها.

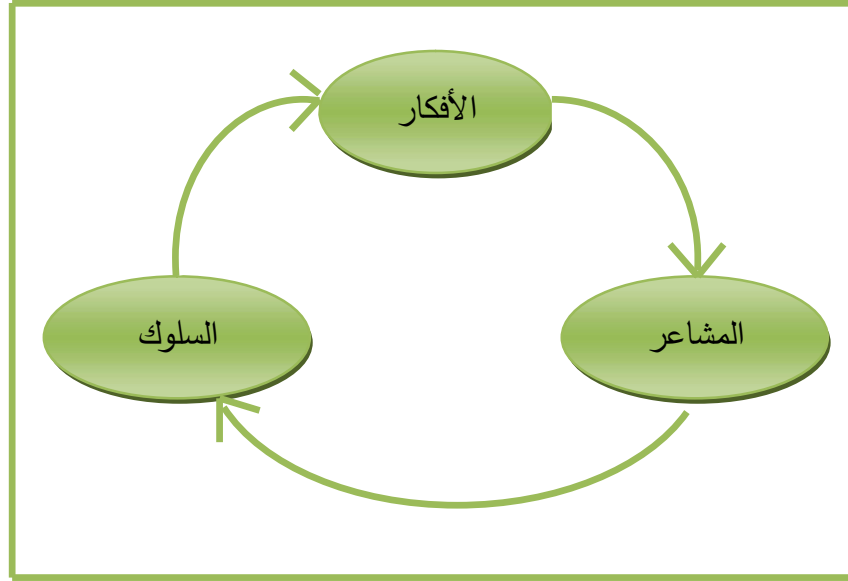
فالأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتسمون بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، ليتكيفوا مع أفكارهم ومشاعرهم، فهم أناس يفكرون إيجابياً يقدرون قيمة الحياة، ويرفضون الهزيمة، يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء المتكامل بطريقة التفكير الإيجابي، فالفرد يحدد زمن وسرعة ونتيجة العمليات الفكرية التي تقوده إلى النجاح، وتكون الأفكار المودوعة في العقل الباطن أفكاراً بناءة ويكون فرداً سعيداً ويتمتع بتقدير عالٍ لنفسه فيميل إلى الإستقلالية في التفكير وثبات الشخصية (الطملاوي، 2017، 338)

ومن بين خصائص الإيجابيين أيضاً ما ذكره (Hartzel, 2000) بأن الإيجابيين يبحثون عن الفرص المناسبة للتغيير، ولديهم دافعية إنجاز عالية تساعدهم على تغيير الأهداف وتوجيهها، وهم يتقادون المشاكل قبل وقوعها، إضافة إلى أنهم مثابرون وقادرون على تحقيق النتائج على المستويات الشخصية والاجتماعية والبيئية (ملحم، 2014، 3)

كما أن المفكر الإيجابي ينطلق من أهداف وقيم واقعية وتتضمن رؤية مستقبلية حول ما يحتاجه الفرد من متطلبات وأدوات وطاقات حتى يحققها، وكذلك تقييم الصعوبات والمعوقات ليتحاشاها ويتغلب عليها وأن يختار البدائل المناسبة (العبودي وصالح، 2018، 44)، وهذا ما أكدته (فيرابيفر، 2006) في أن التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

إن صاحب التفكير الإيجابي عندما يفكر في حل مشكلة معينة لا يمكنه الفصل بين جوانب التفكير والإنفعال والسلوك أو الفعل، وجميع هذه الجوانب تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها البعض، فالقيام بعملية التفكير تصحبه جوانب إنفعالية متعلقة بالموضوع، وجوانب سلوكية أو مستوى معين من النشاط.

وتظهر خصائص الفرد الإيجابي من خلال علاقة دائرية مباشرة بين أفكاره ومشاعره وسلوكه يمكن توضيحها في الشكل التالي:



المصدر: إعداد الباحثة

### شكل رقم (01) العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

من خلال الشكل السابق نجد أن الفرد عندما يمتلك أفكار إيجابية تتولد لديه مشاعر إيجابية، تدفعا إلى أن يسلك سلوك إيجابي في كل المواقف الحياتية، وهذا ما يجعله أكثر نجاحا ويتمتع بصحة نفسية جيدة. ويمكن إظهار السمات والخصائص الأساسية التي يتميز بها صاحب التفكير الإيجابي كما أورده (بركات، 2006، 9) فيما يلي:

1. صاحب التفكير المرن الإيجابي يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها.
2. صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
3. مداخلته وطروحاته تمتاز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية، وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
4. صاحب التفكير الإيجابي يتصف بقدرته الفائقة على إختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

5. صاحب التفكير الإيجابي يتصف بفكر مستدير وقادر على إبداء الرأي مع إحترام الرأي الآخر، ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.

6. الفرد صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.

7. يتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.

8. يحرص أصحاب التفكير الإيجابي بأن لا يحدث ذلك معهم ويساعدهم على ذلك إمتلاكهم ناصية من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة.

يتضح من خلال مميزات أصحاب التفكير الإيجابي أنه كلما كان تفكيرهم إيجابي كلما ساعدهم ذلك على حل فاعل وناجح لأي موقف أو مشكلة تواجههم، فهم يتحملون التحديات بإستخدامهم إستراتيجيات التفكير الإيجابي المختلفة.

## 6- إستراتيجيات التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن أن يكتسبها الفرد و يتعلمها ويتقنها من خلال التدريب والممارسة، بحيث يفتح له الطريق إلى النجاح والسعادة ، فعندما يخضع العقل للتدريب الجيد يمكنه إكتساب طرق التفكير المنطقي العميق والتي تساعده على إكتشاف الجوانب الإيجابية في الحياة. وقد أكد ( أنتوني، 2006) على أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الإستراتيجيات لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضاً لتغيير ما يفعله كل يوم يمر عليه (أنتوني، 2006، 10)

وبناء على أهمية التفكير الإيجابي ودوره في تطوير حياة الأفراد عامة وطلبة الجامعة بشكل خاص، يقترح علم النفس الإيجابي العديد من الإستراتيجيات لإستخدامها والتدريب عليها من أجل تعلم التفكير الإيجابي، نستعرضها في العناصر التالية:

## 4-1 الحديث الذاتي الإيجابي ( التأكيدات الايجابية ) Positive Self-talk

عرف(Coulson) الحديث الذاتي الإيجابي بأنه نوع من الحديث المتروى المباشر للذات، يركز على مصادر القوى الإيجابية للفرد وإعتقاداته وقدراته، ويساعد على تخطي الضغوط والصعوبات، وهذا الحديث يساعد على تجنب المشاعر والمفاهيم السلبية في مواجهة المحن (طبوزادة،2017، 149) إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، وأشدها أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان فهو لا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصدر الخارجي.(عبد الرقيب،2008، 22) وحسب الخطيب(2003) إن إستخدام إستراتيجية التحدث الذاتي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير وإتجاهاتها(العنزي،8،2008) وحديث الذات الإيجابي هو تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصير حقيقة في نظرنا(بدير،37،2006)

يضيف أنتوني(2005) بأنه عندما تتولى الحكم على نفسك وتحكم عليها بأنها سيئة، وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطك فيه الآخرين، تشعر بالإستياء، لكن هذه نوعية من الأحكام تزيد من تدني تقديرك لذاتك( أنتوني،2005، 22) عليك أن تبدأ بمعرفة وجهتك وهدفك، إبدأ في الحديث إلى ذاتك عن الهدف، فحديث الذات إلى جانب التخيل البناء هما أقوى وسيلتين يمكنك أن تستخدمهما لتحويل حياتك من وضعها الحالي إلى الوضع الذي تريده (أنتوني،2005، 43). يتم تعلم التحدث مع الذات عبر تكرار الفرد لنفسه عبارات إيجابية عند مواجهة المحن مثلا (أنا أستطيع أن أتغلب على مشاكلي، أو أن الناس يرون في شخص متميز فلا داعي للقلق من التحدي) (العبودي وصالح،2018، 50 )

يتم تعليم إستراتيجية حديث الذات الإيجابي عن طرق الخطوات التالية:( يونس،2019، 11)

كرر عبارات التفاؤل والقدرة على الإنجاز: يتم تزويد الطالب بحصيلة لغوية ومفاهيمية تفاؤلية وإيجابية، ليردها ويستخدمها في معاملاته.

يقوم الطالب بكتابة قائمة من الكلمات الإيجابية على ورقة مثل: الإيجابي، الأمل، قادر، إرادة، طاقة.. إلخ مع العلم أن البعض لن يجد كثيرا في حصيلته مما يدل على نمط تفكيره.

يتم تعليم الطالب بدلا من أن يقول يا للمصيبة يتعلم أن يقول قدر الله وماشاء فعل، وبدلا من قوله حظي سيئ يقول قد فعلت ما بوسعي.. "أنا قادر على... سأكون أفضل.. أستطيع الآن.

كما يتم تعليمه الابتعاد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم "أنا غير قادر.. لم أعد أتحمّل.. ليس لدي أمل في الحياه.

#### 4-2 إستراتيجية حل المشكلات Solving Problem:

حل المشكلات هو نمط فكري يعتمد على مهارات التفكير الأخرى، أي مهارات التفكير الناقد والإبداعي والتي يتم توظيفهما في حل المشكلات، وهي استخدام الأفكار والأساليب المناسبة من التفكير وإستخدامها قبل وأثناء معالجة المشكلات.

وتظهر على شكل سلسلة من المشكلات متفاوتة الصعوبة يسعى الفرد على التغلب عليها آملا في تحقيق التكيف والوصول الى الأهداف المنشودة، لذلك نجد أن حل المشكلات يسهم في تطوير الحياة البشرية من خلال إبتكار الوسائل والطرق اللازمة لذلك. (عيسى، 2011، 265) فعملية حل المشكلة إذا مهارة مكتسبة يتقنها الفرد كلما إكتسب خبرات وتجارب، وينبغي أن يتمتع القائم بحل المشكلة ببعض الخصائص التي تمكنه من فهم تفاصيل المشكلة، وحلها بأسلوب إبداعي، إلى جانب أن يكون هذا الشخص ذا إتجاه إيجابي في التفكير، مثابر، يؤمن بقدراته، يستطيع مواجهة العقبات، حريص على فهم الحقائق والبحث عن مصادرها، ويقوم بتغليب التحليل والتجزئة على التخمين والتوقع غير المستند إلى معلومات حقيقية (صالح، 2020، 831) إن هذه الطريقة هي البعد عن أخطاء التفكير والقدرة على التحليل الواقعي للأمور بتبني معتقدات بناءة، مما يؤدي لسيطرة الفرد على إنفعالاته وتحكمه في سلوكه بشكل إيجابي (طبوزادة، 2017، 150)

يرى حجازي (2012) أن أي مشكلة ستجد بالضرورة الحل لها حين تطرح في سياق التفكير الإيجابي ومنهجياته العلمية، بمعنى التفكير بكيفية إيجاد وسيلة للتحرك وتحقيق الأهداف (حجازي، 2012، 102) وإستراتيجية حل المشكلات من مكونات التفكير المتطور،

وهي مهمة وضرورية لكل الأفراد لما لها من دور في معالجة مهام الحياة وإشكالاتها المختلفة (عبد الخالق، 2014، 160)

#### 3-4 إستراتيجية التخيل Imagining Skill:

التخيل هو عملية عقلية عليا تقوم في جوهرها على إنشاء علاقات جديدة بين الخبرات السابقة والخبرات الحالية، بحيث تنظم في صور وأشكال ليس للفرد خبرة بها من قبل، ثم تمضي بعد ذلك لتؤلف منها تنظيمات جديدة تصل الفرد بماضيه وتمتد به الى حاضره وتستطرد إلى مستقبله فتبني من ذلك كله دعائم قوية للإبداع الفني والإبتكار العقلي والتكيف القوي مع البيئة (طبوزادة، 2017، 149)

ويعتبر مصطفى (2005) التخيل قوة عقلية يستطيع بها الفرد التذكر وإسترجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقة (شعبان، 2016، 619) يرى (Stallard, 2002) أن المفكرين إيجابياً لديهم قدرة على الإسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الواجه، وكذلك إمكانية الإستعانة بإستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج (32, Stallard, 2002)

فالتخيل يجعل المرء يضع تصورا إيجابيا لفعل ما، فيقوم العقل بإصدار الأوامر القاضية بهذا الفعل للجسد، لذلك نرى أن نماذج الأداء الإيجابي هي من نتائج التخيل الذي يدعم ثقة المرء بنفسه ويساعده على الإيمان بقدرته على القيام بالفعل الإيجابي في المواقف الحقيقية، وبالطريقة التي يكون فيها قادرا على ذلك. (سكوت ديليو، 2003، 101)

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكلها في عقلك هي أن تتخيل هذه الفكرة، وأن تراها بشكل نشط في حياتك كما لو كانت شيئا ملموسا، وتؤكد أن هذه الفكرة ستظهر في عالمك الحقيقي إذا كنت مؤمنا بتلك الصورة الذهنية التي رسمتها في عقلك، هذه الطريقة في التفكير تشكل إنطباعات في العقل وهذه الإنطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات ملموسة (عبد العزيز، 2011، 15)

#### 4-4 إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير Self Leadership Strategy of Thinking

يملك الأفراد الحرية والقدرة الكاملة في إختيار طريقة تفكيرهم مما يسمح للفرد إكتشاف جوانب القوة لديه، وإستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره.

وتعد إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير أحد الإستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير ويقصد بها قيادة الفرد لأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير. (العنزي، 2008، 8) ويرى (Seligman) أن أفكارنا ليست مجرد ردود أفعال على الأحداث؛ بل هي التي تمكننا أن نقلل أو نوسع السيطرة على حياتنا (Seligman, 2006)

ويوضح (Stallard, 2002) أن إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير ذو المحتوى التفاؤلي تمكن الأفراد من زيادة مراقبة وتقويم أفكارهم مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لميكانزمات التفكير (Stallard, 2002. 74)

لقد طور "سليجمان" برامج تدريب مهمة تهدف الى تعليم الأفراد كيفية التعرف على تفكيرهم المأساوي أو الكارثي وإكسابهم مهارات تفنيد ودحض هذا النمط من التفكير (ابو حلاوة، 2006) والمهم في هذا التدريب هو إمتلاك مهارة التعامل الفعال مع الأفكار، مما يضمن السير نحو تحقيق الأهداف، وتوفير حال الإرتياح النفسي (حجازي، 2012، 128)

#### 4-5 إستراتيجية التوقع الإيجابي Positive expectation strategy

التوقع الإيجابي معناه الشعور بالقوة والتفاؤل بشأن القادم، والشخص الإيجابي يدرك أن لديه موارد وإمكانات شخصية تحقق له ما يتمنى تحقيقه، فهو يعرف إمكاناته مثل المواهب الشخصية والخبرات والأصدقاء والأسرة، ويعرف ما يحتاج إليه لكي يتكيف مع المواقف ويفكر في السبل التي يملأ بها الفراغات حتى يستطيع مواجهة التحديات التي تعترض طريقه في الحياة، مما يجعله دائماً ينتظر الأفضل لأنه يستخدم كل إمكاناته. (طبوزادة، 2017، 150) يشير "بيترسون" أن التفكير الإيجابي هو تفكير تفاؤلي نحو قدرات الذات وإمكانياتها على تحقيق أهدافها، وتنقسم التوقعات الإيجابية بشأن نجاح الفرد في تحقيق أهدافه، إلى نوعين الأولى توقعات تتعلق بكفاءة الذات (مثلاً لدي الكفاءة على إنجاز المهمة) والثانية تتعلق بتقييم الفرد للمهمة (أرى أن المهمة سهلة) أو (أجد أن المهمة التي ساوجهها ممتعة). (العبودي وصالح، 2018، 47) يؤكد كل من (باديسكي وجرنبيغر) أن توقعات الفرد تؤثر مباشرة في سلوكه، ويكون أكثر قدرة على القيام بعمل ما والنجاح فيه، إذا كان يعتقد بإمكانية القيام بذلك العمل (باديسكي وجرنبيغر، 2001، 28)

يتم تدريب الفرد على تبني توقعات إيجابية حول قدراته وإمكاناته المتنوعة، وتعليمه كيف يحلل الأمور بعقلانية وتروي، وأن يبحث عن أسباب الأشياء قبل أن يطلق عليها أحكام سريعة أو معقدة، كذلك فإن تدريبه على تقبل ذاته على حقيقتها يؤدي إلى تعديل نواقصه الشخصية والتغلب عليها، و تطوير مهاراته وقدراته المختلفة. (العبودي وصالح، 2018، 50)

#### 4-6 إستراتيجية اتخاذ القرارات Decision Making strategy:

هي عملية تفكير مركبة تهدف إلى تحقيق أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين من أجل الوصول الى تحقيق الهدف المرجو، وهنا لا بد من وضع كل البدائل في إطار واحد ثم إختيار من بينها الأكثر مناسبة (غانم، 2017، 313) حسب (Selegman, 2006) إن الطريقة التي ن فكر بها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الطريقة التي نعيش بها حياتنا، وكيفية تعاملنا مع الآخرين ، وكيف نكسب رزقنا ، وجميع جوانب وجودنا حيث يكون لدينا درجة من الإختيار (Selegman, 2006) أي أن عملية إتخاذ القرارات تقوم على الإختيار من بين مجموعة من البدائل، والقرار الجيد بمقدار المعلومات التي يعرفها الفرد عن الموضوع، فإذا لم يكن لديه الكثير من المعلومات، فإنه لا يستطيع أن يختار بذكاء من مجموعة من الحلول. (طبوزادة، 2017، 150)

بالإضافة إلى ما تم تقديمه من إستراتيجيات ذات الفاعلية في الوصول الى التفكير الإيجابي، نجد بعض الإرشادات التي من شأنها أن تساعد الطلبة على التفكير والتصرف بطريقة أكثر إيجابية وتفاوضاً تتمثل فيمايلي: (العبودي وصالح، 2018، 54، 55)

- **تحديد مجالات للتغيير:** إذا كنت تريد أن تصبح أكثر تفاؤلاً وممارسة للتفكير الإيجابي، عليك تحديد مجالات حياتك التي تجعلك عادة تفكر فيها بسلبية، وطريقة تعاملك مع أسرتك أو تنقلاتك اليومية. ويمكنك أن تبدأ ذلك بخطوات صغيرة من خلال التركيز على مجال واحد والإقتراب منه بطريقة أكثر إيجابية.

- **تحقق من نفسك:** حاول دائماً أن تكون واعياً فيما تفكر فيه وقيّم أفكارك باستمرار، و إذا وجدت أن أفكارك سلبية، حاول أن تجد وسيلة تجعلك تغير من هذه الأفكار وتجعلك أكثر إيجابية في التفكير.

- **كن منفتحاً على الإبتسام:** إعطِ لنفسك الفرصة الى أن تبتسم أو تضحك، وخصوصاً خلال الأوقات الصعبة، إذ أن الإبتسام في الأحداث اليومية تجعلك تشعر بطعم الحياة، وتجعلك تشعر بقلّة الضغوط اليومية.
- **إتباع نمط حياة صحي:** تشير الدراسات إلى أن التمرن لثلاث مرات على الأقل في الأسبوع تؤثر إيجاباً على المزاج والحد من التوتر، فإتباع نظام غذائي صحي يغذي العقل والجسم ويعلمك تقنيات إدارة الإجهاد.
- **تفاعل مع الناس الإيجابيين:** حتى تجعل حياتك إيجابية، حاول أن تحصل على دعم الناس الذين يمكن الإعتماد عليهم في تقديم المشورة المفيدة ، لأن الناس السلبيين ربما يزيدون مستوى توترك ويجعلونك تشك في قدرتك على إدارة ضغوطك بطريقة صحية.
- يتضح مما سبق تعدد إستراتيجيات التفكير الإيجابي، يمكن للفرد إختيار أفضلها توافقاً مع ظروفه وأفكاره، ويعمل التدريب عليها على مساعدة الفرد على التفكير بطريقة إيجابية.

## خلاصة الفصل:

تم خلال هذا الفصل التعريف بالتفكير الإيجابي وتوضيح أهميته، وعرض بعض التوجهات النظرية التي فسرت التفكير الإيجابي منها: الإنسانية، والسلوكية، والمعرفية، وكذا نظرية "سليجمان"، بعدها تم التطرق الى مكونات التفكير الإيجابي، وخصائص المفكر الإيجابي بالإضافة إلى تقديم بعض الإستراتيجيات إلى تنمي وتطور هذا النمط من التفكير، الذي له دور في تحسين حياة الأفراد، وفي مساعدتهم على حل المشكلات، ومواجهة الصعوبات، ويشعرهم بالسعادة والرضا وحسن الحال، ويسمح لهم بالقيام بالمهام الصعبة بنجاح بناء على ما يصدرونه من توقعات وأحكام حول قدرتهم على تحقيق الأهداف، من خلال كفاءتهم الذاتية والتي سيتم تناولها في الفصل الموالي.

## الفصل الثالث

### الكفاءة الذاتية

#### تمهيد

- 1- مفهوم الكفاءة الذاتية
- 2- أهمية الكفاءة الذاتية وتأثيراتها
- 3- نظرية الكفاءة الذاتية
- 4- خصائص ذوي الكفاءة الذاتية
- 5- مصادر الكفاءة الذاتية
- 6- قياس الكفاءة الذاتية

#### خلاصة الفصل

**تمهيد:**

تعتبر الكفاءة الذاتية من أكثر المفاهيم والمتغيرات النفسية التي تحتل مركزا أساسيا في مجال علم النفس الإيجابي، لما لها من أثر عميق في تنمية الذات وضبط السلوك، وتوجيه الشخص نحو تحقيق أهدافه، كما تمثل أحد أبرز العوامل المؤثرة في الأداء والإنجاز، والشعور بالتحكم الشخصي، لقد ظهر مفهوم الكفاية الذاتية في ضوء البحث الذي نشره العالم "باندورا" سنة (1977) بعنوان: "الكفاية الذاتية: نحو نظرية موحدة لتغيير السلوك"، إذ إهتم بمعرفة العلاقة المباشرة بين نظرة الشخص وإدراكه لكفايته الذاتية والتغيير السلوكي. (العبودي وصالح، 2018، 198) وقد حظي هذا المفهوم بإهتمام الباحثين، حيث أجريت حوله دراسات عدة للكشف عن علاقته بالعديد من المتغيرات التربوية والنفسية، ولقد طبق في بيئات مختلفة وعلى فئات عمرية ومراحل دراسية مختلفة، وإستمدت الأدبيات المعنية بدراسة الكفاءة الذاتية أطرها التطبيقية من النظرية المعرفية الإجتماعية "لباندورا"

**1. مفهوم الكفاءة الذاتية:**

لقد توصل (Bandura) في دراسته التطورية بين العام 1977 إلى غاية العام 1988 إلى أن الكفاءة الذاتية هي مكون يستخدم في الغالب لتوضيح قدرة الفرد على الحكم كيف يستطيع حقا إنجاز مهمة ما لتحقيق الهدف المنشود. (عياد وصالح، 2015، 74) وقد عرف (Bandura, 1977) الكفاءة الذاتية في البداية على أنها معرفيات (إستعارفات) قائمة حول الذات تحتوي على توقعات ذاتية حول قدرة الشخص في التغلب على مواقف ومهمات مختلفة بصورة ناجحة. (رضوان، 1997، 2) وتم تنقيح هذا التعريف وتوالت التحسينات لمفهوم الكفاءة الذاتية من خلال الدراسات اللاحقة، ففي دراسة (Bandura, 1994) عرف الكفاءة الذاتية أنها معتقدات الأفراد عن إمكاناتهم في مستويات من الأداء متوقعة والتي تمارس تأثيرا ونفوذا على الأفعال، والتي لها أثر في حياتهم وهي بذلك تحدد كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون، وكيف يحفزون أنفسهم وكيف يتصرفون (Bandura, 1994, 2) وقد إعتبر "باندورا" أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية وتوقعه حيالها هي دالة وظيفية على السلوك المحتمل أن يصدر عنه في مواجهة المواقف، ومن هنا يمكن التنبؤ بالسلوك الفعلي بناء على دراسة معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية. (رضوان، 1997، 3)

أي أن السلوك الذي يقوم به الفرد يستدل عليه من خلال ما يعتقد في إمكانياته وقدراته على أداء مهمة أو عمل ما.

يضيف كل من (Krueger&Dickson,1993) بأن الكفاءة الذاتية تتحدد فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الإضطلاع بها على أنها تمثل له فرصة أو تهديداً، وبذلك تؤثر في قراره المتعلق بالقيام بالعمل أو الإمتناع عنه، كما تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لديه في مواقف الإنجاز. (آل مراد 2008، 248)

وهو ما يتفق مع التعريف السابق لـ "باندورا" أي أن الكفاءة الذاتية تعمل على تحديد الأنشطة التي يقوم بها الفرد، فالمهمة التي يدركها ويعتقد أنه سينجح فيها يبادر للقيام بها بحماس ومثابرة ، أما إذا أدركها بأنها تهديداً فإنه يمتنع عن القيام بها ويتجنبها.

إضافة لذلك توصف الكفاءة الذاتية بأنها شعور الفرد بقدراته على التحكم في السلوك والأفعال وهي ترتبط ارتباطاً واضحاً بتوقعات (الجدد-الأداء) بمعنى أن توقعات الكفاءة الذاتية تركز على الاعتقاد في قدرة الفرد على بذل الجهد المطلوب لتحقيق هذا الأداء، وبذلك فإن توقعات الكفاءة الذاتية تحتوي على أكثر من مجرد جهد مبذول، فبالإضافة إلى الجهد هنالك دوافع وعوامل معرفية وشخصية. (آل مراد 2008، 248)، أما (Schwarzer,1996) فينظر لتوقعات الكفاءة الذاتية أنها بعد ثابت من أبعاد الشخصية، وتتمثل في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط المناسب له. (إبراهيم، 2017، 122) فالكفاءة الذاتية إذا موجهة وضابطة للسلوك وتسمح بالتخطيط للقيام بالمهام رغم التحديات.

ويرى الزيات (1999) أنها إعتقاد الفرد في إمكانياته أو قدراته الذاتية، وما تتطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وإنفعالية دافعية، وحسية عصبية، لمعالجة المواقف والمهام والمشكلات، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما. (الزيات، 1999، 372)، كذلك يرى قطامي (2004) أن الكفاءة الذاتية متغير وسيط بين المعرفة والفعل، حيث إن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم، وعن توقعاتهم حيال نتائج جهودهم تؤثر بقوة على الطرائق التي يتصرفون بها. (عياد وصالحه، 2015، 75) وحسب يعقوب (2012) الكفاءة الذاتية حاجة نفسية ملحة، وهي تدفع الفرد للشعور بالتحدي لإنجاز المهام، ولكي ينجح لابد أن

ينمي قدراته من خلال ما يجد من دعم من المحيطين به، ومن خلال هذا الدعم يستطيع أن يشبع حاجاته، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية والمثابرة (الشلوي، 2018، 7)، تفيد هذه التعاريف أن الكفاءة الذاتية ليست مجرد توقعات الجهد بل تشمل دوافع وعوامل المعرفة والإنفعال والدافعية والإحساس بالقدرة على معالجة المواقف، وعلى تحدي وإنجاز المهام.

أما اليوسف (2013) يرى أن الكفاءة الذاتية تشير إلى المسار الذي يتبع الفرد بوصفه إجراءات سلوكية للتعامل الفاعل مع الأحداث والمواقف الخارجية، كذلك تشير إلى مدى إقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي تقتضيها هذه المواقف. (اليوسف، 2013، 335)

كذلك ترى خضير (2016) أن الكفاءة الذاتية هي تعبير عن مجموعة الأحكام التي تصل بما ينجزه الفرد وبما يستطيع إنجازه كما أنها تمثل مرآة معرفة للفرد، تحرك سلوكه وتنشطه وتوجهه وتحافظ على إستمراره إلى حين تحقيق الهدف (خضير، 2016، 19) وعرفها كلا من (Lopez&Snyder, 2018) بأنها إعتقاد الفرد أن مهارته وإمكانياته كافية لإنجاز إهدافه المرغوبة في موقف معين. (Lopez&Snyder, 2018, 240) وعليه فإن معرفة الفرد بكفاية الإمكانيات تعمل كمحرك ومنشط للسلوك وإستمراره بإتجاه تحقيق الأهداف.

من خلال ما سبق ترى الباحثة الكفاءة الذاتية بأنها إعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهمة ما، بناء على ثقته في إمكانياته، وهي ترتبط بأفكاره ومشاعره وسلوكه، وتعمل على دفعه لمواجهة المواقف الصعبة والمثابرة والشعور بالتحدي لإنجاز المهام المطلوبة والتخطيط لوضع أهداف مستقبلية تحقق له النجاح، وهي مسألة نسبية، وتختلف من شخص لآخر.

من جهة أخرى يتم التفريق في الكثير من الدراسات بين الكفاءة الذاتية العامة والكفاءة الذاتية الخاصة، على الرغم من أن "باندورا" لم يفرق بينهما، غير أن وجود أشخاص يحملون كفاءة خاصة بالنسبة لمجموعة كبيرة من القضايا دفعت إلى إفتراض إمكانية جمع عدد كبير من هذه الكفاءات الخاصة في بناء عام وثابت. تشتمل توقعات الكفاءة العامة على المواقف العامة التي يمكن لكل شخص أن يمر بها، في حين تشتمل توقعات الكفاءة الذاتية الخاصة على مجالات خاصة من المشكلات التي يمكن أن تواجه أشخاصا محددين أو مجموعات خاصة كالمدخنين وذوي الوزن الزائد، والرياضيين... الخ (رضوان، 1997، 3)

يرى كلا من (Sherer&Maddux,1982) الكفاءة الذاتية العامة بأنها مجموعة من التوقعات التي يحملها الفرد إلى المواقف الجديدة، وهي مركب مهم جدا من كل النجاحات وحالات الفشل المهمة التي يتم عزوها للذات، إنها سمة عامة، مستقرة نسبيا، ومتغيرة عبر الزمن بتراكم تجارب الفشل والنجاح، وهي التي تحدد ثقة الفرد وقابليته للنجاح. ويريان أن الكفاءة الذاتية العامة تؤثر على الكفاءة الخاصة، التي تؤثر بشكل ملحوظ على توقعات الكفاءة الذاتية في المواقف الخاصة. (رضوان، 2010، 11)

ويري يونس (2018) أن الكفاءة الذاتية العامة يمكن أن تطلق على الشخص الذي ينجز في أدواره المنوطة به في دراسته ومهنته وأسرته وأصدقائه وخدمة مجتمعه، فيكون شخصا منتجا ومنجزا ونافعا لنفسه ولغيره، أما الكفاءة الذاتية الخاصة فيقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أوفي اللغة العربية (الأعراب-التعبير) (يونس إ، 2018، 335)

وحسب (Luszczynska et,al,2005) فإن الكفاءة الذاتية العامة هي إعتقاد المرء بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة أو الصعبة، في حين تكون الكفاءة الذاتية الخاصة مقتصرة على مهمات محددة. (رضوان، 2010، 11)

يلاحظ من خلال ما أشارت إليه الدراسات أن هناك أكثر من نوع من الكفاءة الذاتية، فهناك الكفاءة الذاتية العامة وهي مجموعة من توقعات الفرد لقدراته في المواقف العامة التي يمر بها في مختلف مجالات الحياة، أما الكفاءة الذاتية الخاصة فهي ترتبط بقدره الفرد على إنجازات محددة في نشاط معين.

هذا؛ وقد تناولت العديد من الدراسات مصطلح (Self-efficacy) الذي ترجم بالعربية إلى مصطلحي كفاءة الذات وفاعلية الذات، كمصطلحين مرادفين لبعضهما، يذكر الفرماوي (1990) أنه يوجد لفظ (Efficacy)، ولفظ (Efficiency) في قواميس اللغة بمعان مترادفة وهي الكفاءة والفاعلية. ولكن وبالرجوع لقواميس علم النفس فقد ورد مصطلح (Efficacy) بمعنى الكفاءة، ومصطلح (Efficiency) بمعنى الفاعلية (المشيخي، 2009، 70) وهنا يجدر ذكر الفرق بين المصطلحين بما أشار إليه رشاد (1994) في أن الكفاءة ما هي إلا توافر الإمكانيات الشخصية لدى الفرد والتي تتيح له عن طريقها بذل الجهود ليتمكن من حل المشكلات التي تواجهه والتغلب على العقبات التي لا يمكن لغيره تخطيها وتحقيق

الأهداف التي لا يمكن لغيره بلوغها، أما الفاعلية فهي السلوك الأدائي الموجه نحو حل المشكلات ومقاومة الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط ومحاولة التغلب عليها، وإتخاذ الأساليب الإيجابية لذلك. (رشاد، 1994، 217) كذلك يرى (Bandura, 1977) أن المقصود بالكفاءة الذاتية أو توقعات الكفاءة الذاتية هو توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، أي الفرد قبل أن يقوم بسلوك ما يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك وهذا مايشكل الكفاءة الذاتية، وكلما إزداد إعتقاد الفرد بإملاكه إمكانيات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر إندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا لسلوك فاعل. فالإدراك الذاتي يتمثل في فاعلية السلوك الذاتي أوفي تصور الكفاءة الذاتية. (رضوان، 1997، 3)

ومن ثم يكمن الفرق الرئيسي بين الكفاءة والفاعلية في أن الكفاءة تمثل توفر قدر معين من الخصائص أو القدرات المتميزة لدى الفرد ومدى تعرفه عليها وإستبصاره بها، بينما تمثل الفاعلية الجانب العملي، أي الذي يخرج إلى حيز التنفيذ، بمعنى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه والوصول إليها و إشباع حاجاته المختلفة بأفضل الطرق الممكنة وإستثمار طاقاته وإمكاناته بالشكل المناسب بما يعود على الفرد بالنفع والفائدة على الجانب الشخصي والإجتماعي، وإن كان المفهومان في النهاية متممين ومكملين لبعضهما البعض ولا يمكن الفصل بينهما بشكل قاطع. (رشاد، 1994، 217)

يلاحظ أن أغلب الدراسات لم تفرق بين مصطلحي الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات، وقد إستخدما كمرادفين لبعضهما، إلا أنه يوجد فرق بسيط، فالكفاءة هي تصورات الفرد حول إمكانياته في التغلب على الصعوبات، أما الفاعلية هي السلوك الأدائي الموجه نحو حل المشكلات وتحقيق الأهداف وهما مصلحين مكملين لبعضهما.

## 2 - أهمية الكفاءة الذاتية وتأثيراتها على سلوك الفرد:

لقد تم إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية وجميع هذه الدراسات برهنت على أهميتها ومدى تأثيرها على جميع مجالات الحياة، يشير " باندورا" (1987) إلى أهمية الكفاءة الذاتية كونها تعد عاملا وسيطا في تعديل السلوك، ومؤشر على التوقعات حول قدرة الفرد على التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة

واقعية، متمثلة في إدراكه لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة (إبراهيم، 2017، 122)

وأضاف (Bandura,1989) حول أهمية الكفاءة الذاتية التي تكون إما معززة للذات أو معيقة لها، إذ أن مدركات الأفراد المتعلقة بكفائيتهم تؤثر على أنواع السيناريوهات المتوقعة، التي ينشئونها ويستعيدونها عند الحاجة، إذ يرى الأشخاص الذين يشعرون بقدر عال من الكفاية الذاتية سيناريوهات النجاح ماثلة في أذهانهم، مما يعطيهم دافعا لأداء المهام والتصدي للعقبات بما في ذلك الأفكار والتصورات السلبية التي تواجههم (سكر والليباوي، 2013، 303)

وتظهر أهمية الكفاءة الذاتية أيضا في أنها تعتبر منظم للتعلم والتي تؤثر سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على الإنجاز الناجح للمهام أوفي مجالات أكاديمية معينة، تناولت دراسة (Lent&al,1984) العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمثابرة والنجاح في الدراسة الجامعية لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والهندسة، وقد توصلت الدراسة الى أن الطلبة الذين أشارو الى أن لديهم كفاءة ذاتية أعلى بالنسبة للمتطلبات الدراسية حصلوا على درجات أعلى في التحصيل وثابروا مدة أطول (الآلوسي، 2014، 91)

وفي دراسة (Peetsma&Veen,2005) كانت الكفاءة الذاتية منبئ قوي بالإنجاز الأكاديمي، فأداء الطلاب وتحصيلهم الأكاديمي يرتبط بوضوح الأهداف والتوقعات المتوافقة مع المفاهيم التحفيزية للكفاءة الذاتية (أبو زيد، 2017، 248)

كذلك ذكرت صالح (1993) أن الكفاءة الذاتية تعد من أهم آليات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركز أساسيا في دافعية الأفراد للقيام بأي نشاط، فهي تساعد الفرد على مجابهة الضغوط التي تعترض طريقه في مراحل حياته المختلفة. (بوقصارة وزياد، 2015، 25)

ويشير (Schwarzer,1995) إلى أهمية الكفاءة الذاتية بالنسبة للممارسة التربوية والعيادية النفسية والصحية، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط إيجابيا بسمات كالتفاؤلية ومشاعر القيمة الذاتية وال ضبط الداخلي ودافعية الإنجاز، وسلبيا مع سمات القلق والإكتئابية والعصابية (رضوان، 2010، 11) كما أنها تؤثر على قدرة الأفراد على التكيف، والتعامل بمرونة مع المواقف الصعبة، وتؤثر أيضا على تطلعات الأفراد والتفكير التحليلي والمثابرة في مواجهة الفشل، وقد توصل (Graham&Weiner,1996) إلى

أن الكفاءة الذاتية منبئ بالنتائج السلوكية بما فيها الأداءات الأكاديمية المتنوعة أكثر من المحفزات الأخرى. (أبوزيد، 2017، 248)

كذلك توصلت نتائج الدراسة التي قام بها (Bandura, 1999) الى أن المراهقين الذين لديهم كفاية ذاتية عالية كان لديهم إنجاز أكاديمي أعلى وسلوك جانح أقل، ومستوى منخفض من الإكتئاب، وذلك مقارنة بالآخرين من ذوي كفاية الذات المنخفضة الذين كان لديهم مستوى أعلى من الإكتئاب، وأن الإنخفاض في الكفاية الذاتية يسهم في ظهور الإكتئاب لدى المراهقين إما بشكل مباشر أو من خلال الإنجاز الأكاديمي وفي السلوك والبناء الإجتماعي. (سكر واليباوي، 2013، 313)

وقد أثبتت دراسة رضوان (2010) أثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق لدى طلاب الجامعة بسلطنة عمان، حيث توصلت النتائج إلى أن الطلاب الأكثر قلقا هم أقل تقديرا لكفاءتهم الذاتية، ويتناقص مستوى القلق بتزايد درجة الكفاءة الذاتية. أي أن للكفاءة الذاتية تأثيرا في خفض درجة القلق.

إضافة إلى دراسة صكر واليباوي (2013) التي تناولت قلق التصور المعرفي والكفاية الذاتية لدى طلبة جامعة القادسية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في قلق التصور المعرفي تبعا لمتغير الكفاية الذاتية المدركة لصالح ذوي كفاية الذات المنخفضة. وأظهرت دراسة (Meier, 1984) ودراسة (Maddux, 1999) أن إنخفاض الكفاية الذاتية المدركة هي من ميزات اضطرابات القلق، وأن القلق هو من المتنبئات المهمة السلبية بإنخفاض الكفاية الذاتية. (سكر واليباوي، 2013، 304)

وتوصلت أيضا مجموعة من الدراسات الى وجود علاقة بين الإجهاد وإستراتيجيات التغلب على المشقة والكفاءة الذاتية، وأمكن إثبات أنه كلما كانت توقعات الكفاءة الذاتية أعلى كانت إرتكاسات الإجهاد والمشقة أضعف، وأشار " باندورا " أن تنمية توقعات الكفاءة الذاتية تقود أيضا إلى رفع قوى المناعة، فبناء القناعات التفاوضية يمكن أن يعوض الضعف الحاصل في جهاز المناعة الناجم عن الإجهاد، كذلك أشارت دراسة (Manning&writ, 1983) إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون توقعات كفاءة مرتفع يستطيعون تحمل مقدار أعلى من الألم وبالتالي يحتاجون أيضا إلى كميات أقل من الأدوية المسكنة للألم من أولئك الذين يمتلكون توقع كفاءة منخفض. (رضوان، 1997، 4)

هذا؛ وتؤثر الكفاءة الذاتية أيضا في المرونة النفسية، فقد أشارت الدراسات إلى وجود علاقة موجبه بين الكفاءة الذاتية والمرونة مثل دراسة يونس (2018) التي كشفت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الاطفال بجامعة المنوفية، ودراسة (Richardson,2002) و(Jalili,2010) التي توصلت الى أن الكفاءة منبئ قوي بالمرونة.(يونس ي،2018، 577).

ومجمل القول أن الكفاءة الذاتية تعمل على تعديل السلوك، وتدفع للنجاح وهي منظم للتعلم، ومنبئة بالإنجاز والأداء، وترتبط بالتفائل والتعامل بمرونة مع المواقف الصعبة، وتساعد على مجابهة الضغوط، ولها تأثير في خفض درجة القلق والإكتئاب، والتغلب على الإجهاد والمشقة وتحمل الألم، وليس هذا فحسب فقد أضاف "باندورا" أن الكفاءة الذاتية تؤثر بشكل مباشر أوغير مباشر في مظاهر عديدة من سلوك الفرد والتي تتضمن إختياره للأنشطة، والأهداف، وإنجازه للمهمات، وسيتم توضيح هذه العناصر فيما يلي:

**أ) إختيار النشاطات:** تؤثر الإدراكات المتعلقة بالكفاءة الذاتية للفرد على إختياره لسلوكه، ويبدو ذلك من خلال أن الناس يميلون إلى الإشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عال من إمكانية المنافسة، والثقة والإنجاز، ويتجنبون تلك المجالات أوالمهام التي لايشعرون فيها بذلك.(الزيات،2001، 504)

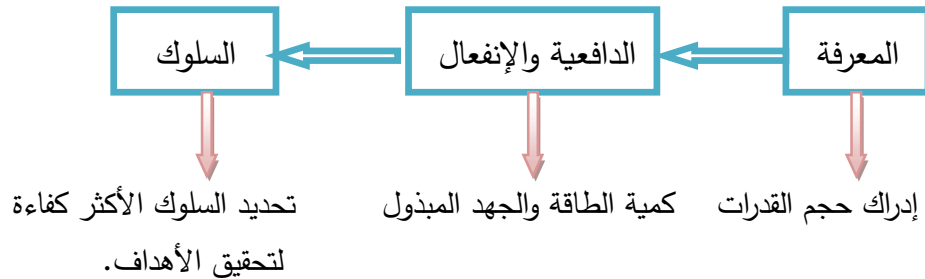
أي أن يختار الأفراد المهمات والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزداد إحتماية فشلهم بها(يونس ي،2018، 576)

وهنا يستطرد "باندورا" بالقول أن الكفاءة الذاتية تشكل المحدد الأساسي للسلوك، وهي ذات قيمة تنبؤية تفوق نتائجه المتوقعة، كما أن قيمتها التنبؤية تفوق القيمة التنبؤية لكل من المعرفة والمهارة التي يملكها الفرد، وعلى ذلك فإن تقييمنا لإمكاناتنا أو قدراتنا الذاتية وإدراكنا لكفاءة الذات يمثل المحدد الأساسي الذي يحكم المعرفة والمهارات التي نسعى الى إكتسابها وكذا النتائج التي نتوقعها.(الزيات،1999، 387)

**ب) التعلم والإنجاز:** هنا نجد أن الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون للتعلم والإنجاز أكثر من نظرائهم ذوي الإحساس المنخفض من الكفاءة الذاتية، ومثالا على ذلك: إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدراتهم، فان الطلبة الذين يعتقدون

أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم الأكثر احتمالاً لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها (يونس ي، 2018، 576)

**ج) المثابرة والجهد المبذول:** فالشخص الذي يشعر بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية سوف يبذل من الجهد والمثابرة أكثر من ذلك الذي يشعر بدرجة أقل من الكفاءة الذاتية، فالتقدير المسبق المرتفع للكفاءة الذاتية سيعطي الفرد الثقة بأن مساعيه سوف تقوده أيضاً للنجاح بغض النظر عن صعوباتها، في حين أن التقدير المنخفض للكفاءة الذاتية يدفع الفرد أيضاً لبذل القليل من الجهد والمثابرة. (عبود و عياض، 2013، 39) ويعني ذلك أن الإعتقادات عن الكفاءة الذاتية تحدد كم ومعدل الجهد الذي يبذله الناس، ومدى حرصهم على مواصلتهم أو مثابرتهم في أداء النشاط المستهدف، كما أن ارتباط المثابرة بإرتفاع مستوى الكفاءة يؤدي بدوره الى إرتفاع مستوى الأداء الذي يؤثر مرة أخرى بالإرتفاع على مستوى الكفاءة الذاتية. (الزيات، 1999، 387) لقد إعتبر "باندورا" كفاءة الذات أنها ميكانيزم معرفي، حيث تعمل درجة الكفاءة على تحديد السلوك المتوقع، وكمية الطاقة المبذولة لحل المشكلات، ثم تحقيق الأهداف. يمكن وضع مخطط لميكانيزم كفاء الذات لدى الفرد موضحة في الشكل التالي:



المصدر: إعداد الباحثة

### شكل رقم (02) ميكانيزم كفاءة الذات

يوضح الشكل (02) ميكانيزم كفاءة الذات، التي تنطلق من معرفة وإدراك وتقدير الفرد لحجم الإمكانيات والقدرات الذاتية، وتحديد مقدار الجهد الذي سيبذله ومقدار المثابرة التي تمكنه من أداء السلوك الناجح والأكثر كفاءة ليووجهه نحو تحقيق الأهداف.

وبما أن إدراكات الكفاءة الذاتية تساعد الفرد على تحديد كيف يفكر، وكيف يشعر، وكيف يسلك أو يتصرف، وكيف يستخدم الإدراكات أو الإعتقادات بشكل إيجابي نشط وملموس، كي يسلك أويستجيب من خلالها، فإنها تعمل بما أشار إليه "باندورا" بمبدأ التبادلية الحتمية (الزيات، 1999، 388) والذي سيتم توضيحه خلال النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية في العنصر الموالي.

### 3. النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية:

إشتقت نظرية الكفاءة الذاتية من النظرية المعرفية الإجتماعية وتم تفسيرها كما يلي:

**3-1 النظرية المعرفية الإجتماعية:** يرجع مفهوم الكفاءة الذاتية للعالم "باندورا" إلى بناء أساسي في نظرية التعلم الإجتماعي يطلق عليه معتقدات الكفاءة تتضمن مجموعة واسعة من المعتقدات أهمها هو توقع الكفاءة الذاتية، إذ يعد المفتاح لدخول عالم المعتقدات الأخرى، وبذلك يكون توقع الكفاءة معتقداً حول القدرة على تنظيم سلسلة من الأعمال الضرورية لتنفيذها لتحقيق إنجاز معين، وعلى مدار سنوات حاول "باندورا" وضع الأسس الفلسفية والنظرية لمفهوم الكفاءة الذاتية (الحلي وجابر، 2015، 184)

يرى "باندورا" (1977) أن الأفراد لا يستجيبون ببساطة للتأثيرات البيئية، وإنما يسعون بنشاط لتفسير المعلومات الخارجية من أجل تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم والتكيف مع الأحداث الخارجية، وعلى الرغم من أهمية ذلك لكل فرد إلا أن الأشخاص يختلفون في سعيهم ونشاطهم، نحو القيام بهذه المهام، ويرجع ذلك إلى أن ما يمتلكونه من كفاية ذاتية، التي تتمثل بمعتقدات الفرد تجاه قدراته نحو إنجاز المهام أو الأهداف التي يرغب في تحقيقها. (مجول وصالح، 2016، 157) وبذلك فإن الكفاية الذاتية وفق رؤية "باندورا" هي جانب مهم من جوانب الدافعية والسلوك البشري، فضلاً عن تأثيرها على أفعال الفرد التي يصنع من خلالها حياته، وإدارة أعماله ومستقبله لأن إعتقاد الفرد بأنه غير قادر على القيام بالمهام المكلف بها باستخدام مهارته تفقده الكثير من الفرص وتعمل على تدني إحترامه لذاته، وتقلل من مشاركته مختلف الأنشطة التعليمية والإجتماعية والحياتية، وتؤدي إلى الشعور بالفشل (العبودي وصالح، 2018، 203)

وينطلق "باندورا" من إفتراضات عدة وهي: (الحلبي وجابر، 2015، 185)، (كجوان، 2016، 317)، (دودو، 2017، 28)

1- إن الناس يمتلكون قدرات قوية على الترميز التي تجعلهم قادرين على تشكيل نماذج من الخبرة وتطوير الأفعال الإبداعية والإختيار لهذه الأفعال يظهر عن طريق التنبؤ بالنتائج وإيصال الأفكار المعقدة والخبرات إلى الآخرين.

2- معظم السلوكيات هي غرضية أو أنها موجهة نحو غاية وتسترشد عن طريق التوقع والتنبؤ والتخطيط وهذه القدرة على السلوك تعتمد على الترميز، أي أن المادة المراد تعلمها لا بد من أن توضع لها رموزا أو تخزن لوقت حدوث الإستجابة.

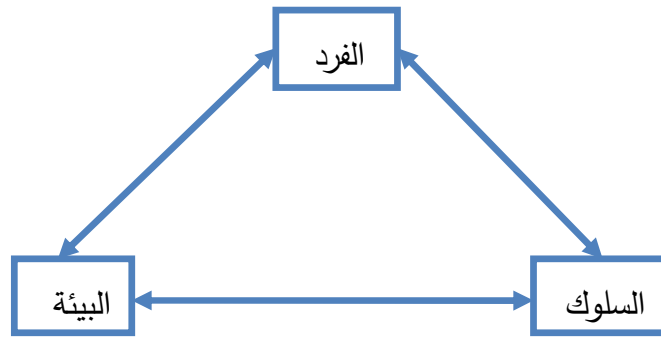
3- أن الناس هم عاكسون لذواتهم وقادرون على تحليل أفكارهم وخبراتهم الخاصة بهم.

4- أن سلوكنا منظم إلى درجة كبيرة على أساس النتائج المتوقعة في ضوء مراقبتنا أو ملاحظتنا لما يفعله الآخرين وليس بالضرورة أن يتشكل سلوكنا على أساس ما نحصل عليه من تعزيزات

5- أن التعلم الإجتماعي المعرفي هو نشاط ذهني يتمثل في نظام معالجة المعلومات التي تتحول من معرفة ومعلومات حول بنية الفعل والأحداث إلى تمثيلات رمزية تعمل كموجهات للأداء ويكون التعلم نشطا عن طريق أداء ما أو تعلمنا بالنيابة

6- وللعمليات المعرفية دور كبير في السلوك إذ يرى "باندورا" أن الوظيفة الكبرى للأفكار هي تمكين الفرد من التنبؤ بالأحداث، وتطويره لطرائق تساعد في السيطرة على ما يحدث في حياته.

7- أن الأحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلية كالمعرفة والإنفعالات والتغيرات البيولوجية والسلوك تعد تأثيرات متفاعلة فيما بينها، وبهذا فإن الأفراد يستجيبون معرفيا وسلوكيا وبشكل فاعل تجاه الأحداث البيئية، ولكن الأهم أنهم عن طريق المعرفة يمارسون السيطرة على سلوكهم الخاص الذي لا يؤثر في البيئة فقط وإنما في الحالات المعرفية والإنفعالية والبيولوجية، وهذا ما يسميه "باندورا" بالحتمية المتبادلة، وهو من أهم إفتراضات النظرية المعرفية الإجتماعية. وفيمايلي توضيح التفاعل الحتمي المتبادل بين العناصر الثلاثة في الشكل التالي:



المصدر: (Eyyam & Doğruer,56)

### شكل رقم (03) مبدأ الحتمية المتبادلة "لباندورا"

يوضح الشكل (03) نموذج الحتمية المتبادلة، يتعلق بتأثير المعرفة على الإنفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والإنفعال والأحداث البيئية في المعرفة.

يشير "باندورا" أنه بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة، كذلك عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، من بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام" سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء سلوك ما أو الناتج النهائي له، وتنعكس هذه التوقعات على إختيار الفرد الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.

(Bandura,1986)

يضيف (Stipek,1998) لقد افترض "باندورا" في النظرية المعرفية الإجتماعية، أن الأفراد قادرون على تنظيم ذواتهم وأنهم فاعلون في تشكيل بيئاتهم بدلا من كونهم مجرد أشخاص ذوي ردود أفعال سلبية تجاه بيئاتهم، وإعترض على الفكرة القائلة بأن الأفراد يتم ضبطهم بشكل كامل بالقوى الخارجية مما يعني أنهم مستجيبون سلبيون للأحداث البيئية، وقد طور "باندورا" نظريته بإفترض أن المعارف تتوسط تأثيرات البيئة على سلوك الفرد، ولا توجد معرفة تؤثر على السلوك الإنساني أكثر من معتقدات الأفراد حول قدرتهم لتحقيق أهداف معينة، وتتعلق الكفاية الذاتية في نظرية "باندورا" بمعتقدات الأفراد حول قدرتهم لأداء مهمة محددة في زمن محدد، فالكفاءة الذاتية المدركة تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات

الفرد الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد. (سكر والليباوي، 2013، 313)

لقد أظهرت النظرية المعرفية الإجتماعية جدواها وإستطاعت أن تفسر كيفية إصدار الفرد حكما ذاتيا على إمكانياته، وإقتناعه على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة، كذلك فسرت هذه النظرية قدرة الفرد على تحمل الضغوط ومجابهة العوائق والتصدي لها، من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف.

### 3-2 النظريات المرتبطة بكفاءة الذات

إضافة لما فسره "باندورا" حول طبيعة المعتقدات وتأثيراتها في السلوك، قام عدد من المنظرين والمختصين في علم النفس بتطوير المفاهيم والنظريات التي ترتبط بالكفاية والقدرة وتوسع مفهومها، ومن هذه المفاهيم والنظريات نذكر ما يلي: (الآلوسي، 2014، 81، 82، 83)

**1- العزو السببي:** فسرها (Heider, 1958) بأنها الأسباب التي تعزى الى الأعمال، وكيفية إعطاء تفسيرات للأحداث، من حيث إدراك الفرد لطبيعة العوامل المسؤولة عن النتائج الإيجابية والنتائج السلبية التي يتعرض لها.

**2- الدافعية الفعالة:** إفترض (White, 1959) أن الكائنات البشرية تتحفز من خلال أنواع مختلفة من الغايات مثل غاية الإستقصاء والتحري والتعامل مع الأشياء بمهارة والسيطرة على البيئة.

**3- مركز السيطرة:** إفترض (Rotter, 1966) أن مركز السيطرة متغير في الشخصية يختلف فيه الأفراد من حيث إدراكهم لموقع القوى المسيرة للأحداث في حياتهم، إذ يختلف الموقع المدرك لهذه القوى بين ما هو داخلي أو ذاتي وما هو خارجي.

**4- العجز المتعلم:** حسب هذه النظرية يشير (Seligman, 1975) بأنه حالة نفسية عندما تكون الأحداث والنواتج غير مسيطر عليها، ويشير إلى أن أسباب العجز هي إعتقاد الفرد العاجز أن لا جدوى من الفعل.

**5- القدرة على الإحتمال:** طبقا لنظرية (Kobassa, 1979) فإن الفرد الذي يخبر درجة عالية من الضغط دون أن يتعرض للمرض، فإنه يمتلك بناءا للشخصية يختلف عن الفرد الذي

يصاب بالأمراض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط، ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مجالات هي: الإلتزام ، التحدي، السيطرة.

**6- السلوك المخطط:** تفترض (Ajzen,1985) أن المقاصد السلوكية تعد الأهم في تحديد السلوك والتنبؤ به وأن هذه المقاصد هي (دالات) على الإتجاهات نحو السلوك والغاية. يظهر من الإفتراضات السابقة التشابه بين الكفاءة الذاتية والعزوالسببي في طريقة تفسير توقعات النجاح والفشل، فالكفاءة تؤثر في أسلوب العزو، والعزو السببي يعزز الشعور المنخفض أو المرتفع لكفاءة الذات، كذلك ترتبط الكفاءة بالدافعية حيث أن إشباع الدافع ينتج عنه شعور بالكفاية، فكلما زاد إعتقاد الفرد بالكفاءة في حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر إندفاعا لتحويل هذه القناعات الى سلوك فاعل، كما إرتبطت الكفاءة بمركز السيطرة حيث يعزو ذوو التوجه الداخلي نجاحهم الى قدرتهم والعمل الجاد الذي يبذلونه بينما يعزو ذوو التوجه الخارجي ما يصيبهم من نجاح الى الحظ الجيد أو المهمة السهلة، كذلك أسباب العجز المتعلم تعود إلى إعتقاد الفرد بعدم قدرته على السيطرة على المتغيرات المؤثرة في حياته، وهو ما يرتبط بالكفاءة وفي الإعتقاد بالقدرة أوعدم القدرة على السيطرة، أما التشابه بين مفهوم القدرة على الإحتمال وكفاءة الذات يتمثل في أن كليهما يهتم بإعتقادات الفرد حول قابليته في التأثير في حياته الخاصة، في الأحداث التي تجابهه، في الحياة بصورة عامة، بالإضافة الى ذلك فإن النقطة الجوهرية في نظرية السلوك المخطط هي ضبط السلوك الذاتي أي إعتقاد الفرد بأن بإمكانه تغيير الأشياء، وهي تماثل نظرية الكفاءة الذاتية من حيث إحتوائها إدراكات بأن الفرد يملك القدرات لتنفيذ السلوك أو لتحقيق الغاية.

#### 4- خصائص الأفراد ذوي الكفاية الذاتية:

يتسم الأفراد ذوي الكفاية الذاتية المرتفعة بالكثير من الخصائص الإيجابية، وهذا ما دلت عليه الدراسات والبحوث، حيث يرى "باندرورا"(1994) أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يضعون أهدافا طموحة ويحتفظون بالالتزامات قوية نحوها، فهم يبذلون الجهود القوية والمستمرة ضد مواجهة المحن والشدائد، ويستعيدون بسرعة إحساسهم بالكفاءة بعد الفشل أوالإنتكاسات، وعند مواجهة الفشل يعززون فشلهم الى الجهود الغير الكافية أو إلى النقص في المهارات والمعرفة التي ما زالوا قادرين على إكتسابها (ابوزيد،2017، 247)

ووجدت دراسة (McCarthy et.al,1985) أن أحد سمات الطلبة ذوي الكفاية الذاتية هو الميل إلى إنجاز واجباتهم بتأثير حوافز داخلية كالتحدي وتحقيق الذات والمتعة وليست الدوافع الخارجية كالمكافآت المادية والدرجات، لذلك نجدهم أكثر قدرة على تحديد وتحقيق أهدافهم الذاتية ، ويتسمون بالجهد والمثابرة وشحن الذات بالإنفعالات الإيجابية، ومواصلة إنجاز المهام حتى إتمامها بشكل كامل مقارنة بالطلبة ذوي الكفاية المنخفضة الذين يصابون بسرعة بالملل والعجز وهبوط الهمة(صالح ومنشد،2017، 9)

فضلا عن ذلك أظهرت الأبحاث التي قام بها عالم النفس (Ormrod,1999) أن الطلبة من ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة كانوا أفضل من ذوي الكفاية المتدنية في الأداء الأكاديمي، إذ أظهروا ثقة كبيرة في السيطرة على خبرات التعلم الخاصة بهم، وكانوا أكثر مشاركة في أنشطة الصف، والأكثر إلتراما بأداء واجباتهم، وأظهروا مشاعر التحدي للمواقف التعليمية الصعبة، وتبين أن لديهم إستمتاع وإندماج في الخبرات التعليمية، كما لم يظهر الطلبة أية مشاعر من القلق والإرتباط عند أداء إمتحاناتهم الدراسية( العبودي وصالح،2018، 202)

كما يرى (Schunk,2003) أن الأفراد ذوي الكفاءة العالية يعتقدون أن لديهم القدرة على إنجاز المهمات المقدمة لهم بنجاح، بينما يميل الأفراد ذو الكفاءة المتدنية عند مواجهة مهام معينة إلى الإستسلام بسهولة والإصابة بالكسل وبالتالي أداء هذه المهمات بأداء ضعيف وأحيانا تركها بدون أداء وتؤدي الكفاءة الذاتية المنخفضة الى نتائج سلبية (يونس ي،2018، 574)

وتشير دراسة علاونة (2004) أن الطلبة ذو الكفاية الذاتية العالية يتمتعون بمستوى عال من المثابرة والأداء الجيد والطموح المرتفع عند إنجاز المهام، لذلك نجدهم أكثر الطلبة تحصيلا وأسرعهم أداءا وإنجازا، وفي دراسة (Judge&bono,2001) أظهر الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية الجيدة، مجموعة من الخصائص الشخصية الإيجابية مثل القدرة على التخطيط والتكيف الناجح مع المواقف الخارجية، وكان لديهم سعة أفق في التفكير والتحليل، ولا يستسلمون إلى مشاعر الخيبة والإحباط، وهم من أصحاب العزو الداخلي لأنهم يعززون أسباب نجاحهم أو إخفاقهم إلى قدراتهم ومجهوداتهم الذاتية( العبودي وصالح،2018، 203)

كما ورد في دراسة (Skaalvik,2007) بأن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من كفاءة الذات يميلون عادة لتقييم مواقف ضغوطات العمل على أنها مواقف مثيرة للتحدي وتزيد من الدافعية، وبالتالي يقل تأثرهم السلبي بها، في حين يُقِيم الأشخاص ذوو المستويات المنخفضة من كفاءة الذات مثل هذه المواقف على أنها مواقف مهددة لذواتهم ولقدرتهم على تحقيق أهدافهم الشخصية والتنظيمية (السرْحان، 2018، 5).

كذلك ذكر (Teofil& al,2012) أن الأشخاص الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية يتعاملون بسهولة مع المهام الصعبة، ويستمرّون في الجهد الضروري لتحقيق أهدافهم ويعتبرون أنهم قادرّون على إدارة جميع التحديات التي يتعاملون معها، ويستعيدون شعورهم بالكفاءة بسرعة بعد الفشل أو الإنتكاسات، على النقيض من ذلك، يتجنب الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بالكفاءة الذاتية التعامل مع المهام التي تتطوي على درجة عالية من الصعوبة، معتبرين أنفسهم غير قادرين على حل المشكلات ويفقدون الثقة بسرعة في قدراتهم الخاصة وبالتالي يظهرون الميل إلى الإستمرار في التركيز على تجربة الإخفاقات والنكسات (Teofil& al,2012,880).

إضافة لذلك أشارت دراسة (Graham,2011) إلى أن الطلبة ذوي الكفاءة المرتفعة يكونوا أكثر تحصيلاً في مادة الهندسة والرياضيات والعلوم من الطلبة ذوي الكفاية المنخفضة، كما تعد الكفاءة الذاتية منبأ جيداً بنجاح الطلبة في مواقعهم وواجباتهم الوظيفية بعد التخرج من الجامعة. (صالح ومنشد، 2017، 9) وفي وصف الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية العالية يذكر سلامة (2012) أن كفاءتهم تجعلهم يضعون لأنفسهم طموحات كبيرة، ويعبرون عن إستراتيجية أكثر مرونة في بحثهم عن الحلول، ويقومون بأداء فكري أقوى، كما أنهم أكثر دقة في تقييم جودة أدائهم، كما أنهم يشاركون بإقبال أكثر، يعملون بجد أكثر، يتأبرون لفترة أطول ويستخدمون إستراتيجيات فعالة مثل التخطيط، تحديد الأهداف، الإستغلال والتحكم الجيد للوقت. (سلامة، 2012، 41).

وقد ذكر المشيخي (2009) سمات الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة وسمات ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة نوضحها في الجدول التالي:

جدول (01) سمات الافراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والكفاءة المنخفضة

سمات وخصائص ذوي الكفاءة المنخفضة	سمات وخصائص ذوي الكفاءة المرتفعة
يخجلون من المهام الصعبة	يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس
يستسلمون بسرعة	لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية ويتصفون بالتفاؤل
يركزون على النتائج الفاشلة	لديهم مهارات إجتماعية عالية و قدرة فائقة على التواصل مع الآخرين
ينشغلون بنقائصهم، ويهملون المهام المطلوبة	يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم، ولديهم قدرة على تحمل الضغوط
لديهم طموحات منخفضة	لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
ليس من السهل أن ينهضون من النكسات	لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل، ويعززون الفشل للجهد غير الكافي
يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والإكتئاب	لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل

(المشيخي، 2009، 88، 89)

## 5- مصادر الكفاءة الذاتية:

حسب (Lopez&snnyder,2018) فالكفاءة الذاتية هي نمط تفكير بشري مكتسب وليس نمطا فطريا، وعليه فإن البشر يقومون بتشكيل حياتهم بشكل إيجابي بدلا من أن يستجيبوا سلبيا للقوى البيئية، وقد إفترض "باندورا" أن الظروف البيئية خلال المراحل النمائية هي التي تشكل مصادر سابقة للكفاءة الذاتية، وتتضمن أربعة مصادر: النجاحات السابقة في المواقف المشابهة، ونمذجة الآخرين الذين مرو بالمواقف نفسها، والخضوع للإقناع اللفظي، ثم الإستثارة الإنفعالية. (Lopez&snnyder,2018, 241)

وفيما يلي توضيح المصادر الأربعة للكفاءة الذاتية:

**5-1 الإنجازات الأدائية (Performance Accomplishment):** وتسمى أيضا الخبرات المباشرة أو الأداء السابق، تمثل المصدر الأكثر تأثيرا لأنها تعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الفرد (العبودي وصالح، 2018، 204) وبحسب "بانديورا" فإن أهم مصدر للكفاءة الذاتية هو الأداء السابق، حيث يكون لدى الأفراد الذين نجحوا في المهام السابقة، ثقة أكبر لإكمال مهام مماثلة في المستقبل (Lunenburg, 2011, 3) فإذا تمكن الفرد من إنجاز مهام صعبة سابقا فإن هذا يشعره بكفاءة ذاتية عالية، أما الفرد الذي لديه خبرات إخفاق سابقا فإن هذا الأمر يقوده إلى الإحباط في أداء مهام لاحقة، فحل مشكلة ما وإدراك العلاقة بين الجهد والنتيجة تؤدي إلى رفع معتقدات الكفاءة الذاتية، وإحساس الفرد بقوة الكفاءة الذاتية من خلال خبرات النجاح السابقة يدفعه في حالات الفشل أو عدم المقدرة على الإنجاز في المهام الصعبة إلى تفسير ذلك بنقص الجهد، وهو ما يدفعه إلى بذل مزيد من الجهد والمثابرة للوصول إلى النجاح، فهذا المصدر يعتمد أساسا على الخبرات السابقة للفرد (الجهورية والظفري، 2018، 165) كما أن نتائج الأداء وتفسيرات الفرد لهذه النتائج تلعب دورا بارزا في مستوى إدراك الفرد لكفاءته، وعموما فإن خبرات النجاح تدعم الكفاءة الذاتية، والفشل يقلل منها (الزق، 2009، 41) إضافة إلى أن الأعمال التي تنجز بنجاح من الأفراد هي أكثر كفاءة من تلك الأعمال التي تنجز بمساعدة الآخرين (يونس ي، 2018، 575) كذلك أن تأثير الفشل يختلف باختلاف توقيت حدوثه، وتكراره، وديمومته، وتحتاج عملية إعادة بناء ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته، ومن ثم كفاءته الذاتية، إلى تكرار ممارسة خبرات النجاح والتغلب على العقبات أو المعوقات اعتماد على جهد ذاتي مستمر ونشط (الزيات، 1999، 394)

**5-2 الخبرات البديلة أو خبرات الإنابة (Vicarious Experience):** ويشير هذا المصدر إلى الخبرات الغير مباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، إذ أن رؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة أو المركزة والرغبة في التحسن مع بذل المزيد من الجهود (العبودي وصالح، 2018، 204) فالخبرات البديلة التي يستقيها الفرد من النماذج الإجتماعية المحيطة به، يشار إليها بتسمية النمذجة أو الاقتداء بالنموذج، وألتعلم بالملاحظة، ففي الخبرة البديلة يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة الناس الآخرين، ثم يستخدم هذه المعلومات لتكون توقعاته حول سلوكه الخاص، وتأثيرات الخبرة البديلة تعتمد على إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج أو الشخص الذي

يقوم بملاحظته (الآلوسي، 2014، 73) تجدر الإشارة إلى أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عمل مشابه لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه، فإن الحكم الملاحظ على قدراته الخاصة ومهارته سينخفض، والتعلم بالملاحظة يوتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج- الشخص الذي يقوم بالسلوك- مشابها للملاحظ بدرجة كبيرة (المشيخي، 2009، 79)

**3-5 الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion):** المصدر الثالث للكفاءة الذاتية هو الإقناع اللفظي، ويتضمن هذا بشكل أساسي إقناع الفرد بأن لديه القدرة على النجاح في مهمة معينة (Lunenburg, 2011, 3) ويشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، ويطلق عليه الإقناع الاجتماعي، إذ أن الأفراد في بيئة ما يمكنهم إقناع الفرد لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة، وقد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات، إذ يقنع الفرد نفسه ويحفزها نحو النجاح وحل المشكلات والصعوبات التي تواجهه (العبودي وصالح، 2018، 205) والإقناع اللفظي يستخدم على نطاق واسع نظرا لسهولة وإمكانية تقديمه في أي وقت، ولذا يجب أن يكون مصدر الإقناع ذا مصداقية عالية فعندما يأتي الإقناع من شخص موثوق به فإن لذلك تأثير كبير، وهذا المصدر من الممكن أن يرفع من كفاءة الشخص إذا ما تم الإقناع لأداء مهام تناسب قدرات الفرد على نحو واقعي (الجهورية والظفري، 2017، 165)

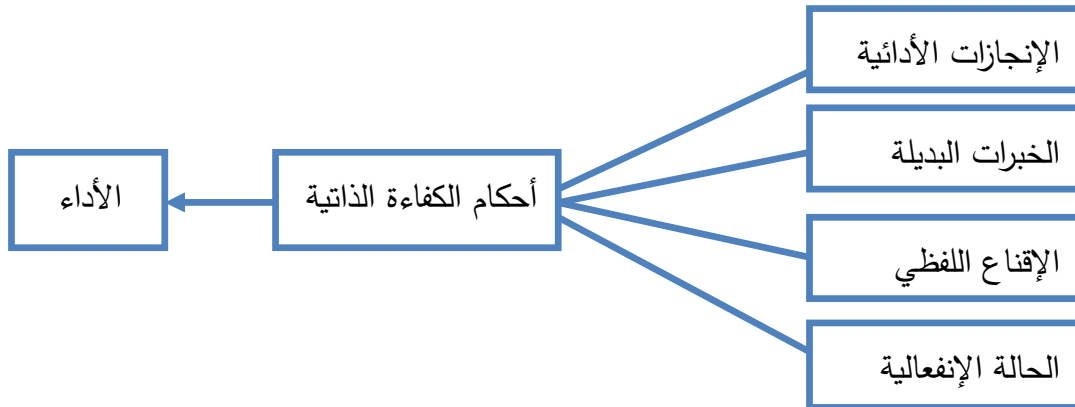
وفي هذا الصدد يشير يونس (2018) الى أنه يجب أن نراعي جانبي القناعة بالأثر والإمكانية، ونؤكد كثيرا على الإمكانية ونمدل عليها من خلال تجارب الآخرين، ونؤكد على جانب القدرة، وهذا هو حال المقنعين الناجحين، تجدهم يؤكدون على كلمة نحن نستطيع، أنت تقدر، يمكننا أن نفعل ذلك. (يونس، 2018، 347)

**4-5 الحالة الفسيولوجية والإنفعالية (State Psychological & Physiological):** وتسمى أيضا الخبرات الإنفعالية ويقصد بها الحالة النفسية التي يمر بها الفرد، مثل القلق، والضغط النفسي، والتعب الذي يشعر به الفرد خلال أو بعد قيامه بالأنشطة، فقد يفسر الفرد ردود الفعل السلبية على أنها مؤشرات على تدني الأداء، والكلفة الباهظة للنجاح. (الزق، 2009، 41) فمثلا القلق قبل الإختبار قد يفسره طالب بأنه لم يستعد بشكل جيد للإختبار وبالتالي سيكون أدائه ضعيفا، أما طالب آخر فقد يفسره بأنه دافع له لكي يواجه تحديا جديدا وبالتالي سيبدل جهده ليؤدي بشكل جيد في الإختبار؛ لأن كفاءته

الذاتية ستكون عالية، وتعتبر الحالات الإنفعالية أقل مصدر من مصادر الكفاءة الذاتية (الجهورية، الظفري، 166، 2017)

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل الإنفعالي والبدني ليست هي العامل الحاسم إنما كيفية إدراك رد الفعل هذا وتفسيره؛ فالأشخاص الذين يمتلكون إحساساً مرتفعاً بالكفاءة هم أكثر قابلية لتفسير إنفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الإنفعالات على أنها معيقة ومحبطة للأداء (العبودي وصالح، 2018، 205)

يشير الزيات (1999) أن الحالات المزاجية تؤثر على الإنتباه بالتحيز، وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها، وتخزينها، وإسترجاعها من الذاكرة، وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الإنفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لكفاءته، وعلى الأحكام التي يصدرها. (الزيات، 1999، 401) وفيما يلي مخطط يلخص ويوضح مصادر الكفاءة الذاتية:



المصدر : (Lunenborg,2011,2)

#### شكل رقم (04) المصادر الأربعة لتوقعات الكفاءة الذاتية "باندورا"

يوضح الشكل رقم (04) المصادر الأربعة لتوقعات الكفاءة الذاتية التي وضعها "باندورا"، ويمكن القول أن مصادر توقعات الكفاءة الذاتية تتكون من خلال الخبرات المباشرة التي يكتسبها الشخص مثل نجاحه في حل مشكلة ما أو التغلب على موقف، وإدراكه للعلاقة بين الجهود التي بذلها والنتائج التي توصل إليها، والخبرات الغير مباشرة مثل التعلم بالملاحظة

والإقناع من طرف الآخرين خاصة الموثوق بهم وكذلك الخبرات الإنفعالية لها أثر على الكفاءة الذاتية وأحد مصادرها.

إضافة للمصادر المذكورة سابقا يمكن تعزيز الكفاءة الذاتية ببعض النقاط التي تستخدم في تعلم تنمية كفاءة الذات وإستمرارها، والتي تم التوصل إليها خلال البحث في الأدبيات النظرية والبرامج الإرشادية والدراسات السابقة، أين تم التركيز على أهم المهارات التدريبية المستخدمة لتحسين، وتطوير، وتقوية الكفاءة الذاتية لدى عينات مختلفة، لقد نشرت (CommuniqHandout,2010) أنه يمكن العمل على تنمية كفاءة الذات لدى الطلاب عن طريق إتباع الإرشادات التالية:

- 1- تحدي الأفكار السلبية وإستبدالها بفكرة إيجابية صادقة.
  - 2- وضع أهداف واقعية وإستراتيجيات للإستمرار في تحقيقها عند مواجهة الصعاب.
  - 3- الملاحظة والتحليل والإحتفال بالنجاحات.
  - 4- تعزيز المجهودات والإستراتيجيات المستخدمة لتحقيق النجاح.
  - 5- توفير فرص لخبرات النجاح وفرص للتحكم في البيئة وفرص لصناعة القرار.
  - 6- الأمانة والواقعية والإقرار بوجود الصعوبة في حالة الفشل، ثم تحديد نقاط القوة.
- كما قدم (الآلوسي، 2014، 79، 80) بعض الإرشادات المقترحة المستمدة من نظرية "باندورا" لتعزيز مستوى كفاءة الذات وهي:
- **تحديد الهدف:** الهدف الجيد يجب أن يكون محدودا وضيقا نوعا ما بدلا من أن يكون عاما وواسعا.
  - **إعتدال الصعوبة:** الأهداف المعتدلة الصعوبة تدفع الفرد لبلوغ الغاية، وتعطيه شعورا بكفاءة الذات.
  - **إمكانية التجزئة:** تجزئة الهدف الى أهداف قصيرة الأجل أو أهداف ثانوية أصغر.
  - **التغذية المرتدة:** متابعة ومراقبة مقدار وسرعة التقدم نحو تحقيق الهدف.
- بالإضافة الى ذلك صممت (المغربيل، 2016) بعض التدريبات التي تقدم للطلاب في جلسات الإرشاد الجماعي لتقوية الكفاءة الذاتية:
- التدريب على مهارات حل المشكلات.
  - التدريب على مهارة العزو السببي للنجاح والفشل.

- التدريب على مهارة توكيد الذات.
  - التدريب على مهارة التفكير العقلاني.
  - التدريب على حديث الذات الإيجابي.
- كذلك قدم "بودش" تعليمات تستخدم في الإرشاد النفسي لتقوية كفاءة الذات لدى الطلبة، نذكرها فيما يلي: (يونس إ، 2018، 359، 360)
- تقبل عيوب إنتاجك لأنها طبيعة بشرية فمن غير المفيد لوم نفسك، وعندما يقل معدل إنتاجك فإنك تحتاج للتوقف وإعادة التفكير، تقبل محاولاتك الفاشلة، واصل عملك.
  - جهز قائمة بالمهام التي يجب إنجازها، أدرج بها كل الأفكار التي ترد لذهنك، تكمن الفكرة في أن تدون كل شيء على الورق، والإستمرار في كتابة القائمة حتى تكتمل.
  - أنجز المهام التي تعود عليك بقيمة مميزة، دقق في كل مهمة وقرر أي من الإمكانيات المتاحة أكثر فاعلية لإنجازها.
  - تعلم أن تتجاهل المهام التي لا تؤدي لنتائج، كلما إبتعدت عن المهام الأقل إنتاجا كلما كنت منتجا
  - إبدأ فوراً، إتخذ شعار "قم بعملك الآن" وإن لم تبدأ فلن تنتهي، إذا إنتظرت إنتظام بعض الأمور، فقد تفقدها كلها، إنجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك الى تحقيق هدفك لا تؤجل عملك قم به الآن.
  - إستفد من البداية المبكرة في الصباح وإستغلها للقيام بأفضل أداء، إنها وسيلة سهلة لكسب فوائد مميزة.
  - أنشئ نظام تنبيه لتذكيرك مسبقا بالمهام القادمة، التنبيه يتيح لك وقتا للقيام بأي عمل أو مهمة.
  - روح عن نفسك، أبعث الملل وحول العمل للعبة مرحية وعمل شيق ومغامرة مثيرة، وعندها سيصبح إنجازها أسهل
  - قم بأي شيء ولو بسيط يساعدك على الإقتراب من إنجاز مميز لمهمتك، أكتب السطر الأول في رسالتك وبهذا تبدأ الإندماج في العمل.
  - تخيل أن المهمة قد إكتملت بنجاح عزز مشاعر البهجة بالنجاح والإنجاز وإحتفظ بهذه التجارب الحسية في عقلك وإسترجعها من وقت لآخر، إسترجع هذه الأحاسيس وسيعمل العقل على تنفيذها واقعياً.

**6- قياس الكفاءة الذاتية:**

يرى "باندورا" (1977) أنه يمكن قياس توقعات الكفاءة الذاتية من خلال ثلاث سمات وهي: مستواها-عموميتها- قوتها

**6-1 مستوى ومقدار الكفاءة الذاتية:** ويتعلق المستوى بتعدد المشكلة فالإنسان يستطيع أن يجمع خبرة كفاءته الذاتية للمشكلات البسيطة والشديدة وهذا يعني مدى قوة الاعتقاد بالكفاءة لحل المشكلات المختلفة في صعوبتها وتدرج معتقدات الكفاءة بين الأفراد من الاعتقاد بالكفاءة لحل المشكلات مهما بلغت درجة صعوبتها إلى الاعتقاد بعدم الكفاءة لحل أي مشكلة مروراً بالاعتقاد وبحل المشكلات السهلة فقط (رضوان، 1997، 4) فحجم الكفاءة تقاس بمستوى ( السهولة، الاعتدال، الصعوبة) في مدى شعور الفرد بما يطلب منه عند تنفيذ المهمة (العبودي وصالح، 2018، 204)

**6-2 عمومية الكفاءة الذاتية:** هنا تقدم سمة العمومية على شيوخ المواقف أي يمكن لتوقعات الكفاءة أن تكون خاصة أو يمكن تعميمها على مجموعة كاملة من المواقف أو مقتصرة على موقف محدد بعينه (رضوان، 1997، 4) وفي هذا الصدد يذكر "باندورا" أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه (المشيخي، 2009، 78)

**6-3 قوة الكفاءة الذاتية وثباتها:** يقصد به بقاء معتقدات الكفاءة عند مستوياتها في الظروف المختلفة والمتناقضة فتوقعات الكفاءة الذاتية القوية تظل أكثر قدرة على المقاومة على الرغم من وجود مجموعة من الخبرات المختلفة أو غير المتشابهة في حين أن التوقعات الضعيفة يمكن أن تنطفئ بسهولة من خلال القدرات المتناقضة (عبود وعياض، 2013، 42)

ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل بين قوي جدا إلى ضعيف جدا (الزيات، 2001، 510)

---

وفي هذا المجال يشير يونس(2018) الى البعد الأخلاقي كضابط وموجه يوضح أهمية الكفاءة في أن تكون نحو الخير في ضوء قيم العدل والإحترام والإيثار والعطاء، فقد نجد كفاءة الشخص في الوصول لأهدافه بطرق غير مشروعة أو بوسائل غير أخلاقية لا يجعلنا نطلق عليها كفاءة ذاتية إنما هي كفاءة غير سوية أو في الطريق الخاطئ (يونس إ، 2018، 342،

توضح العناصر السابقة ثلاث تصنيفات لقياس الكفاءة الذاتية، والتي تشمل المجالات الوظيفية التي من خلالها يحدد الأفراد درجة ثقتهم في أداء المهمة التي تم إختيارها، وهو ما يحقق قوة تفسيرية وتنبؤية للكفاء الذاتية.

**خلاصة:**

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الكفاءة الذاتية، وأهميتها ودرجة تأثيرها في الأفراد، كذلك تطرقنا إلى النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية، ثم خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية، وأهم المصادر التي يكتسب منها الفرد كفاءته مع الخطوات الموجهة لرفع مستوى الكفاءة، ثم طرق قياسها.

ومنه نخلص إلى أن معتقدات الفرد بقدراته وكفاءته الذاتية دورا في السيطرة على مجريات حياته وتحسينها، فهي تساعده على مواجهة ما يقابله من تحديات، ولذلك فإن تنمية الكفاءة يعزز إحساس الفرد بالجدارة، ويجعله أكثر رغبة في السعي إلى مزيد من التحديات والتغلب عليها، مما يولد لديه إحساسا بقوة كفاءته لذاته، حيث يتوازن لديه مستوى قدراته ومهارته وطبيعة المهام، وهنا يدخل في حالة نفسية إيجابية تناسب فيها مشاعر وجدانية، أين يتم التركيز العميق في الأعمال مع نسيان تام للذات والأنغماس في الأداء، ويكون ذلك مقترنا بحالة من الإستمتاع والابتهاج، وهو ما يسمى بالتدفق النفسي والذي سيتم تناوله في الفصل الموالي.

## الفصل الرابع

### التدفق النفسي

#### تمهيد

1- مفهوم التدفق النفسي

2- النظريات المفسرة للتدفق النفسي

3- أبعاد التدفق النفسي

4- شروط حدوث التدفق النفسي

5- الخصائص الشخصية للمتدفق نفسيا

6- الآثار الإيجابية للتدفق النفسي

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

صاغ مصطلح التدفق النفسي للمرة الأولى على يد العالم المجري الأصل (Csikszentmihalyi, 1975) عندما أجرى على مدار سنوات مقابلات شخصية مكثفة، وملاحظة لآلاف من الأشخاص من مسارات عديدة في الحياة، وقام بالعديد من الدراسات الكمية والنوعية لإستكشاف أسس الدافعية الداخلية، وسبب سعي الناس وراء أهداف معينة بحماس شديد، كالفنانين والرياضيين والمبدعين الذين يقدمون تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً وينسون أنفسهم في أعمالهم متجاهلين الإرهاق وعدم الراحة.

وبدأ "ميهايلي" بحثه على التدفق بسؤال بسيط وهو لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الإهتمام بمكافآت خارجية واضحة؟ وقد وصف له العديد من المشاركين في الدراسات خبراتهم اللحظية بأنهم يكونون في حالة تدفق، أي التدفق الذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي المواقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يمتلكونها، وقد ورد على لسان هؤلاء عبارة (Go with flow) أي أذهب مع التيار لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية، وكأنهم عاشوا حالة جريان وإنسياب تيار الماء، أين يستمتع الناس بما يفعلونه ويسعون لخوض التجارب والخبرات بدون إنتظار أي عائد من ورائه، حيث يصبح التطور هو عائدها، وهذه المشاركة الممتعة هي ما أطلق عليه حالة التدفق النفسي أو التجربة الأفضل (Optimal Experience) والتي تقتضي تقبل الصعوبات وإعتبارها تحديات جديرة بأن تواجهه، وإغتنامها كفرص أصيلة للتعلم وتجويد الأداء الإنساني، ولمزيد من التوضيح يتم التطرق الى لهذا المفهوم من خلال العناصر التالية:

**1- مفهوم التدفق النفسي:**

قدم الباحثون العديد من التعريفات للتدفق النفسي كل حسب مجاله، بداية عرف (Csikszentmihalyi, 1975) حالة التدفق بأنها وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادراً على إستخدام وتوظيف مهارته الشخصية الى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحدية أو صعبة (أبوحلاوة والشربيني، 2016، 63) وأضاف "ميهايلي" في وصف حالة التدفق: بأنها فعل يعقب فعل وفقاً لمنطق تتالي داخلي لا يتطلب تدخل أو سيطرة وعي الفاعل أو القائم به، وهي حالة يتعايش فيها الفرد مع تعاقب تلقائي لأدائه من لحظة لأخرى بصورة منتظمة لا تتمايز فيها الذات عن البيئة ولا المثير عن الإستجابة ولا الماضي عن الحاضر والمستقبل. (أبوحلاوة والشربيني، 2016، 83)

كما تناول (Norman,1996) حالة التدفق ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس فيه بالكامل، مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء، وتتحصر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة. (الرويلي، 2019، 116)

ويرى جولمان (2000) بأن التدفق غاية كبرى في توظيف الأنفعالات في خدمة النشاط والتعرف على البيئة، وهو خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة والإنغماس في النشاط لدرجة نسيان الذات، عكس التأمل والإجترار والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر، يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به، إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما. (جولمان، 2000، 136)

يعرف (Sorrentino&al,2001) التدفق بأنه إحساس المرء بالرضا عن الذات أثناء الاندماج في نشاط ما أو أثناء أداء مهمة معينة، وهي حالة تحدث عندما يندمج المرء في موقف فيه قيمة إيجابية. (أبو حلاوة والشربيني، 2016، 83)

ترى باظه (2011) التدفق النفسي بأنه من المفاهيم الإيجابية التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية، والتي يصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والإحتياجات الشخصية للفرد. (باظه، 2011، 2)

ويصف (أبو حلاوة، 2013) التدفق النفسي بأنه عملية الإشباع النفسي، والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان، عندما يعيش حالة التدفق (State of Flow) أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته، في حالة عامة من الوله والعشق والهيام، لدرجة نسيان الذات، والآخر، والسياق، والوقت. (أبو حلاوة، 2013، 12)

وترى (خزام وآخرين، 2016) أن التدفق هو خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية، ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة، والشعور بالسرور والبهجة، والقدرة على التحكم في الأداء، ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة. (خزام وآخرين، 2016، 313)

من خلال إستقراء التعريفات السابقة يلاحظ أنها إتفقت على أن التدفق النفسي وضع نفسي يستخدم فيه الفرد مهاراته لمواجهة التحديات، وهي حالة تقابل كل الناس، يؤدي فيها الشخص نشاطه بتلقائية

وإندماج كامل في الأداء، دون سيطرة الوعي ودون التأثر بالظروف الخارجية، مع تأجيل الرغبات والإحتياجات الشخصية، ونسيان الذات والأخر والسياق والوقت، وكذا الشعور بالمتعة والبهجة والسعادة والإنغماس، والرضا عن الذات أثناء الإندماج في عمل فيه قيمة إيجابية.

وترى الباحثة أن التدفق النفسي مفهوم يشير إلى حالة نفسية إيجابية، داخلية المنشأ، يعيشها الفرد عند إستغراقه في أداء مهمة ما دون وجود دافع خارجي، قوامها التركيز الشديد والمثابرة، والسيطرة مع إدارة جيدة للوقت وتأجيل الرغبات والإحتياجات الشخصية، ويصاحبها شعور بالسعادة والحيوية والصفاء الذهني، مع إنخفاض الوعي بالزمان والمكان حتى يصل الفرد الى أقصى درجة من درجات الأداء.

هذا؛ وقد ميزت الدراسات بين مفاهيم التدفق النفسي، وحالة التدفق، وخبرة التدفق، ويظهر هذا التمايز فيما يلي: (عبد وثمان، 2018، 6)

#### التدفق النفسي: Psychological Flow

وهو الإستغراق في عمل ما والإندماج فيه، تدعمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية، والتي تعمل على صرف الإنتباه تجاه العمل، مع غياب الشعور بالزمن، وزيادة النشوة والإبتهاج.

#### حالة التدفق: State Flow

تشير إلى وصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة، والتي تقي الفرد الإحساس بالملل، والإستمرار في العمل والإستغراق فيه.

#### خبرة التدفق: Flow Expérience

تشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والإبتهاج والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية، التي تنتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق، حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية.

والخبرة القصوى أو المثالية وفقاً لـ (Delle, 2009) الخبرة النفسية الكلية التي يشعر بها البشر حال إندماجهم التام في الخبرات والأنشطة والمهام التي يتعاملون معها. (الشربيني والعطية، 2019، 360) يلاحظ مما سبق أن الدراسات ميزت بين التدفق النفسي وهو الإستغراق في الأداء، وحالة التدفق هي التي يصل فيها الفرد الى قمة الأداء، وعند الوصول لحالة التدفق تنتابه النشوة والسرور لتشكل لديه خبرة التدفق.

وقد تم تناول التدفق النفسي وتفسيره كحالة أو كخبرة من خلال ما فسره "ميهاى" و"سليجمان" في النظريات التي سترد في ما يلي:

## 2- نظريات التدفق النفسي:

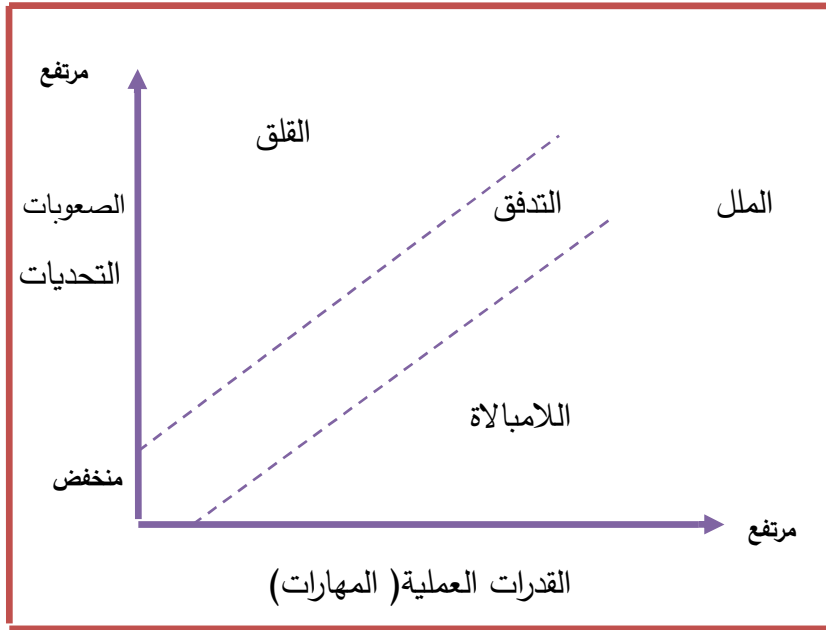
يعد التدفق النفسي مفهوماً خاصاً بعلم النفس الإيجابي، وقد تم تناوله في عدة مجالات، وتم تفسيره من خلال النظريات التالية:

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

لقد فسر "شكزنتيميهايلي" التدفق النفسي بعد أن قضى عشرين عاماً في إجراء بحوث ميدانية قام خلالها بقياس توتر الخبرة (مدى تكرار حدوث الخبرة المثلث) وذلك من أجل وصف دقيق للحالة التي عاشها الناس. (لطي وأبو العلا، 2015، 287) وأثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا، واليابان، وتايلاند، وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، قام بأشراكهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره. (الموسوي وشطب، 2016، 57) وقد إنبتقت نظرية التدفق عندما إفترض أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. (مؤمن، 2004، 430)

ويرى "شكزنتيميهايلي" (2012) أن التدفق النفسي هودافعية مركزة بالكامل وربما يمثل الحد الأقصى في تسخير الإنفعالات لخدمة الأداء، وهكذا فإن التعلم والإنفعالات في التدفق النفسي لا يتم إحتوائها فحسب ولكن يتم أيضاً تنظيمها بشكل إيجابي مع المهمة التي هي قيد الإنجاز، إذ إن السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة. (ناصر، 2015، 95) كذلك يرى أن الإحساس بالنشوة والإبتهاج يتطلب تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الإنسان، إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولوج طرق حياة متنوعة وأنشطة حياة ثرية، تثير حالة التدفق لدى الفرد. (أبو حلاوة، 2013، 19)

وتقع حالة التدفق حسب (Csikszentmihaly) بين تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق والملل، فالتدفق هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، وبين مهارات الشخص، فإذا زاد التحدي كان هناك قلق، وإذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل. (العزيمي، 2019، 24) وفيما يلي توضيح المنطقة أو القناة التي يحدث بها التدفق النفسي من خلال الشكل (5):



المصدر: (Csikszentmihalyi, 1990)

### شكل رقم (5) حدوث حالة التدفق

يوضح الشكل السابق كيفية حدوث حالة التدفق: يمثل المحور العمودي التحديات، ويمثل المحور الأفقي المهارات، وتحدث حالة التدفق عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات التي تواجهه، ويحدث القلق عندما تكون مهارات الفرد منخفضة والتحديات مرتفعة، أما الملل فيحدث عندما تكون المهارات مرتفعة والتحديات منخفضة. وتحدث اللامبالاة عندما تكون المهارات منخفضة والتحديات منخفضة.

ففي حال الوصول الى منطقة التدفق يدخل الفرد في الإنتباه المركز والإستغراق في النشاط، مما يشعره بالمتعة والسعادة، والتغلب على الملل والسأم وكذلك القلق.

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

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

## 2-2 نظرية (Seligman):

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

- الحياة السارة أوالمبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور كما تتضمن إنفعالات إيجابية كبيرة.
  - الإنغماس أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
  - الحياة ذات المعنى أو الدلالة أو القيمة.(لطي وابو العلا، 2015، 290)
- وهنا يفيد (Csikszentmihalyi) أن الحياة ذات المعنى والدلالة هي تلك الحياة التي تتضمن النقاط التالية فيما يرتبط بمفهوم التدفق:

- بدلا من أن يكون التدفق ناتجا عن سلسلة من الأهداف غير المترابطة ينبغي أن يندفع الإنسان في تحركاته من مجموعة من التحديات التي تضفي معنى وقيمة على أي شيء يفعله.
- الإصرار على حل هذه التحديات، والتغلب عليها بإتباع السلوك الهادف لتحقيق أغراض إيجابية.
- تستغرق الأنشطة الهادفة ذات المعنى حياة الإنسان ليصبح سلوكه وأفعاله متطابقين بتناغم مع أغراضه وأهدافه(ناصيف، 2015، 104)

وقد إتفق "ميهاالي" و"سليجمان" على أن التدفق مفهوما خاليا أو مجردا من القيمة فقد يكون الفرد في حالة من التدفق أثناء إرتكابه عملا إرهابيا، أو عملا سلبيا كالتخريب، أو لعب القمار الذي لا يسهم في خدمة الصالح العام.(محمود، 2018، 124)

يلاحظ من ما ورد في نظرية "سليجمان" أن الاندماج في الحياة مرادف لمفهوم التدفق النفسي، والذي يعني به إندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل درجة الإمتياز، تحدث هذه الحالة للفرد عندما تتسق أو تتطابق إمكانياته وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه. ومن خلال عرض النظريات المفسرة للتدفق النفسي نجد أن هذه النظريات تقع ضمن منظور علم النفس الإيجابي وقد نجحت في إعطاء تفسيرات واضحة للتدفق النفسي، وكيفية إكتشافه

وإستدامته لدى الأفراد لزيادة المتعة وتحقيق الأهداف، وخفض القلق، وتمتية الشخصية ضمن هذه الجوانب.

كما تناولت الكثير الدراسات التدفق النفسي من جوانب متعددة، وأبعاد مختلفة وهذا إستناداً على نظرية (Csikszentmihalyi) وسيتم تناولها في العنصر الموالي.

### 3- أبعاد التدفق النفسي:

بمراجعة أدبيات علم النفس الإيجابي يلاحظ أن هناك عدد من الباحثين من إعتبر التدفق إنفعالاً، ومنهم من إعتبرها تكويناً معرفياً بحتاً، في حين ذهبت مجموعة ثالثة إلى إعتبرها مكوناً من مكونات نظام الدافعية في الشخصية.

يذكر (Nakamura&Csikszentmihalyi,2009) أن التدفق النفسي هو حالة إنفعالية آنية تحدث عندما يكون الفرد مندمج كلياً في الأداء، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، ويشير (Kuhnle,et,al,2012) إلى أن التدفق هو متغير دافعي، يتميز بالإنخراط في أداء نشاط ما والإستمتاع بالإستمرار في أدائه من أجل النشاط ذاته، وقد يصاحب ذلك تعلم شيء جديد أو إكتساب مهارة جديدة، وعلى هذا فالتدفق يعد مركب دافعي يعزز عملية التعلم، ومن جهة أخرى ترى محمود(2018) أن التدفق مكون من الناحيتين الإنفعالية والمعرفية معاً؛ فالتدفق ينطوي على الإستمتاع بأداء مهمة معينة، ومن ناحية أخرى ينطوي التدفق على أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما إستغرق في الأداء، حيث يكتسب مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة، أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقاً. (محمود،2018،120)

ولقد أظهرت نتائج دراسة (Delle,2005&Massimini,2008) أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة الجوانب، إذ تتضمن مكونات معرفية، دافعية، إنفعالية، تقترن معاً لتكون فيما بينها نوعاً من التكامل المتبادل. (أبو حلاوة والشربيني،2016، 83)

وعليه يكون التدفق النفسي متغير متعدد الأبعاد، فحسب تصور (Csikszentmihaly,1990) إقترنت حالة التدفق بتسعة تصورات أو أبعاد رئيسية وهي كما يلي:

(ابوحلاوة،2013، 19، 20) (خزام وآخرين،2016، 314، 315) (محمود،2018، 122، 123)

(الشربيني والعطية،2019، 361)

**1- الأهداف الواضحة:** وهي توقعات وقواعد واضحة تماما وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص، يمكن للفرد أن يندمج في أي نشاط وأن يخبر التدفق إذا كانت هناك أهداف واضحة، ووضوح الأهداف يعني معرفة الفرد بشكل جيد المطلوب فعله، وإتباعه خطة محددة، ويقترن بذلك إحساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به، أما عدم وضوح الأهداف فيجعل من الصعب التركيز على المهمة، وإكمالها حتى النهاية.

**2- الإندماج والتركيز (التركيز على المهمة):** بمعنى درجة عالية من التركيز على مجال إنتباه محدد وبالغ الوضوح، فالتدفق يتطلب تركيزا كليا مرتفعا على المهمة أو النشاط مما يسهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق، ووجود أهداف واضحة للنشاط يساعد الفرد على تركيز إنتباهه على هذا النشاط، وتركيز الإنتباه هو جوهر التدفق، وهو في ذاته يتطلب مزيدا من الجهد، ويؤدي إلى جعل الفرد يندمج بشكل كلي في النشاط متناسيا ذاته وأي شيء آخر في الحياة من حوله.

**3- الدمج بين الفعل والوعي (الإندماج الكلي في المهمة):** خلال التدفق يشعر الفرد بالإندماج الكلي فيما يقوم به من مهام، وأن ذاته أصبحت جزء من المهمة، فالإندماج الشديد في نشاط ما يساعد على تركيز الإنتباه على النشاط وسيبدو النشاط تلقائيا وكأنه يحدث بشكل أوتوماتيكي، وغالبا ما تكون الأفعال التلقائية ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

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

**5- فقدان الإحساس الواعي بالذات (الوعي الذاتي):** نتيجة للتركيز الشديد للفرد على المهمة، فإنه يفقد إحساسه بذاته، ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين، أو بما يفكر الآخرون فيه لدرجة فقدان الوعي بالذات بشكل تام، فالإهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح الفرد متوحدا مع المهمة وجزءا منها.

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

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

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

**9- الإستمتاع الذاتي:** الإستمتاع الذاتي يشير إلى خبرات إثابة داخلية يشعر بها الفرد وإحساسا يمتلكه عند القيام بعمل، أو أداء نشاط، فإنجاز المهمة يكون هو الهدف في حد ذاته، دون إنتظار لإثابة ودون النظر لأي تعزيزات أو مكافآت خارجية ناتجة أو فائدة في المستقبل، لأن النشاط في حد ذاته يعتبر ممتعا.

يلاحظ أن تلك الأبعاد تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسة يمكن أن توصف: أبعاد المهارة والتحدي على أنها سمات شرطية للتدفق، لأن كليهما تشكلان الحاجة للدخول في حالة التدفق، الفئة الثانية هي السمات الآنية للتدفق، وتشمل إندماج الوعي بالفعل، فقدان الوعي بالذات، أهداف واضحة، تغذية راجعة واضحة وفورية، إحساس بالسيطرة، والتركيز كليا على المهمة تحت اليد، وتحويل الوقت، جميع تلك السمات تمثل جوهر الشعور بالتدفق، والفئة الثالثة هي السمات اللاحقة للتدفق، وهي الإستمتاع الذاتي.(العكيلي والمحمداوي، 2015، 389)

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

## 4- شروط حدوث التدفق النفسي:

من خلال الدراسات التي قام بها "ميهالي" على مدار سنوات طويلة لاحظ أن حالة التدفق تحدث عند كثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي، وتحدث هذه الحالة عند الفرد من وقت لآخر يقضي أثنائها كثيرا من الوقت في النشاط الذي يمارسه، ويكون النشاط هدفا في حد ذاته حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور (صديق، 2009، 314، 315) بمعنى آخر لا يشترط حدوث حالة التدفق العائد المادي للنشاط الذي يؤديه الشخص، بل يشترط أن يكون النشاط هو الهدف.

ويحدث التدفق كذلك حسب (Csikszentmihalyi, 1996) عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تُحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية (أبو حلاوة، 2013، 14).

ويضيف (ميهالي 2005) أن هذه العملية تحدث عندما يكون لدى الفرد حبا كبيرا لمهمة ما، والتي تتطلب منه إستجابات محددة، ويحدث التدفق أيضا عندما يوظف الفرد كل مهاراته في تحدي مهمة معينة كالنجاح في إمتحان دراسي (العبودي وصالح، 2018، 151) أي الإندماج التام والمثابرة، والتوازن بين المهمة والصعوبة، وضوح الهدف وحب المهمة، وتوظيف كل طاقات الفرد هي الشروط الأساسية للتدفق ولمزيد من التوضيح يذكر ما قدمه (حجازي، 2012) من شروط حدوث التدفق في النقاط التالية: (حجازي، 2012، 167، 168)

- أهداف واضحة ومحددة تشكل تحديا عاليا لقدرات الشخص ومهاراته، وإنما تظل ضمن إمكاناته على إنجازها.
- مهارات عالية تمارس بتركيز عال بحيث ينسى الفرد نفسه والعالم من حوله (الدافعية الداخلية).
- إرجاع أثر مباشر للممارسة والتقدم في العمل.

- تركيز كثيف ومتمحور حول ما يقوم به المرء في اللحظة الراهنة، في حالة من الاندماج ما بين العمل والوعي، ي صاحبها فقدان للوعي بالحالة الذاتية. كما تتلازم مع الإحساس بالقدرة على السيطرة على العمل؛ أي أنه يعرف ماذا هو فاعل، وكيف يستجيب لتطور الوضعية.

- يلعب الإنتباه دورا مهما في دخول حالة التدفق والبقاء فيها، ذلك أن التركيز الشديد كما الإنتباه الكامل هما من مقومات التدفق الذي يتطلب شد المهمة للإنتباه وإستقطابه كاملا فيها. وهنا يحدث الاندماج ما بين الشخص والمهمة حيث يصبح اللاعب هو اللعبة، والموسيقي هو الموسيقى، والباحث في معضلة علمية هو المعضلة، والمناضل هو القضية، والمتعبد هو العبادة، كما يتم تعليق التساؤلات وحالات التردد في الأداء.

- عندما ينغمس المرء كليا في المهمة التي يشتغل عليها فإنه يحقق حالة وعي منتظمة، حيث الأفكار والمشاعر والأمنيات والممارسة، تعمل في جوقة واحدة منسجمة على غرار الفرقة السمفونية، وكلما نجح التدفق في إنجاز مهمة معينة فتحت الشهية لدافعية أعلى لمواجهة تحديات أكبر، وهو ما يؤدي الى النمو المتصاعد من خلال تطور المهارات وزيادة كفاءتها مصحوبة بتنامي الدافعية الداخلية، وكلها تعمق من نشوة المرء وفرحه وتماهيه مع ما يفعل.

- يشترك كل البشر في كل المجتمعات في إمكان الدخول في حالة الإستغراق، كل في مجاله المفضل وهو يرتبط أساسا بالشخصية ذات الدافعية الداخلية للإنخراط في أنشطة تشكل ممارستها غاية بحد ذاتها وتحمل متعتها الخاصة، أو هي تشكل الإنخراط في قضية كبرى تمثل مشروعا وجوديا.

كذلك عرض (Schaffer,2013) سبعة شروط لحدوث حالة التدفق تتمثل في: معرفة ماذا تفعل، معرفة كيف تفعل، معرفة كيف تحسن الأداء، معرفة أين تذهب في العمل، مهارات مدركة عالية، تحديات عالية مدركة، التخلص من الإضطرابات. (عبد و عثمان، 2018، 8) ولخص بكار (2006) النقاط الأساسية التي يمكن للفرد من خلالها أن يحقق حالة من التدفق النفسي بأن يكون هناك:

- حب العمل الذي سيقدم عليه الفرد، والشعور بالبهجة العارمة والحماس والمتعة أثناء القيام به.

- الشعور بالتحدي فالأعمال السهلة تورث الكسل والملل والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس، إذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل إمكانياتنا والتي نجد بعض التعب بمزاولتها.

- تركيز الإنتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية وليس على الماضي(الأخطاء) أو المستقبل( المكاسب) فالتركيز العالي هو جوهر التدفق ما يتطلب قدرا من الجهد لكن ما أن يصل الفرد الى مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي به إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي.(بكار،2006، 197)

وحسب سلامة(2012) فإن التدفق يولد من التفاعل بين الفرد والبيئة الذي يولد بدوره سلسلة من الأهداف القريبة المتتالية، ويحدث التدفق حينما ينصب إهتمام الفرد كلية على أحد التحديات التي بين يديه، وهنا تبدأ سلسلة التبعات والنتائج المتتالية في الحدوث، هذه التبعات بالترتيب هي: الأفكار، المشاعر، فالرغبات، ثم الأفعال(سلامة،2012، 531)

وما يجدر الإشارة إليه هو ما ذكره(Csikszentmihalyi,2012) إلى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط السابقة ليتم الشعور بالتدفق النفسي، حيث يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق لأنه يحدث فحسب ، وأن حالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في إحتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص.(زكي والنواب،2018، 999)

يلاحظ مما سبق أن الشروط اللازمة للدخول في حالة التدفق هي أن يكون النشاط الذي يقوم به الفرد أهدافه واضحة أو هو الهدف في حد ذاته، وأن يوظف كل مهاراته في تحدي المهمة، ويكون هناك توازن بين التحدي والمهمة، مع التركيز والمثابرة وبذل الجهد، والإنغماس في العمل مع الشعور بالبهجة والسرور، بمعنى آخر معرفة ماذا، وكيف، وأين، وكم، من الفعل الذي يجب القيام به، ومع كل هذه الشروط هناك شرط أساسي ومهم لحدوث التدفق وهو حب العمل والإخلاص فيه.

بالإضافة الى هذه الشروط هناك عوامل تساعد أو تؤدي لحدوث التدفق النفسي وهي:  
(حجازي، 2012، 170، 171)

- الثقافات الإجتماعية والمناخات التنظيمية التي توفر المهارات والتحديات.
  - التنشئة والأسرة وما تقدمه من رعاية ومحبة وتقدير ومكانة والقدرة الانجازية وتنمية الإستقلالية وروح التجريب والمبادرة.
  - المدرسة من خلال إختيار أهداف واضحة للطالب، وإحترام ميوله وتقدير نجاحاته.
  - الدافعية الداخلية بمختلف مكوناتها: إستقلال، سيطرة، إحساس بالدور والمكانة.
- هذه العوامل هي التي تساعد الفرد على مواجهة التحدي وتحقيق أفضل أداء، مما يسهل تكوين شخصية يسهل عليها الدخول في التدفق والبقاء فيه، والتي يطلق عليها الشخصية ذاتية الهدف وهذا ما سيتم توضيحه في العنصر التالي.

#### 5- الخصائص الشخصية للمتدفق نفسياً:

إكتشف "ميهالي" في دراسته عن التدفق أحد أنماط الشخصية، أطلق عليها (The Autotelic Personality) الشخصية ذاتية الأهداف، وهو مصطلح مستعار من اللغة اليونانية ومكون من (auto) والتي تعني الذات، و (telos) والتي تعني الهدف أو الغاية، إذ وجد "ميهالي" أن بعض الناس يبذلون سعياً على الدوام مهما كانوا فقراء أو ثغراء (قليلي الحظ)، وكان الإكتشاف أن هؤلاء الأشخاص في تحد دائم مع أنفسهم، وكانت لهم تحدياتهم الصغيرة طوال اليوم، كذلك كانت لهم تحديات حياتية طويلة المدى، وبالقاء أنفسهم في التحدي يدخلون في حالة التدفق ويخرجون منها بنجاحات تجعلهم سعداء (العبودي وصالح، 2018، 154)

وتوصف الشخصية ذاتية الإثابة حسب (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2000) بأنها حالة توجه عام نحو تفضيل قضاء الوقت في خبرة تدفق تتميز بتفضيل ذاتي للمواقف ذات المهام مرتفعة مستوى التحدي والتي تتطلب مستويات مرتفعة من المهارة، مع محاولة تناولها إجرائياً بإستخدام مقاييس سمات الشخصية التي تعكس توجه الشخص تلقائياً وبصورة إرادية نحو التركيز التام والإستغراق المطلق فيما يقوم به من أعمال أو ما يؤديه من مهام وأنشطة فضلاً عن تبنى ما يعرف بالتوجه نحو الإنجاز. (Baumann, 2010, 5)

إن هذا النوع من الشخصيات يتميز بمهارات عالية فريدة تساعد الفرد على الدخول إلى التدفق والبقاء فيه لمدى معين بغض النظر عن الظروف والملابسات المحيطة، وتتضمن هذه المهارات الفريدة الفضول العام والإهتمام بالحياة ككل، مما ينتج عنه القدرة على التأثر بدافع العائد الداخلي. (سلامة، 2016، 55) كذلك تتميز الشخصية الذاتية بمجموعة من المتغيرات كحب الإستطلاع والمثابرة، والتمركز الذاتي المنخفض، وتبدو على الشخص الذي يستمتع بالحياة ويؤدي الأشياء عموماً لأجله هو وليس لأجل أهداف خارجية، ويستخدم مقدار الوقت المقضي في التدفق كمقياس لنمط شخصيته، كما تركز الشخصية الذاتية على الميل إلى الدافعية الداخلية في التحديات مرتفعة المستوى، وعلى المواقف التي تتطلب مهارة عالية. (Lopes&Snyder,2018,346)

كما وصف حجازي (2012) الشخصية ذاتية الهدف بإمتلاك ما فوق مهارات أو كفايات تتضمن: الفضول العام والتفتح على الدنيا، والتصميم العالي، الفاعلية الذاتية المتقدمة، ودرجة متدنية من التركيز حول الذات، وكلها خصائص الدافعية الداخلية مثل التفاني في العمل، والإنخراط في قضية كبرى، مما يتجاوز مجرد شؤون المعاش. (حجازي، 2012، 168)

ويرى كلا من (Csikszentmihalyi&Nakamara,2007) أن التطور الأمثل على مدار حياة الفرد يشمل تكوين "رأسمال نفسي" و الذي يعني مجموعة واسعة من المهارات الفائقة أو العادات المكتسبة التي تساعد الفرد على الإستمتاع بأي شيء يفعله ليس في الحاضر فقط ولكنها تزيد من إمكانية الإستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية. (سلامة، 2016، 55) يستنتج من ما سبق أن هذا النوع من الشخصيات يمتلك قدرات عالية لمواجهة الضغوط، ومهارات وطاقات كبيرة للتعلم والأداء، وتحدي الصعاب من أجل تحقيق الأهداف، هذه المجموعة من المهارات والقدرات تشكل لدى الفرد ما يسمى "رأس مال نفسي" يجعله يستمتع بأي نشاط يقوم به في الحاضر والمستقبل.

وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات التي تناولت الشخصية الذاتية في العديد من المجالات وعلى مختلف الفئات نذكر منها ما توصل إليه (Csikszentmihalyi) في دراسة له على 200 فنانا بعد 18 عاما من تخرجهم في كلية الفنون، أن الفنانين الذين تذوقوا وإستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها، هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين فنانين جادين لهم مكانتهم،

أما أولئك الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون تحقيق الشهرة والثروة، فقد إنسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم. (معمرية، 2012، 60)

وفي دراسة بالولايات المتحدة الأمريكية، إرتبطت الشخصية الذاتية بالحالة الإيجابية والوجدانية وبنوعية الأهداف الشخصية، حيث وجد (Abuhamdeh, 2000) في دراسته على عينة من الراشدين عند مقارنة مع الذين يمتلكون خصائص الشخصية الذاتية، أن أولئك الذين لديهم خصائص مرتفعة يفضلون الفرص ذات الأعمال المرتفعة، والمواقف التي تتطلب مهارات مرتفعة لتستثيرهم وتشجعهم على النمو، إضافة الى ذلك توصل الى أن الذين لديهم خصائص شخصية ذاتية، أقل احتمالا للتعرض للضغوط، بينما يبدو العكس مع أولئك الذين لا يمتلكون تلك الخصائص. (Lopes&Snyder, 2018, 346)

كذلك وجدت دراسة (Abuhamdeh&Nakamura, 2005) من خلال مقياس تم بنائه وفق السمات الرئيسة التي أشار إليها "ميها" في الشخصية ذات المقاصد الذاتية، أن الأشخاص الذين ينطلقون من مقاصد وأهداف ذاتية يتمتعون بإمكانيات وطاقات عظيمة، بحيث تشجعهم على التعلم واكتساب الخبرات الجديدة والنمو الشخصي وبذل أقصى الطاقات من أجل إنجاز أكثر الأعمال تحديا وقوة. (العبودي وصالح، 2018، 154) وتوصلت دراسة (Asakawa, 2010) التي هدفت إلى التعرف على خصائص الشخصية الذاتية، وخبرات التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في اليابان، الى أن الطلبة الذين يمتلكون خصائص شخصية ذاتية، وخبرات تدفق حصولوا على درجات مرتفعة على مقياس تقدير الذات، ولديهم إستراتيجيات تدفق أفضل. (Asakawa, 2010)

وفي هذا الصدد وبنفس الإتجاه حدد (سليمان، 1995) ثمانية خصائص لشخصية المتدفق نفسيا والجدول الموالي يوضح ذلك:

#### جدول (2) الخصائص الشخصية للمتدفق نفسيا

أبعاد شخصية المتدفق	الخصائص الشخصية
الوضوح	يعرف الشخص المتدفق ماذا يريد أن يعمل (وضوح الهدف)، وقد يضع الفرد هدفا عاما وتجزئته الى أهداف مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف العام

القياس	يجد المتدفق طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
التركيز	تكون للمتدفق القدرة في التركيز على ما يقوم به من عمل، ويكون واعيا بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
الإختيار	ويتمثل في إعتقاد الفرد بأن لديه خيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته
الإلتزام	قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق أهدافه
التحدي	الرغبة في أن يكون الفرد متطورا بإستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يضع بإستمرار أهدافا جديدة تتناسب مع كل مرحلة عمرية يمر بها
التوفيق	التوفيق بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات فإنه لن يصل مرحلة التدفق
التحدث الذاتي الإيجابي	مثل تحدث الفرد إلى ذاته بقوله بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر على ذلك.

المصدر: (العبودي وصالح، 2018، 153)

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

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

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

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

وما يميز كذلك الفرد المتدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة إستغراقه في النشاط أو العمل، حيث يوجه أقصى درجات إنتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته الى حد النشوة أو الغبطة،

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

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

#### 6- الآثار الإيجابية للتدفق النفسي:

تظهر فوائد التدفق النفسي حسب "ميهاالي" في أنه يشعرنا بالبهجة والإستمتاع، والدافعية الداخلية الرضا والتتعم، والإندماج التام في نشاط معين. (أبو حلاوة والشربيني، 2016، 81) كما أنه لا يسمح لنا فقط بإرجاء أو تأجيل إنشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح يدفعنا بإتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد. (أبو حلاوة، 2013، 15) يضيف "تشكزنتميهالي" إن التدفق النفسي يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا، ويسمح لنا بالتطور والإزدهار كأفراد، كما يمكننا من تشييد أو بناء رأسمال نفسي، ويسمح لنا بالوصول الى الخبرة المثالية. (أبو حلاوة، 2013، 18)

أما جولمان (2000) يرى بأن التدفق هو من أحسن حالات الذكاء الوجداني، لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الإنفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا إستطاع شخص الدخول إلى منطقة التدفق فإن إنفعالاته تعزز الأداء، لأنها لا تكون مجرد إنفعالات وعواطف تنساب في إتجاه معين، بل تكون إنفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، تنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن، وإذا حدث وتملك الفرد الملل، أوالاكتئاب أو التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر. (جولمان، 2000، 134)

يفيد (Kimiecik & Stein, 1992) أن خبرة التدفق حالة إنفعالية إيجابية تثري حياة الفرد بالمعنى والقيمة وتدفعه بإتجاه الإنجاز وتحقيق الذات، وما ينتج عن ذلك من إستمتاع ومعاناة بهجة الحياة، والسعادة والتتعم وطيب الحال. (أبو حلاوة والشربيني، 2016، 81)

وأیضا من فوائد التدفق نجد ما أشار إليه "سليجمان" (1995) في أن من يصل إلى حالة تدفق المشاعر، يستطيع أن يسيطر تماما على ما يفعله، وتتناغم إستجاباته تماما مع متطلبات العمل المتغيرة، وعلى الرغم من أن الأفراد يكونون في حالة التدفق، ويصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم،

فإنهم لا يهتمون بالكيفية التي يؤدون بها العمل، أو بالتفكير في النجاح والفشل، لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركهم وتحفزهم. (معمرية أ، 2012، 60)

كما أشارت (باظة، 2011) إلى الآثار الإيجابية المترتبة على الشعور بالتدفق النفسي منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والإستقلالية، تنمية التخيل العقلي والتفكير الإبداعي ومستوى الطموح ودافع الإنجاز، كما ينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية (باظة، 2011، 2)

كذلك وضح (عبده وعثمان، 2018، 9) فوائد التدفق النفسي في ما يلي:

- أن التدفق يلعب دورا حاسما في تعزيز نمو مهارات الفرد والبحث عن التحديات المتزايدة كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية.

- يمثل التدفق عنصرا من عناصر الابتكار عند الفرد كما يساعد على تهيئته لمواجهة التحديات والصعاب.

- يعمل التدفق على تشجيع الفرد أثناء قيامه بالعمل على التقليل من مواقف القلق والتوتر للقيام بمستوى أداء مميز.

- تحرك حالة التدفق تطور الفرد ودفعه إلى مستوى أعلى لتحفيز وتحسين الحالة النفسية، فضلا عن أنه يعمل على زيادة المهارات الشخصية.

- تظفي حالة التدفق على الفرد السعادة والشعور بالابتهاج والمتعة أثناء القيام بالعمل والإستغراق فيه تساعد حالة التدفق على تحديد أهدافه والإهتمام بالحياة ككل وتزيد لديه المثابرة وتحسين الأداء.

بالإضافة الى المصاحبات النفسية لخبرة التدفق التي تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة التدفق، وغالبا ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج، والسعادة التامة، والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابات الداخلية. (محمود 2018، 124)

كذلك أثبتت الدراسات التي أجريت على فئات عديدة من مختلف الثقافات والطبقات والأعمار، فاعلية التدفق النفسي ومدى قوته وأهميته على جميع المستويات عامة، والمستوى الأكاديمي في كافة مراحلها خاصة إذا تم التركيز على الأنشطة التي تستحضر هذه الحالة. ونذكر هنا ما أشار إليه الرفاعي (2018) في أن الزيادة في معدل التدفق ترتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية والإنفعالية التي

يكتسبها الفرد داخل المؤسسات التعليمية أو عن طريق ممارسة الأنشطة الخارجية؛ بالإضافة إلى أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة على وضوح الأهداف. (الرفاعي، 2018، 373) وقد إرتبط التدفق النفسي بالمتغيرات والعوامل النفسية والشخصية، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة (Kiili, 2005) حيث بحثت هذه الدراسة عن الخبرات التعليمية التي يكتسبها طلاب الجامعة من خلال الألعاب التعليمية على الأنترنت، وتم إستخدام بعض الألعاب التعليمية المحددة التي صممت بطريقة تقيس حالة التدفق بالإضافة إلى إستخدام بعض من المقاييس والمقابلات، وأشارت النتائج أن خبرة التدفق لها تأثير إيجابي على عملية التعلم بإستخدام الألعاب التعليمية عن طريق الأنترنت. (Kiili, 2005)

كذلك دراسة (صديق، 2009) التي هدفت إلى التعرف على بعض العوامل النفسية المرتبطة بخبرة التدفق لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الى أنه توجد علاقة إيجابية بين التدفق وبين الإعتماد على النفس، والمثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، الثقة بالنفس، بينما إرتبط التدفق سلبيا مع القلق والإكتئاب، الإحباط واليأس، والملل. (صديق، 2009)

وتوصلت دراسة (Collins & Winner, 2009) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التدفق والمؤثرات الإيجابية كالشعور بالحيوية، والحماس والسعادة، والرضا عن الحياة. (أبو المجد، 2015، 168) وتناولت دراسة (Abu ased, 2015) مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة (الأردن) بواقع (830) طالبا وطالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وقد تبين أن التدفق النفسي أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى. (Abu ased, 2015)

كما سعت دراسة (محمود، 2018) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية من جامعة عين شمس، وهدفت إلى التعرف على أثر متغيرات النوع (ذكور-إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي-أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفقا للنوع (ذكور-إناث) في مقياس التدفق النفسي. (محمود، 2018)

كذلك تتبأ التدفق النفسي بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وهذا ما توصلت إليه دراسة (أحمد، 2019) التي بحثت في مدى إسهام التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة حلوان - وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية، وإسهام التدفق النفسي في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية. (أحمد، 2019)

وهدفت دراسة (المسما وزملائه، 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية نحو الإنجاز الأكاديمي والتدفق النفسي، وعن إمكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي في التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة بين دافعية الإنجاز الأكاديمي والتدفق النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي، إذ يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال التدفق النفسي. (المسما وزملائه، 2019)

كذلك دراسة (الصوافي، 2019) التي هدفت لفحص علاقة التدفق النفسي بقلق الإمتحان لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، كما سعت الدراسة لإستكشاف إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الإختبار. وأظهرت نتائج تحليل الإنحدار الخطي المتعدد أن البعد المعرفي هو المتنبئ الدال الذي أسهم بنسبة (3.6%) في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس التدفق النفسي.

ودراسة أخرى لـ (الصوافي، 2020) سعت إلى التعرف على إرتباط التدفق النفسي بالسعادة النفسية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان، وأظهرت نتائج تحليل الإنحدار وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي (الصوافي، 2020) كذلك من فوائد التدفق أنه يسهم في الرفع من القدرة على تحمل الإحباط الوظيفي، بإعتبارها مؤشراً على الصحة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة (الضبع وصفحي، 2020) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القدرة على تحمل الإحباط الوظيفي والتدفق النفسي في العمل لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة البصرية بمدارس الدمج بالمملكة العربية السعودية، حيث توصلت نتائج الدراسة الى أن القدرة على تحمل الإحباط في العمل ترتبط إيجابياً بالتدفق النفسي.

أظهرت الدراسات السابقة إرتباط التدفق بالعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية مثل: تقدير الذات، الدافعية للإنجاز، الإعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الثقة

بالنفس، الشعور بالحيوية والحماس، السعادة والرضا عن الحياة، المرونة النفسية، الطموح وجودة الحياة الأكاديمية، إدارة الذات والقدرة على تحمل الإحباط الوظيفي، وإسهامه في الرفع من مستواها مما يعود على الأفراد بوافر الصحة النفسية والتنعم وطيب الحال، كما إرتبط التدفق سلبيا مع القلق والإكتئاب، والإحباط واليأس، والملل وقلق الإختبار، وهذا ما يظهر أهمية التدفق وفوائده وأثاره على الأفراد في جميع مجالات الحياة. ولزيادة مستوى التدفق وإستدامته لدى الطلبة يمكن تقديم بعض التوجيهات والفنيات الإرشادية، ليكون الطالب في حالة من الإستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته، ويحقق التقدم في الإنجاز الدراسي وفي جميع الأنشطة المختلفة:

يمكن أن يقوم المرشد بالتعرف على الأشياء التي يحبها المسترشد ومحاولة تكليفه بها في واجبات منزلية، لأن قيامه بالمهمة التي يحبها وينجز فيها بكفاءة تساعده على الإنسجام والإستغراق في المهمة التي يقوم بها، وبالتالي يصل إلى درجة ينسى فيها مشكلته، ويشعر فيها بالعمل والإنجاز.

ففي دراسة بنهان(2016) فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي أشارت إلى أن الطلاب في بعض الأحيان لا يشعرون بأي دوافع جوهرية للقيام بأعمالهم الدراسية، ولذلك فإن مساعدتهم في العثور على التوازن الصحيح بين التحديات والمهارات في أنشطتهم اليومية أمر ضروري لتنمية الخبرات المثلَى وفيما يلي بعض التدريبات المقترحة لتنمية التدفق النفسي: (بنهان،2016،358)

التدريب على التحدي لإكتشاف المعنى في أصعب المواقف.

مساعدة الطلاب على إكتشاف المعنى من خلال القيم الإبداعية، والتسامي بالذات.

تدريب الطلاب على مهارات التحكم، والمشاركة بفاعلية في النقاش والحوار.

التدريب على النظرة الإيجابية للحاضر والمستقبل بتنمية التفاؤل والدافعية.

مساعدة الطلاب على إكتشاف أهمية الوقت والتخطيط للأهداف والإلتزام بها.

التفكير والإبداع والتطور من خلال التدريب على مهارات التفكير الإيجابي والإبداعي.

التدريب على تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات.

بالإضافة الى ذلك تعمل تمارين الإسترخاء التخيلي والعضلي في تطوير التدفق النفسي لدى الطلاب، يتم تعليم هذه التمارين وإستخدامها في الإرشاد الفردي وأجلسات الإرشاد الجمعي ومع الإنتظام في التدريبات يستطيع الطلاب الدخول في حالة الإسترخاء بشكل سريع.

## خلاصة :

في هذا الفصل تم التطرق الى أهم النقاط التي تخص التدفق النفسي من حيث مفهومه، وأهم النماذج النظرية المفسرة، أبعاده ومكوناته وشروط حدوثه، كذلك سمات الشخص المتدفق، والأثار الإيجابية لهذا المتغير الذي يستخدم كإستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب، وتحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط. وعليه ترى الباحثة أن ما ورد في الفصول النظرية السابقة من تحليل لمتغيرات البحث تشير بأنها في مجملها مبنية على جوانب معرفية وإنفعالية ودافعية، وقد ركزت على التفاعل بين الفرد وبيئته، وهي النقاط المشتركة بين هذه المتغيرات، وبذلك ربما تكون طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية، والتدفق النفسي) هي علاقة إرتباطية إيجابية، والذي سوف تؤكد أوتنفيه النتائج في الفصول الموالية من الجانب التطبيقي التي نستعرض فيها النتائج المتوصل إليها وتفسيرها والبدائية من فصل الإجراءات المنهجية للدراسة الذي يلي هذا الفصل.

## الفصل الخامس

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### تمهيد

1. المنهج المستخدم في الدراسة

2. مجتمع وعينة الدراسة

3. أدوات الدراسة

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة

5. إجراءات تطبيق الدراسة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعدما تم التطرق في الفصول السابقة إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، خصص هذا الفصل لعرض أهم الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بإبراز المنهج المستخدم، وكذا مجتمع وعينة الدراسة، إضافة إلى شرح موضح للأدوات المستعملة وخصائصها السيكمترية، والدراسة الأساسية وأهم إجراءاتها ثم أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في معالجة البيانات.

**1. المنهج المستخدم في الدراسة:**

يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل إكتشاف الحقيقة والبرهنة عليها(شروخ،2003،90) ولا تخلو أي دراسة علمية من الإعتداد على منهج مرتبط بطبيعة الموضوع الذي تناولته، وتسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية في حدوث التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ومن أجل تحقيق ذلك وجد أن أنسب منهج لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي، والذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع (عباس وآخرون،2014،74) وهكذا نجد أن المنهج الوصفي الإرتباطي هو المنهج المتبع، والذي يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الإرتباط بينها (عباس وآخرون،2014،77)

**2.مجتمع وعينة الدراسة:**

يعرف مجتمع الدراسة بأنه مجتمع البحث الذي يزمع الباحث دراسته، ومجتمع الدراسة المستهدف هو مجتمع فرعي من مجتمع كبير(الدليمي وصالح،2014، 75) وفي البحث الحالي تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، من الطورين ليسانس وماستر ومن مختلف التخصصات، خلال الموسم الجامعي:2020/2019 وفي ما يلي تعداد وتوزيع أفراد المجتمع حسب التخصصات:

**جدول (03) تعداد وتوزيع أفراد مجتمع الدراسة**

النسب المئوية	التعداد	الكليات
28.28%	3313	كلية العلوم التطبيقية
19.98%	2342	كلية علوم الطبيعة والحياة
35.55%	4165	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
16.19%	1897	كلية الحقوق والعلوم السياسية
100%	11717	المجموع

يوضح الجدول (03) تعداد وتوزيع طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة (مجتمع الدراسة) حسب الكليات، والنسبة التي تمثلها مقارنة بالمجموع الكلي، حيث مثلت كلية العلوم التطبيقية ما نسبته (28.28%)، وكلية علوم الطبيعة والحياة نسبة (19.98%)، وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (35.55%)، أما كلية الحقوق والعلوم السياسية مثلت نسبة (16.19%).

#### أ) عينة الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية من الإجراءات الميدانية التي تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف المحيطة بالظاهرة المرغوب دراستها والإمكانات المتوفرة، كما تساعده على ضبط متغيرات بحثه وتقنين أدوات جمع البيانات.

تمت الدراسة الإستطلاعية خلال الموسم الدراسي 2019/2018 بدءا بتحكيم مقياس التفكير الإيجابي إلى غاية توزيع الإستبيانات وإسترجاعها، ثم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. وقد أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة تتكون من (110) طالب وطالبة من جامعة قاصدي مرباح ورقلة، تراوح سنهم بين (18-43) سنة، وقد تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وقد كانت عينة الدراسة الإستطلاعية قريبة من خصائص عينة الدراسة الأساسية، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب الجنس وحسب السن:

جدول (04) توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب الجنس والسن

النسبة %	التكرار	السن	النسبة %	التكرار	الجنس
89.10%	98	من 18-30 سنة	31.82%	35	ذكور
10.90%	12	من 31-43 سنة	68.18%	75	إناث
100%	110	المجموع	100%	110	المجموع

نلاحظ من الجدول (04) أن نسبة الذكور (31.82%) أما نسبة الإناث كانت (68.18%) أما بالنسبة للسن فإن نسبة الفئة العمرية بين (17-30) سنة بلغت (89.10%) والفئة العمرية بين (31-45) سنة بلغت نسبتها (10.90%).

## ب) عينة الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة، وقد تم إختيارهم حسب طريقة العينة العشوائية البسيطة، وهي العينة التي أختيرت بطريقة يكون لكل عنصر وفرد في المجتمع نفس فرصة الإختيار، وأن إختيار أي فرد أو عنصر لا يرتبط بإختيار أي فرد أو عنصر آخر، والوصول إلى العينة العشوائية يمكن إستخدام الجداول العشوائية وبرامج في الحاسوب ومن فوائد العينة العشوائية أنها تكون في الغالب ممثلة للمجتمع (المنيزل وغرابية، 2010، 20) عن طريق هذا النوع يكون لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لأن يمثل ضمن العينة أو تكون العينة العشوائية البسيطة مقيدة حينما يكون المجتمع الأصلي متجانسا في خصائصه. (الدليمي وصالح، 2014، 81)

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (300) طالبا من جامعة قاصدي مرباح ورقلة، من كلا الجنسين (ذكور/ إناث) وتراوح سنهم بين (17-52) سنة، بعد توزيع الإستبيانات وبعد عملية الفرز لم تتمكن من إسترجاع (41) إستمارة، وعند التصحيح ألغي كذلك (29) إستمارة لعدم إستكمال الإجابة على بعض البنود وقد وزعت إستمارات أخرى لإستخلاف الإستمارات المفقودة وفي ما يلي جدول يوضح أفراد العينة الأساسية حسب المستويات الدراسية:

جدول (05) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستويات الدراسية

المستويات الدراسية	العدد	النسبة المئوية
السنة أولى ليسانس	85	28.28%
السنة الثانية ليسانس	83	27.82%
السنة الثالثة ليسانس	48	16.80%
السنة أولى ماستر	54	17.10%
السنة الثانية ماستر	30	10%
المجموع	300	100%

يبين الجدول السابق توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي، حيث بلغ عدد الطلبة في السنة أولى (85) طالب ما نسبته (28.28%) ومستوى سنة ثانية بلغ عدد الطلبة (83) ما نسبته (27.82%) كما بلغ عدد طلبة سنة ثالثة (48) ما نسبته (16.80%) أما طلبة الماستر فبلغ عددهم في السنة أولى (54) وبنسبة (17.10%)

وفي السنة الثانية ماستر بلغ عددهم (30) بنسبة (10%)، كما توزعت العينة بين الجنسين (ذكور، إناث) وبين مختلف الأعمار ويمكن توضيح توزيع العينة حسب الجنس والسن في الجدول الموالي:

جدول (06) عدد عينة الدراسة الأساسية وتوزيعها حسب الجنس والسن

النسبة %	التكرار	السن	النسبة %	التكرار	الجنس
94%	282	من 17-30 سنة	19%	57	ذكور
6%	18	من 31-52 سنة	81%	243	إناث
100%	300	المجموع	100%	300	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن العينة الكلية للدراسة المكونة من (300) فردا تتوزع كما يلي: عدد الذكور كان (57)، وبنسبة (19%)، بينما عدد الإناث بلغ (243)، وهو ما يمثل نسبة (81%)، وبنسبة للسن يبين الجدول أن فئة (17-30) سنة عددها (282) طالبا، وبنسبة (94%)، بينما فئة (31-52) سنة بلغ عددها (18) طالبا وهو ما يمثل نسبة (6%)

### 3. أدوات الدراسة:

بناء على متغيرات الدراسة تم الإعتماد على ثلاث مقاييس وهي كما يلي:

#### 1.3 مقياس التفكير الإيجابي :

أولا: وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس التفكير الإيجابي بالإعتماد على بعض المصادر المتخصصة في علم النفس الإيجابي وعلى التراث النظري وبالإستناد الى نظرية سليجمان في التفكير الإيجابي، وبعد الإطلاع على بعض المقاييس الأجنبية والعربية من أهمها:

المقياس العربي للتفكير الإيجابي لـ(عبد الستار ابراهيم، 2011) مصر

مقياس التفكير الإيجابي لـ (Angram & Whiskney 1994) ترجمة (الوقاد، 2012)

مقياس التفكير الإيجابي لـ (عدنان مازن جبر وحسام محمد منشد، 2013) العراق

مقياس مهارات التفكير الإيجابي لـ (Abir Bekhet & Jaclene Zauszniewski 2013) الو.م.أ

مقياس التفكير الإيجابي لـ (Kaori Tsutsui & Motoko Fujiwara 2015) اليابان

مقياس التفكير الإيجابي لـ (عبد العزيز حيدر الموسوي وأنس أسود شطب، 2016) العراق

مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لـ(ناصرحسين ناصر 2017) العراق

مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لـ(زياد بركات 2018) فلسطين

كما تم الإطلاع على دراسات سابقة تناولت التفكير الإيجابي كأحد متغيراتها، وأستخدمت بعض المقاييس المذكورة سابقا نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

- دراسة التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين للباحثتين (أسماء فتحي أحمد وميرفت عزمي عبد الجواد 2014) مصر

- دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية (يوسف فهمي أسليم 2017) فلسطين

- دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة للباحثة (أريج حازم مهدي 2018) العراق.

ولم تتبن الباحثة أحد هذه المقاييس وذلك لأنها لا تخدم أغراض الدراسة القائمة.

تكون مقياس التفكير الإيجابي من (24) بندا يجاب عن كل بند منها تبعا لسلم ليكرت الخماسي (دائما غالبا، أحيانا، نادرا، أبد) تتكون تقديراتها الكمية من (1-2-3-4-5) على الترتيب، وقد أعدت جميع عبارات المقياس في الإتجاه الموجب، وبالتالي فكلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على عبارات المقياس كلما كان ذلك في إتجاه المزيد من التفكير الإيجابي لديه. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (24 إلى 120) وتشير الدرجة (24) إلى أن التفكير الإيجابي ضعيف، أما الدرجة (72) تشير إلى مستوى معتدل من التفكير الإيجابي بينما تشير الدرجة (120) إلى مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي. وعليه يتحدد التفكير الإيجابي من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي الذي أعدته الباحثة.

كما تكون مقياس التفكير الإيجابي من ثلاثة أبعاد قسمت على 24 فقرة موزعة بالتساوي والجدول الموالي يوضح توزيع فقرات وأبعاد مقياس التفكير الإيجابي:

## جدول (07) توزيع فقرات مقياس التفكير الإيجابي حسب الأبعاد

الأبعاد	الفقرات
البعد الأول: المشاعر الإيجابية والرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.	1-2-3-4-5-6-7-8
البعد الثاني: الرضا عن الحياة تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه التي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يتصوره.	9-10-11-12-13-14-15-16
البعد الثالث: المرونة الإيجابية قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وقدرته على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها.	17-18-19-20-21-22-23-24

يلاحظ من خلال الجدول (07) أن مقياس التفكير الإيجابي مقسم إلى ثلاثة أبعاد يحتوى كل بعد منها على ثمانية فقرات فالبعد الأول يمثل الفقرات (من 1 إلى 8) والبعد الثاني يتمثل في الفقرات (من 9 إلى 16) أما البعد الثالث فيتمثل في الفقرات (من 17 إلى 24) وكل الفقرات في الإتجاه الموجب.

ثانياً: حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:

## 1- حساب الصدق:

إن صدق الإختبار يشير إلى ما إذا كان الإختبار يقيس ما هو مفروض أن يقيسه (فايد، 2008، 100) وقد تم حساب صدق مقياس التفكير الإيجابي بعدة طرق نعرضها فيما يلي:

أ) صدق المحكمين (صدق المحتوى): قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية من مختلف الجامعات الوطنية والدولية والبالغ عددهم (11) محكم (ملحق رقم 2)، وقد طلبت الباحثة من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملائمة العبارات لقياس ما وضعت لأجله، ومدى وضوح صياغة العبارات، ومدى مناسبة كل عبارة للمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك الأبعاد، بالإضافة إلى إقتراح ما يروونه ضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، أو إضافة عبارة جديدة لأداة الدراسة، كما طلب منهم إبداء آرائهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية المطلوبة من المبحوثين والتعليمات وبدائل الإجابة، وإستناداً إلى الملاحظات التي أبداها المحكمون قامت الباحثة

بإجراء التعديلات على بعض العبارات، مع الإحتفاظ بعدد عبارات المقياس (24 عبارة) وتم إعتتماد (90.90%) وما فوق لإبقاء الفقرة في المقياس والجدول رقم (08) يوضح نسب الموافقة على العبارات:

جدول (08) نتائج تحكيم مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	موضوع التحكيم	نسبة الموافقة %
1	التعليمية	100%
2	بدائل الأجوبة	100%
3	أبعاد المقياس	81.81%
4	مدى قياس الفقرة	بنود: 2-5-7-8-10-11-13-14-15-16-18-20-21-24
		بنود: 1-3-4-6-9-12-17-19-22-23

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن نسبة الموافقة على التعليمية المقدمة للطلبة وبدائل الأجوبة وبعض بنود المقياس تمت الموافقة عليها بنسبة (100%) وبعض البنود الأخرى نسبة الموافقة عليها كانت (90.90%) أما الأبعاد فكانت نسبة الموافقة عليها مقدرة بـ (81.81%) وقد تم تعديل ما طلب تعديله.

#### ب) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

يمثل صدق المقارنة الطرفية قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية. ونعني به القدرة على التمييز بين المجموعات المختلفة أو حتى الأفراد التي، تقع درجاتهم على طرفي المنحنى (الغامدي، 2017). بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية، تم تكميم الإجابات وترتيب الدرجات المتحصل عليها، ثم ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة (27%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات العليا مع (27%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، وباستخدام إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول (09) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين  
الطرفيتين على مقياس التفكير الإيجابي

القيم الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مج العليا	10	103.50	3.47	15.50	2.55	18	دالة عند 0.01
مج الدنيا	10	77.90	3.90				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (103.50) بإنحراف معياري قدره (3.47)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (77.90) بإنحراف معياري قدره (3.90) وبحساب قيمة "ت" المحسوبة التي بلغت (15.50) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي قدرت بـ (2.55) عند مستوى دلالة (0,01) وعليه فإن الفرق دال دلالة جوهريّة ومنه فبنود المقياس تميز تمييزاً واضحاً بين الفئة العليا والفئة الدنيا، وعليه فإن المقياس صادق ويمكن إعماده في الدراسة.

**ج) صدق الإتساق الداخلي:**

يؤدي فحص الإتساق الداخلي للإختبار إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني، وفي هذه الحالة يعين معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة في الإختبار على حدى مع نتيجة الإختبار بأكمله. (باهي والأزهري، 2015، 253)

وقد تم حساب الصدق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدولين التاليين:

جدول (10) إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

إرتباط البعد بالمقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
قيمة الإرتباط	**0.76	**0.86	**0.92

نلاحظ من خلال الجدول السابق إرتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية، فمعامل إرتباط البعد الأول مع الدرجة الكلية للمقياس قدر بـ (0.76) عند مستوى دلالة (0.01) ومعامل إرتباط البعد الثاني مع المقياس

ككل قدر بـ(0.86 عند مستوى دلالة 0.01) أما البعد الثالث فقد إرتبط مع المقياس ككل بـ(0.92 عند مستوى دلالة 0.01). أما إرتباط البنود بالإبعاد فكانت كما يلي:

**جدول (11) نتائج معامل إرتباط كل بند بالدرجة الكلية لكل بعد من المقياس**

البعد 3 المرونة الإيجابية		البعد 2 الرضا عن الحياة		البعد 1 المشاعر الإيجابية	
الإرتباط	الفقرة	الإرتباط	الفقرة	الإرتباط	الفقرة
**0.50	البند_17	**0.61	البند_9	*0.38	البند_1
**0.63	البند_18	**0.40	البند_10	*0.34	البند_2
**0.74	البند_19	**0.61	البند_11	**0.55	البند_3
**0.57	البند_20	*0.31	البند_12	**0.49	البند_4
**0.56	البند_21	**0.52	البند_13	**0.56	البند_5
**0.69	البند_22	**0.65	البند_14	**0.49	البند_6
**0.75	البند_23	*0.38	البند_15	*0.34	البند_7
**0.77	البند_24	**0.50	البند_16	**0.55	البند_8

\*\*دال عند 0.01 \* دال عند 0.05

يبين الجدول (11) قيم معاملات الإرتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبند والتي تراوحت بين (0.31 عند مستوى دلالة 0.05 و 0.77 عند مستوى دلالة (0.01) وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق ونستطيع تطبيقه على العينة الأساسية بعد التأكد من ثباته.

**(2) حساب الثبات:**

توضح (Anastasa,1997) أن الثبات يدل على مدى دلالة تباين درجات الأفراد الذين أجري عليهم المقياس، وعلى الفروق الحقيقية في السمة أو الصفة المقاسة، أي مدى الإتساق في درجات المقياس (تيفزة، 2009، 638) تم حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي بإستخدام معاملات الثبات التالية:

**(أ) معامل ألفا لكرونباخ للتجانس:**

يعتبر إختبار ألفا كرونباخ واحدا من الإختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الإستبانة الإحصائية لإعطاء الكفاءة من حيث تعديل هذه الإستبانة أو عدم تعديلها بناء على نتائج الإختبار (علام، 2016، 707) وكانت نتائج معامل ألفا كرونباخ على أبعاد المقياس موضحة في الجدول كمايلي :

جدول (12) نتائج معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	08	0.85
البعد الثاني	08	0.80
البعد الثالث	08	0.73
المقياس ككل	24	0.84

يبين الجدول السابق أن معامل كرونباخ للبعد الأول قدر بـ(0.85) وقدرت قيمة ألفا كرونباخ للبعد الثاني بـ (0.80) أما قيمة ألفا كرونباخ للبعد الثالث فقدرت بـ(0.73)، بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل(0.84) وهي قيمة مرتفعة، وهذا ما يؤكد تمتع مقياس التفكير الإيجابي بمستوى مقبول من الثبات.

#### ب) التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بمعادلة جوتمان كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول (13) حساب الثبات بمعادلة جوتمان

المؤشرات	التباين	معادلة جوتمان
بنود النصف الأول	27.97	0.91
بنود النصف الثاني	24.17	

يبين الجدول أعلاه قيمة الثبات بعد تطبيق معادلة "جثمان" والتي قدرت بـ(0.91) وعليه يمكن القول أن هذا المقياس ثابت. وبناء على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات كانت عالية، وبالتالي يمكننا الاعتماد على هذا المقياس في الدراسة الأساسية.

### 2.3. مقياس الكفاءة الذاتية:

#### أولا : وصف المقياس

مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لـ(Schwarzer & Jerusalem,1986) ترجمه إلى اللغة العربية (رضوان،1997)، وقد أشار كل من(شفارتسر وجيروزيليم) إلى أن مقياس الكفاءة الذاتية العامة يقيس قناعات إمكانات الضبط الذاتي أو توقعات الكفاءة في مواقف المتطلبات الإجتماعية ومواقف الإنجاز، إحتوى المقياس المطور في عام1981على 20 بندا تم تخفيضها في عام 1986 إلى عشر بنود فقط وسمي"مقياس الكفاءة الذاتية العامة". وقد ترجمت هذه الصيغة المختصرة إلى أكثر من 30 لغة

كالإنجليزية، والفرنسية والمجرية والتركية والتشكية والسلوفاكية والصينية واليابانية والكورية. كما قام (رضوان، 1997) بالدراسة الأولى لهذا البناء في البيئة العربية السورية من خلال ترجمة مقياس الكفاءة الذاتية العامة من اللغة الألمانية إلى اللغة العربية.

يتكون المقياس من 10 بنود يطلب فيها من المبحوث إختيار الإجابة وفق متدرج يبدأ من (لا، نادراً، غالباً، أحياناً) والبنود كلها موجبة، ويتراوح المجموع للدرجات بين 10 و 40 حيث تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة، والدرجة العالية إلى إرتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، وتتراوح مدة التطبيق بين (3-7) دقائق ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية.

ثانياً: حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية:

#### 1- حساب الصدق:

(أ) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية، تم تكيم الإجابات وترتيب النتائج أوالدرجات المتحصل عليها من أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة نسبة (27%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات العليا مع نسبة (27%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، وبإستخدام إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول (14) يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين

#### الطرفيتين على مقياس الكفاءة الذاتية

القيم الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مج العليا	10	3.53	0.26	8.57	2.55	18	دالة عند 0.01
مج الدنيا	10	2.35	0.34				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (3.53) بإنحراف معياري قدره (0.26) بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (2.35) بإنحراف معياري قدره (0.34) وبحساب قيمة "ت" المحسوبة التي بلغت (8.57) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" المجدولة

والتي قدرت بـ(2.55) عند مستوى دلالة (0,01) وعليه فإن الفرق دال دلالة جوهريّة ومنه فبنود المقياس تميز تمييزاً واضحاً بين الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

**(ب) صدق الإتساق الداخلي:**

تم التحقق من الإتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول (15) نتائج معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية**

البنود	درجة الارتباط	البنود	درجة الارتباط
البند_1	**0.58	البند_6	**0.74
البند_2	**0.57	البند_7	**0.70
البند_3	**0.56	البند_8	**0.70
البند_4	**0.56	البند_9	**0.64
البند_5	**0.62	البند_10	**0.53

\*\* دالة عند 0.01

يبين الجدول السابق ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين (0.53 و 0.74) عند مستوى دلالة 0.01، وهذا ما يشير إلى أن مقياس الكفاءة الذاتية يتمتع بقيمة عالية من الصدق.

**(2) حساب الثبات:**

**(أ) معامل ألفا كرونباخ:**

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية كانت نتيجة معامل ألفا كرونباخ على المقياس كما هي موضحة فيمايلي:

**جدول (16) نتيجة معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ**

معامل ألفا كرونباخ للمقياس	$\alpha = 0.82$
----------------------------	-----------------

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساوياً لـ ( $\alpha = 0.82$ ) مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الثبات.

## ب) التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق تعيين معامل الثبات شيوعاً، وقد تم حساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية على مقياس الكفاءة الذاتية بتطبيق معادلة جوتمان كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (17) معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بمعادلة جوتمان

المؤشرات	التباين	معادلة جوتمان
بنود النصف الأول	5.95	0.86
بنود النصف الثاني	7.61	

نلاحظ من الجدول أعلاه أن معادلة جوتمان قدرت بـ(0.86) وعليه يمكن القول أن مقياس الكفاءة الذاتية ثابت. بناء على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات كانت عالية، وبالتالي يمكننا الاعتماد على هذا المقياس في الدراسة الحالية.

## 3.3. مقياس التدفق النفسي

## أولاً : وصف المقياس:

تمثلت أداة الدراسة في مقياس التدفق النفسي من إعداد (ناصيف، 2015)، حيث تبنى الباحث نظرية كسكز نتيهالاي (1996) إذ عرّف التدفق بحالة من التركيز العميق، تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة.

يحتوي هذا المقياس على (32) بنداً يجاب عن كل بند منها، تبعا لخمس بدائل هي كما يلي:

تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً، وتتراوح تقديراتها الكمية بين (1-2-3-4-5) على الترتيب، وقد أعدت جميع عبارات المقياس في الإتجاه الموجب وبالتالي كلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على عبارات المقياس كلما كان ذلك في إتجاه الزيادة في مستوى التدفق النفسي لديه، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (32 إلى 160)، وتشير الدرجة (32) إلى مستوى ضعيف من التدفق النفسي، أما الدرجة (96) إلى مستوى معتدل من التدفق النفسي، بينما تشير الدرجة (160) إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي، وعليه يتحدد التدفق النفسي من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذه الدراسة، وينقسم مقياس التدفق النفسي إلى (9) أبعاد تمثلت فيما يلي:

جدول (18) توزيع أبعاد التدفق النفسي حسب أرقام العبارات وعدد البنود

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

نلاحظ من خلال الجدول (18) أن مقياس التدفق النفسي مقسم إلى تسعة أبعاد يحتوى البعد الأول والثاني والثالث والرابع والسادس على (4) عبارات لكل بعد، بينما تحتوي الأبعاد الخامس والسابع والثامن والتاسع على (3) فقرات لكل بعد، وكل الفقرات في الإتجاه الموجب.

**ثانياً: الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:**

تم قياس الخصائص السيكومترية لهذا المقياس للتأكد من مدى صلاحيته في البيئة المحلية، وإستخدام حساب الصدق والثبات بعدة طرق نعرضها فيما يلي:

**(1) حساب الصدق:**

**(أ) صدق المقارنة الطرفية :**

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

**جدول (19) نتائج إختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين**

الطرفيتين على مقياس التدفق النفسي

القيم الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مج العليا	10	122	4.57	7.82	18	دالة عند 0.01
مج الدنيا	10	95	10.16			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (122) بإنحراف معياري قدره (4.57) بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (95) بإنحراف معياري قدره (10.16)، وبلغت قيمة"ت" المحسوبة(7.82) عند مستوى دلالة (0,01) وعليه فإن المقياس له قدرة تمييزية وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

**(ب) صدق الإتساق الداخلي:**

للتحقق الإتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج تشير إلى بندان لم تكن لهما قيم دالة (البند=23=0.26 والبند=30=0.33) فتم حذفهما فأصبح عدد بنود مقياس التدفق النفسي=30 بندا في صورته النهائية، وتم التحقق من الإتساق الداخلي مرة ثانية، بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول(20) نتائج معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي**

الرقم	البعد	درجة الارتباط
01	الشخصية ذاتية القصد	**0.47
02	الأهداف الواضحة	**0.74
03	التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	**0.77
04	التركيز	**0.74
05	ضبط الموقف أو النشاط	**0.61
06	تغذية راجعة غير غامضة	**0.71

07	إندماج الوعي بالفعل	**0.61
08	إحساس مشوه بالزمن	*0.41
09	فقدان الشعور بوعي الذات	*0.37

\*\* دالة عند 0.01 \* دالة عند 0.05

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.37) و(0.77) ما يدل على صدق الإتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، وهذا ما يشير إلى أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بقيمة عالية من الصدق ونستطيع تطبيقه على العينة الأساسية.

(2) حساب الثبات:

(أ) معامل ألفا لكرونباخ :

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية، تم حساب الثبات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ على المقياس وكانت النتائج كما هي موضحة فيما يلي :

جدول رقم (21) نتائج معامل ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	0.80	البعد السادس	0.76
البعد الثاني	0.76	البعد السابع	0.77
البعد الثالث	0.74	البعد الثامن	0.79
البعد الرابع	0.75	البعد التاسع	0.80
البعد الخامس	0.77	المقياس ككل	0.87

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ثبات مقياس التدفق النفسي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا لـ (0.87) أما معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.74 و 0.82) وهي قيم مرتفعة وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بمستوى عالي من الثبات.

(ب) التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي عن طريق التجزئة النصفية، وتطبيق معادلة "جوتمان"، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (22) حساب الثبات لمقياس التدفق النفسي بمعادلة جوتمان

المؤشرات	التباين	معادلة جوتمان
بنود النصف الأول	47.24	0.87
بنود النصف الثاني	40.64	

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة الثبات في مقياس التدفق النفسي تقدر (0.87) وعليه يمكن القول أن المقياس ثابت، وبناءً على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات كانت عالية، وبالتالي يمكننا الاعتماد على هذا المقياس في هذه الدراسة.

#### 4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الدراسة الأساسية اعتمدت الأساليب الإحصائية التالية :

- إختبار "ت" لعينة واحدة لحساب الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط المتعدد: يستخدم لقياس العلاقة والارتباط بين متغير تابع ومتغيرين مستقلين وأكثر، وقد استخدم في دراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة في الفرضية الأولى.
- معامل الإنحدار الخطي المتعدد: وهو أسلوب إحصائي يمكننا من التنبؤ بدرجة الرد في أحد المتغيرات بناءً على درجاته في عدد من المتغيرات، وأطلق على المتغيرات التي نستخدمها في التنبؤ بالمتغيرات المستقلة، والمتغير الذي يراد التنبؤ به بالمتغير التابع (البلوي، 2007، 9) وإستخدم معامل الإنحدار المتعدد في الفرضية الثانية.

- حجم الأثر: يعرف كوهين حجم الأثر بأنه "درجة تواجد الظاهرة في مجتمع ما" وهو يدل على الدلالة العملية للنتيجة المتوصل إليها ويمكن اعتماد المعايير التالية للدلالة على مقدار حجم الأثر:

(Cohen,1997)

بالنسبة لمعامل الإنحدار الخطي المتعدد:

0.01 بسيط

0.06 متوسط

0.14 كبير

ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بإستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الإجتماعية (spss.V23) والتي حصلنا من خلالها على النتائج التي نعرضها في الفصل الموالي.

### 5. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، وبعد الحصول على تسهيلات من الإدارة(ملحق رقم1) للحصول على إحصائيات من مديرية الجامعة تخص تعداد طلبة جامعة قاصدي مرباح محل الدراسة، وتوزيعهم حسب المستويات الدراسية في مختلف الكليات، تم تطبيق الدراسة على أفراد العينة الأساسية، خلال السداسي الأول من السنة الدراسية 2019/ 2020 عند توزيع الإستيبيانات على الطلبة (أفراد العينة) تم شرح الهدف العلمي للدراسة، وكيفية الإجابة على المقاييس، وتم الإجابة على أسئلة المبحوثين في حالات أين تعذر عليهم فهم أسئلة المقاييس، كذلك أعطيت لهم الحرية ليقرروا المشاركة أوعدم المشاركة في البحث، وتم التأكيد على ضرورة تحري الصدق في الإجابة، خاصة أن هوية المبحوث تبقى دائما مجهولة، وتراوحت مدة الإجابة على أسئلة المقاييس من(10إلى15) دقيقة. ويمكن تلخيص خطوات إجراء الدراسة كمايلي:

- 1- جمع المادة النظرية المتعلقة بالإطار النظري والدراسات السابقة.
- 2- إجراء الدراسة الإستطلاعية وهذا بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس التدفق النفسي على عينة إستطلاعية والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- 3- تطبيق الدراسة بتوزيع المقاييس على العينة الأساسية، ثم تصحيح الإستيبيانات وفقا لمفتاح تصحيح كل مقياس.
- 4- إستخراج النتائج بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- 5- تحليل النتائج التي جمعت من خلال أدوات الدراسة بعد إدخالها في الحاسوب بإستخدام برنامج (SPSS-V,23) ثم تفسير تلك النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري
- 6- صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة

**خلاصة الفصل:**

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بدءاً بالمنهج المتبع ومروراً بالدراسة الإستطلاعية وصفها من حيث الجنس والسن، ثم التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات للإستخدام من خلال قياس خصائصها السيكومترية وإنتهاءً بالدراسة الأساسية التي شرحنا فيها طريقة المعاينة في هذه الدراسة وخصائص العينة كما أشرنا فيها إلى إجراءات التطبيق، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

## الفصل السادس

### عرض نتائج الدراسة

تمهيد.

1- عرض نتائج التساؤل الأول

2- عرض نتائج التساؤل الثاني

3- عرض نتائج التساؤل الثالث

4- عرض نتائج الفرضية الأولى

5- عرض نتائج الفرضية الثانية

**تمهيد:**

بعدما تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية في الفصل السابق، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي للدراسة، وهذا من خلال عرض النتائج المتحصل عليها، والإجابة عن تساؤلات الدراسة وإختبار الفرضيات بإستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة، وعرضها في جداول ثم تحليل البيانات الواردة فيها مرتبة كمايلي:

**1. عرض نتائج التساؤل الأول:**

ينص التساؤل الأول على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة؟". وللإجابة على هذ التساؤل تم تطبيق الإختبار التائي لعينة واحدة، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

**جدول (23) نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة**

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	300	72	91.38	10.97	299	30.59	2.57	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (91.38) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (72)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (30.59) وهي أكبر من قيمة "ت" المجدولة (2.57) وعليه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبإتجاه المتوسط المحسوب، وبذلك يكون مستوى التفكير الإيجابي مرتفعا لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

**2. عرض نتائج التساؤل الثاني:**

ينص التساؤل الثاني على مايلي: "ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة؟". وللإجابة على هذ التساؤل تم تطبيق الإختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج ما يلي:

**جدول (24) نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة**

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	300	20	29.41	4.22	299	38.58	2.57	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (29.41) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (20)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (38.58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة (2.57)، وعليه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبإتجاه المتوسط المحسوب، وبذلك يكون مستوى الكفاءة الذاتية مرتفعاً لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

### 3. عرض نتائج التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على: "ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة؟". وللإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق الإختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج ما يلي:

#### جدول (25) نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	300	90	103.42	4.22	299	15.55	2.57	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي بلغ (103.42) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (96)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.55) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة (2.37) وبذلك يكون مستوى التدفق النفسي مرتفعاً لدى طلبة جامعة ورقلة.

### 4. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة" أولاً: تم حساب معاملات الإرتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة الثلاثة، بحيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

#### جدول (26) مصفوفة معاملات الإرتباط المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة للدراسة

المتغيرات	التفكير الإيجابي	الكفاءة الذاتية	التدفق النفسي
التفكير الإيجابي	1		
الكفاءة الذاتية	**0.47	1	
التدفق النفسي	**0.53	**0.39	1

يتضح من النتائج السابقة وجود إرتباطات متبادلة بين المتغيرات المتضمنة في الجدول، موجبة وجوهرية عند مستوى دلالة 0.01 وللتحقق من صحة الفرضية ولمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية، التدفق النفسي) تم استخدام معامل الإرتباط المتعدد وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (27) نتائج معامل الإرتباط المتعدد بين كل من التفكير الإيجابي

#### والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	" ر " المحسوبة	العينة
دالة	0.01	0.55	300

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة " ر " المحسوبة قدرت بـ (0.55) هذه القيمة تشير إلى إرتباط جوهري عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي تكون العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي قوية وموجبة وعليه تحقق الفرضية البحثية التي تنص على أنه "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة " ولمعرفة الدلالة العملية لمعامل الإرتباط تم حساب حجم الأثر (نسبة التباين المشترك) أو المفسر وذلك عن طريق مربع معامل الإرتباط " ر " الذي يشير إلى درجة العلاقة بين المتغيرات.

### جدول (28) حساب حجم الأثر

$r^2$	ر
0.31	0.55

من خلال قيمة " ر<sup>2</sup> " والتي قدرت بـ (0.31) نلاحظ أن حجم الأثر متوسط وعليه فهذه المتغيرات المستقلة (التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية) تفسر ما نسبته (31%) من التغير الحاصل في المتغير التابع التدفق النفسي.

## 5- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على الآتي: "توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية على ظهور التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الإنحدار الخطي المتعدد لمعرفة القدرة التنبؤية لمتغيرات الدراسة وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه: جدول (29) نتائج معامل الإنحدار الخطي المتعدد بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي

العينة	قيمة "ر"	قيمة "ر <sup>2</sup> "	قيمة "ر <sup>2</sup> " المعدلة	مستوى الدلالة
300	0.55	0.31	0.30	دالة عند 0.01

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ بأن قيمة معامل الارتباط "ر" لمتغيرات الدراسة الثلاث (التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية، التدفق النفسي) بلغت (0.55) عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعنى وجود علاقة موجبة دالة. بينما بلغ معامل التحديد "ر<sup>2</sup>" (0.31) في حين بلغ معامل التحديد المعدل (0.30) مما يعنى بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية والمنبئة (التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية) إستطاعت أن تفسر (30%) من التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (التدفق النفسي) المطلوبة، والنسبة الباقية (70%) تعزى إلى عوامل أخرى، أما في الجدول الموالي فيعرض قيمة الحد الثابت ومعاملات الإنحدار ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع.

## جدول (30) نتائج معاملات الإنحدار وقيم 'ت' ودلالاتها الإحصائية

المتغيرات	قيمة الحد الثابت غير المعياري "B"	قيمة الحد الثابت المعياري "BETA"	قيم إختبار "ت"	مستوى الدلالة
المتغير التابع التدفق النفسي	28.94	/	4.43	0.01
المتغيرات المستقلة التفكير الإيجابي الكفاءة الذاتية	0.61	0.45	8.21	0.01
	0.19	0.17	3.22	0.01

من خلال الجدول السابق نستنتج أن المتغير المستقل التفكير الإيجابي ذو قيمة معنوية من الناحية الإحصائية عند مستوى دلالة (0.01) حسب إختبار "ت" الذي قدرت قيمته بـ(8.21) والكفاءة الذاتية كان ذو قيمة معنوية من الناحية الإحصائية عند مستوى دلالة (0.01) حسب إختبار "ت" الذي قدرت قيمته بـ(3.22) بمعنى أن كلا المتغيرين كان لهما تأثير معنوي في نموذج الإنحدار المتعدد حسب إختبار "ت". تشير القيم المدرجة في العمود المعنون بـ(Beta) إلى إسهام كل متغير مستقل، وبما أن قيمة بيتا الأكبر متعلقة بالمتغير الأول (التفكير الإيجابي) فهذا يعني أن هذا المتغير هو أكثر المتغيرات إسهاما في تفسير المتغير التابع وذلك عند إستبعاد التباين الذي تفسره المتغيرات الأخرى في النموذج. أما قيمة بيتا الخاصة بالمتغير الثاني (الكفاءة الذاتية) فهي أقل مما يعني أنه أسهم بشكل أقل. وفي ضوء كل ما تم عرضه من نتائج نخلص إلى أن متغير التفكير الإيجابي يسهم بنسبة (45%) بينما يسهم متغير الكفاءة الذاتية بما نسبته (17%) في التنبؤ بمتغير التدفق النفسي بحيث نلاحظ فرق دال في التأثير، وبناء على هذه النتائج نخلص إلى أن الفرضية قد تحققت، أي أنه توجد قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية بظهور التدفق النفسي، وإن كان كل واحد منها له نسبة منبئة مختلفة. وقد كانت النتائج متسقة مع بعض نتائج الدراسات السابقة، وهو ما سيتم توضيحه في الفصل الموالي عند تفسير النتائج.

**خلاصة الفصل:**

تضمن هذا الفصل تحليل بيانات عملية فحص العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة لدى أفراد العينة، وقد أسفرت النتائج على أن هناك علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، وتضمن الفصل كذلك التحقق من طبيعة وقوة العلاقة، ووجد أن هناك علاقة قوية بين المتغيرات، كما تم حساب قوة القدرة التنبؤية لمتغيرات الدراسة، حيث أسفرت النتائج على أن المتغيرات التفسيرية(التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية) تساهم بنسب متفاوتة في تفسير متغير التدفق النفسي، وسيتم تفسير هذه النتائج في الفصل الموالي.

## الفصل السابع

### تفسير نتائج الدراسة

- 1- تفسير نتيجة التساؤل الأول
- 2- تفسير نتيجة التساؤل الثاني
- 3- تفسير نتيجة التساؤل الثالث
- 4- تفسير نتيجة الفرضية الأولى
- 5- تفسير نتيجة الفرضية الثانية

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل تفسير نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة ومشكلة الدراسة وتساؤلاتها، مع إستخلاص النتائج المتحصل عليها، وتقديم توصيات وإقتراحات.

## 1. تفسير نتيجة التساؤل الأول:

أسفرت نتيجة التساؤل الأول عن وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة ورقلة، وهذا يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية، وعن شعور الطلبة بالرضا العام وبالثقة والإستقلالية، والإعتماد على النفس.

وتعزو الباحثة المستوى الجيد من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، إلى أسلوب وإستراتيجيات التدريس المتبعة في الجامعة التي كان لها دور في تنمية هذا النوع من التفكير حيث يكون المجال مفتوح للطلبة للإستكشاف، وتحليل المواقف، والسعي للتقصي ومعرفة ما هو جديد، وحب التعلم والإستطلاع والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، فخلال الدراسة الجامعية يحثك طلبة الجامعة بعضهم ببعض من مختلف المناطق ومختلف البيئات، ويتبادلون الآراء والأفكار فيما بينهم ويكتسبون مهارات فهم الإختلاف وتقبله والإنتحاح على الآخر، كما يكتسبون أساليب منطقية وعقلانية في مواجهة التحديات، ما يجعلهم يمتلكون رؤية متفائلة للإنجاز والنجاح أثناء مسارهم الأكاديمي.

كذلك تفسر الباحثة هذه النتيجة وفقا لنظرية (Seligman) بأن ما يجعل تفكير الطالب الجامعي إيجابيا هو طريقة تفسيره للوقائع التي لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي يكونها عن القيمة العامة التي يعطيها لنفسه وإمكاناته وفرصه ولمكانته في الحياة، ويمكن أن يتعلم هذا النمط من التفكير بناء على خبراته ونمط تنشئته، فالتربية والتنشئة الأسرية التي لها دور في تثبيت التفاؤل والثقة وحب التعلم، والنظرة للأمور بمنظار إيجابي ولها أثر كبير في تنمية التفكير الإيجابي.

وتعزو الباحثة مستوى التفكير الإيجابي أنه قد تشكل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال إستخدامهم لإستراتيجيات فعالة في الوصول الى طريقة إيجابية في التفكير، كقدرة الطالب على إتخاذ القرار وإختيار أفضل البدائل والحلول المتاحة في وضعية معينة ليصل بتلك الحلول إلى ما يحقق له أهدافه، وعملية حل المشكلات التي يكتسبها الطالب ويتقنها من خلال الخبرات والتجارب، فيتمكن من فهم تفاصيل المشكلة والبحث عن مصادرها وحلها بأسلوب إبداعي، كذلك التحدث مع الذات، وما يصدره الطالب من أقوال وأفعال كترجمة لما في ذهنه من أفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموما.

ويجدر بالذكر هنا إلى ما أشار إليه "سليجمان" في أن التفكير الإيجابي ينساق داخليا من خلال أهداف الشخص، فهو يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع الى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، وأن التفكير الإيجابي يعتمد على الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم(منشد وجبر، 2013، 6).

لقد إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات التي توصلت الى المستوى المرتفع للتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، نذكر منها، دراسة القرشي(2012)، ودراسة الصاحب وأحمد(2014)، كذلك دراسة السلمي(2014)، ودراسة علة وبوزاد(2016)، إضافة لدراسة عسكر وكريم(2017)، كذلك دراسة العبيدي(2018)، ودراسة ناصر(2018)، ودراسة مجيد(2019)، وأظهرت نتائج هذه الدراسات المذكوره تمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من التفكير الإيجابي.

هذا الإتفاق بين نتائج الدراسات السابقة ونتيجة الدراسة الحالية على إرتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات، يتم تفسيره بإرتفاع التفاؤل الذي يساعد طلبة الجامعة على التركيز على السلوك الإيجابي الهادف، وهو ما أكدته(Seligman et, al.1998) بأن التفكير الإيجابي يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، بل بتحديد الطريق لتحقيق الأهداف.(الموسوي وشطب، 2016) أي أن الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي يتوقع نتائج إيجابية، ويسعى لتحقيق أهدافه مستبشرا بالمستقبل.

كذلك قد تؤول النتيجة إلى دور الجامعة وتأثيرها على أفكار الطالب ، وبنيتها المعرفية التي تعمل على إزالة الأفكار اللاعقلانية التي من الممكن أن تكون قد علقته بتفكيره وتزرع محلها الأفكار العقلانية والإيجابية.

فالطالب في المرحلة الجامعية تتشكل لديه خبرة ودراية في الجوانب التربوية والعلمية، ويتأثر بالإقران والأساتذة ذوو الخبرة، فيصبح تفكيره مرنا ، ويكون قادرا على المناقشة العلمية للوصول للحقائق والمعلومات، والدخول في حوارات مثمرة ومفيدة له وللآخرين، وهذه كلها عوامل يتفق عليها بأنها تسهم في إرتفاع درجات التفكير الإيجابي لدى هذه الفئة.

من جهة أخرى إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بركات(2006) التي كشفت عن مستوى متدني من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، ودراسة دريب(2013) التي توصلت الى أن الطالبات لم يظهرن ميلا نحو التفكير الإيجابي، وإختلفت كذلك مع نتائج دراسة أبو زينة(2013) التي توصلت إلى أن درجات التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة كانت متوسطة.

وتعزو الباحثة إختلاف نتائج هذه الدراسات مع نتيجة الدراسة الحالية، رغم تناولها لعينة طلاب الجامعة إلى أنها طبقت في بيئات مختلفة تمر بظروف إجتماعية وسياسية واقتصادية تؤثر على المحيط والظروف الحياتية للطلبة، وهو ما ينعكس على الحالة النفسية والإنفعالية لديهم من حيث شعورهم بعدم الإستقرار النفسي والإجتماعي وعدم شعورهم بالأمن، ومواجهتهم للقلق والإحباط، كذلك التأثير بعوامل وأسباب إجتماعية كالتربية والتنشئة الأسرية.

كما قد يعود إنخفاض مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة إلى الطرق والأساليب التعليمية التعليمية المتبعة في التدريس الجامعي، كإنعدام التواصل الإجتماعي المباشر وإستخدام الطريقة التقليدية في توصيل المعرفة، وعدم إشراك الطلاب في حوارات مفتوحة يناقش بعضهم البعض للوصول إلى الحقائق والمعلومات بأنفسهم بدل التلقي السلبي لتلك المعلومات.

## 2. تفسير نتيجة التساؤل الثاني:

توصلت نتيجة التساؤل الثاني إلى وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إعتقادا على النظرية المعرفية الإجتماعية، إذ يرى "باندورا" أن الكفاءة الذاتية تنمو وتتطور مع تطور الفرد خلال المراحل النمائية، ويرى أنها تتشكل في حال التمكن من إنجاز مهام صعبة، فالذين نجحوا في مهام سابقة في حياتهم، يكون لديهم ثقة أكبر لإكمال مهام مماثلة في المستقبل بكفاءة ذاتية عالية، وعليه تفسر هذه النتيجة بناء على أن الطالب الجامعي يتشكل لديه إحساس بقوة الكفاءة الذاتية من خلال خبرات النجاح السابقة، بداية من إجتيازه البكالوريا وإنتقاله الى الجامعة، حيث يصل الى الجامعة ولديه توقعات حول أداءه وقدراته، تدفعه إلى بذل الجهد والمثابرة، ومع توالي الخبرات وإكتسابه إستراتيجيات الدراسة الجامعية، والمهارات والمعارف اللازمة التي تساعده على حل المشكلات التي تواجهه، ومع تكرار خبرات النجاح والإنتقال من مستوى لآخر يتطور إحساسه بالكفاءة الذاتية ويرتفع مستواها.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن إنفتاح الطالب الجامعي على مصادر المعرفة التي توفرها له الدراسة الجامعية تجعله يمتلك معلومات ومعارف متنوعة تزيد من معرفته، وتؤثر على إدراكه لذاته بشكل إيجابي، فيزداد شعوره بالقدرة على مواجهة وتخطي العقبات التي تقابله بفاعليته الشخصية.

إضافة إلى ما يجده من دعم المحيطين به من زملاء وأساتذة ورؤيته لأداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة خلال هذه المرحلة كتقديم نتائج بحوث ودراسات وعروض الأعمال الموجهة، مايساعده على إصدار حكم حول قدراته في أداء المهام، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة من الدافعية، والثقة بالنفس،

والقدرة على التعامل الفاعل مع الأحداث والمواقف، بكل ثقة في إمكاناته التي تقتضيها هذه المواقف، وهو ما يصل به الى درجة عالية من الكفاءة الذاتية.

إضافة الى الخصائص المعرفية في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالكفاءة والنضج وإملاك مهارات تفكير علمي، تساعد على تحقيق الطموحات والإنجازات الدراسية، فالكفاءة الذاتية لدى الطلبة تتطور بشكل منظم وترتفع وتزداد مع تقدم العمر والزمن وتصبح أكثر تمايزا وتكاملا أثناء المرور بالتجارب والخبرات النشطة السائدة ذات الدلالة في حياتهم.

وفي هذه المرحلة كذلك يصل الطلبة إلى مرحلة الإعتماد الكلي على الذات، وبناء العديد من المهارات وتكوين اتجاهات إيجابية لقدراتهم وامكاناتهم، وتحقيق مستوى معين من الإنجاز يساعدهم على إتخاذ القرار فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، بمعنى آخر تتولد لديهم قناعات بقدرتهم على القيام بسلوكيات معينة توصلهم إلى نتائج محددة في المستقبل.

وقد إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، نذكر منها دراسة رضوان(2010) ودراسة المساعيد(2011) كذلك دراسة علوان(2012) إضافة إلى دراسة صكر والليباوي(2013)، ودراسة الألوسي(2014)، ودراسة كرماش(2016)، دراسة حسن(2016)، دراسة الشلوي(2018).

هذا الإتفاق بين نتائج الدراسات السابقة ونتيجة الدراسة الحالية على إرتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعات، يتم تفسيره أن الطلاب في المرحلة الجامعية يميلون إلى الإشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عال من إمكانية المنافسة، والثقة والإنجاز، فالذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما هم الأكثر احتمالا لإنجازها بنجاح وهو ما يرفع من مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

من جهة أخرى إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الزق(2009) حيث أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة متوسطة، وترجع الباحثة هذا الإختلاف مع نتيجة الدراسة الحالية للفروق الثقافية التي تميز البيئة المحلية عن البيئة الأردنية، وربما إلى نقص في حصول الطلاب على خدمات إرشادية وتوجيهية ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، وتزودهم بالمعرفة، والمهارات اللازمة للدراسة، والنجاح في المرحلة الجامعية، أو يعود هذا ربما إلى النظام الدراسي في الجامعة الذي يختلف عما ألفه الطلبة في المرحلة الثانوية، ما يعرضهم إلى بعض خبرات الفشل، التي تؤثر في مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

## 3. تفسير نتيجة التساؤل الثالث:

أسفرت نتيجة التساؤل الثالث عن تتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى عالي من التدفق النفسي، وتفسر الباحثة إرتفاع مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة قد يعود إلى التنشئة الإجتماعية المتبعة في الأسر، وتشجيعهم لأبنائهم على تحديد أهدافهم والمثابرة على العمل الجاد، والرغبة في التعلم وحب المعرفة مما ينعكس عليهم في المرحلة الجامعية، إضافة لذلك فإن حدوث التدفق النفسي ليس قاصرا على العوامل الدافعة له أو العوامل الخارجية المؤثرة في الفرد، "بل إرتبطت الزيادة في معدل التدفق ايجابيا بالتغيرات المعرفية والإنفعالية التي يكتسبها الطالب داخل المؤسسات الجامعية عند ممارسته للأنشطة التعليمية". (الرفاعي، 2018، 373) حيث تعتبر الجامعة مجال خصب وبيئة تعليمية مناسبة لشعور الطالب بالتدفق النفسي أثناء أداء مهامه الدراسية، فمتطلبات المرحلة الجامعية تمكن الطلبة من رفع مهاراتهم الشخصية مع درجة تحدي المهام، ولأن مشاريع البحث والأنشطة الدراسية والتربصات تكون في المتناول، فإنها توفر درجة كبيرة من المتعة والجاذبية التي تعمل على إستثارة وتحدي قدرات وإمكانيات الطلبة، وبالتالي فإنها توفر الظروف المناسبة لحدوث التدفق النفسي.

وهذه النتيجة تنطبق مع الإطار النظري لنظرية "ميهالي" الذي يرى أن هناك علاقة وثيقة بين حالة التدفق والتعليم الجامعي على وجه التحديد، فالطلبة يكونون عادة أمام حالة التدفق وما يرتبط بها من نشوة وإبتهاج وإندفاع بإتجاه التجويد والإبداع وتتحقق هذه الحالة عند وضوح الأهداف الدراسية، وعندما يتوازن مستوى التحدي مع المهارات، مما يجعل التغذية الراجعة متوازنة، وهذا مايساعدهم على إدارة إنفعالاتهم وبالتالي السيطرة والتمكن وصولا إلى حالة من الإستغراق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات سابقة أظهرت نتائجها مستوى تدفق مرتفع لدى طلبة الجامعة نذكر منها دراسة عبد الواحد (2015)، ودراسة (Abu ased, 2015)، ودراسة العبيدي (2016) كذلك دراسة مصطفى (2018)، ودراسة زكي والنواب (2018) ودراسة الكرعوي (2018)، ودراسة محمد والعنابي (2019).

من جانب آخر إختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة لايخ والكناني (2017) وقد توصلت النتائج إلى وجود تدفق نفسي متوسط، وعليه ترى الباحثة أن هذا الإختلاف بين نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة قد يرجع إلى البيئة التعليمية والدراسة الجامعية، فطلبة الجامعة الذين لا يصلون إلى حالة التدفق النفسي، قد يعود ذلك لعدم قدرتهم على الإحساس بالتحكم أوعدم القدرة على الإنخراط في الفعالية بأهداف واضحة، أوعدم إمتلاك توازنا جيدا بين التحديات المدركة والمهمة.

## 4- تفسير نتيجة الفرضية الأولى :

توصلت نتيجة الدراسة إلى أن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة قوية وموجبة، وأن الطلبة الذين لديهم تفكير إيجابي وكفاءة ذاتية يصلون إلى حالة من التدفق النفسي، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتطابق مع الإطار النظري المفسر لهذه المتغيرات، حيث يرى "ميهاالي" أن حالة التدفق تتحقق عندما يندمج الطلبة في التعامل مع مهام ذات طبيعة متحدية تتطلب تركيزاً ومثابرة والتزاماً أو تعهداً شخصياً بإنجازها بمستوى مرتفع من الجودة والتميز، أي أن التدفق يحدث عندما يكون هناك نوع من التوازن بين مستوى المهارة ومستوى التحدي الذي تفرضه المهمة خاصة المهام ذات الأهداف الواضحة (Csikszentmihaly, 1997, 34) فالتدفق إذا يحدث عندما يوظف الطالب كل مهاراته في تحدي مهمة معينة كالنجاح في إمتحان دراسي. لقد أشارت الكثير من الدراسات السابقة إلى أن التدفق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية، فعندما يصل فيها الطالب إلى أقصى درجات التركيز على المهمة يشعر بالسعادة ولكي يصل إلى هذه الحالة، لا بد أن يتمتع بتفكير إيجابي الذي يصل به إلى التدفق النفسي.

هذا؛ وقد يرجع ارتباط التفكير الإيجابي بالتدفق النفسي إلى أن الطلاب الذين يتصفون بالإيجابية في تفكيرهم يتميزون بالقدرة على إدارة إنفعالاتهم والانفتاح على الخبرات الجديدة، إضافة إلى الحوارات العقلية (حديث الذات) التي يجريها الطالب باحثاً بين أفكاره وقناعاته ليحدد من خلالها موقعه ومستوى قدراته على حل مشكلة معينة، واتخاذ القرار في مواجهة تحدي المهمات الصعبة بناء على مهاراته المكتسبة، مع إحساسه بالتحكم والسيطرة والاندماج والتركيز الكلي في أداء مهامه الدراسية، وهو ما ينمي خبرات التدفق لديه.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Peterson et al, 2007) التي دلت على وجود ارتباط موجب دال بين التفكير الإيجابي والمثابرة والتدفق النفسي. (البشر والحميدي، 2019، 374) ودراسة الموسوي وشطب (2016) التي هدفت إلى دراسة التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القادسية، وأظهرت النتائج أن هناك تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التفكير الإيجابي (عالي، واطئ) لدى طلبة الجامعة وباتجاه التفكير الإيجابي العالي.

من جهة أخرى أشارت نتيجة الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية ارتبطت إيجابياً بالتدفق النفسي، وترى الباحثة أن الطالب الجامعي حينما يضع أهدافاً ذات قيمة عالية ومرغوبة، وتوقعات ذاتية تمكنه من تحقيق تلك الأهداف، تجعله يتحدى المهمات الصعبة بناء على مهارته وتوقعاته في النجاح.

فتحقيق الإنجازات يتعلق بتوقعات كفاءة الذات وفعاليتها، فإذا توفرت لديه فهذا يعني أنه مؤهل للدخول في حالة التدفق النفسي. وحسب قطامي(2004) فإن الكفاءة الذاتية متغير وسيط بين المعرفة والفعل، حيث أن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم، وعن توقعاتهم حيال نتائج جهودهم تؤثر بقوة على الطرائق التي يتصرفون بها.(عياد وصالحه،2015، 75) والإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يعزز الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، والقدرة على تخطي العقبات وتحدي الصعوبات والتغلب عليها، ثم الإستغراق ونسيان الذات، والإستمتاع في الإنجاز وصولاً إلى الخبرة المثالية أو حالة التدفق النفسي.

وهذا ما تطابق مع ما ذكره(Csikszentmihalyi,1990) أن التدفق يستخدم كإستراتيجية من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط.(المسما وآخرين،2019،246) إضافة لما أشار إليه(حجازي،2012،168) في وصف الشخصية المتدفقة في أنها تمتلك مهارات أو كفايات تتضمن: الفضول العام والتفتح على الدنيا، المثابرة والتصميم العالي، الفاعلية والكفاءة الذاتية المتقدمة، ودرجة متدنية من التركيز حول الذات.

ويعود الإرتباط الإيجابي للكفاءة الذاتية بالتدفق كونها تلعب دوراً مهماً في التنبؤ بالخبرات الإيجابية للطلاب، فإعتقاد الطلاب في قدراتهم يؤدي إلى زيادة المشاركة في أنشطتهم الأكاديمية، ثم الوصول إلى تجربة التدفق النفسي الذي يشجعهم على الإستمرار في النشاط والعودة إليه بسبب المكافآت التجريبية التي يوفرها، كما أن حالة التدفق النفسي التي يعيشها الطالب تعد بمثابة القوة الدافعة للنجاح في أداء مهامه التي يمارسها، والوصول لهذه الحالة يرتبط بكفاءة وقدرة الطالب على القيام بطريقة فاعلة لنشاطه، وتوجيهه نحو تحقيق أهدافه.

وقد إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (صديق،2009) التي توصلت الى أنه توجد علاقة إيجابية بين التدفق وبين الإعتماد على النفس، والمثابرة، والدافع للإنجاز، وكفاءة الذات.

وإتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة(Mesurado&Mateo,2015) وكانت من أهم نتائجها: هناك مستويات مختلفة من الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، كذلك التأثير الإيجابي للكفاءة الذاتية على المشاركة الأكاديمية والتدفق النفسي.

أما بالنسبة للعلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية، فإن الباحثة ترى أن معتقدات الطالب حول كفاءته الذاتية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها، وما يحمله عن نفسه وعن العالم من آراء ومعتقدات، فالتفكير الإيجابي أسلوب ومهارة يعمل كحافز شخصي يجعل الطالب يرفع من سقف توقعاته الإيجابية ويثق في قدراته للقيام بالمهام الصعبة بنجاح، والتوقعات بالكفاءة قوة دافعة تؤثر مباشرة في

السلوك، تجعله يتوجه لأداء أي نشاط بإيجابية، بناء على إعتقاده بكفاءته الذاتية وهذا ما يصل به إلى حدوث حالة التدفق.

يتفق هذا الطرح مع رؤية (Maddux,2009) في أن كفاءة الذات تقوم على أساس أن معتقدات الأفراد حول قدراتهم هي من أهم المحددات للنماذج السلوكية التي يختارها الأفراد لممارستها، وتلعب كفاءة الذات دورا مهما في زيادة قدرة الفرد على التفكير بشكل إيجابي.(Maddux,2009 ,335) وهذه العلاقة أكدتها نتيجة دراسة الوقاد(2012) التي توصلت نتائجها إلى إسهام المعتقدات المعرفية، وفعالية الذات بصورتها (توقعات الكفاءة، وتوقعات النتائج) في تفسير (60%) من التباين الكلي في قدرة طلاب الجامعة على التفكير بصورة إيجابية.

كذلك إتفقت مع نتيجة دراسة (Humaida,2017) التي توصلت إلى وجود ارتباط كبير بين الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي والإنجاز الأكاديمي، وأن كلا من الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي منبئات بالإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، وكانت الكفاءة الذاتية أكثر المتغيرات إسهاما في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي. تدعم هذه النتائج في الغالب الإرتباط والتأثير المتبادل بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية، وهذا التأثير يصل بصاحبه الى الشعور بالسعادة أثناء أداء مهمة صعبة والإستغراق فيها وحدث التدفق النفسي. ومجمل القول أن وصول الطالب لحالة التدفق النفسي التي يشعر فيها بالإستمتاع والرضا، متناسيا الزمان والمكان ومؤجلا لإحتياجاته الذاتية، ومستغرقا في أداء مهامه، يرتبط إيجابيا بالتفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية، حيث أن هذا الإرتباط يقوى ويزداد إذا صاحب هذه الحالة صور إيجابية في التعامل مع المشكلات المختلفة بطرق أكثر عمقا وكفاءة، والقدرة على ضبط السلوك والتفاعل مع العالم الخارجي بطريقة فعالة، وإذا صاحبها أيضا تصور سيناريو النجاح برسم خطط إيجابية مؤدية لذلك.

##### 5- تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

توصلت نتيجة الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية منبئين بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة على الرغم من تباين هذه القدرة بين المتغيرين، حيث كان متغير التفكير الإيجابي أكبر قدرة تنبؤية من متغير الكفاءة الذاتية، فالتفكير الإيجابي يسهم بنسبة (45%) بينما يسهم متغير الكفاءة الذاتية بما نسبته (17%) في التنبؤ بمتغير التدفق النفسي ويلاحظ فرق دال في التأثير.

وترى الباحثة أن إسهام التفكير الإيجابي بنسبة عالية في حدوث التدفق النفسي، يعود إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا، والمرونة الإيجابية وتركيز الإنتباه

والسيطرة والتحكم والقدرة على إتخاذ القرارات، والإستمتاع بالأنشطة والإندماج فيها، والشعور بالحيوية والحماس، وهي مؤشرات مهمة جدًا في الوصول إلى حالة التدفق النفسي.

وليس هذا فحسب بل أن المرحلة الجامعية لها تأثير على تفكير الطلبة وبنيتهم المعرفية، وهذا يساعد على الإستمرار في الحياة والتفكير بشكل إيجابي وسليم.

وقد أشارت نتيجة دراسة العنزي(2008) إلى أن الطالب الجامعي تحديدا يتميز بالتفكير الإيجابي الذي يساعده على زيادة إنتباهه وتفكيره في أبعاد النجاح، وفي الجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها وليس تركيزه على جوانب الفشل، لإملاكه عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة، وإقتناعه بقدرته على النجاح.

ولأن الطالب ذو التفكير الإيجابي يجد دائما حلول بديلة ومنطلقات متنوعة في معالجة الأمور، ولديه مرونة إيجابية تساعده على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه، فإنه يكون قادر على مواجهته وتحديه وفقا لما يمتلكه من مهارات، وهو ما يحدث لديه إنفعالات إيجابية تنثري حياته بالمعنى والقيمة تشعره بالبهجة والإستمتاع، وتصل به إلى حالة التدفق النفسي.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه(إبراهيم،2008، 96) في أن التفكير الإيجابي المنفتح المتنوع الذي ينطلق من وجود بدائل متعددة سيمكن صاحبه من التصرف الملائم في المواقف المختلفة بشكل مأمون، ويمكنه من الوصول إلى حلول جديدة لم يكن بإمكانه رؤيتها من قبل، فتصبح أماله أعرض في مواجهة التحديات التي تصادفه بأكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح والكفاءة.

إضافة إلى ما يراه(Diener,2005) أن الأفراد الذين لديهم تفكير إيجابي يعدون ناجحين في معظم مجالات حياتهم لإملاكهم مشاعر إنفعالية إيجابية، وينظرون لأنفسهم نظرة إيجابية فضلا عن إملاكهم مهارات حل المشكلات. فالتفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي ومن فعالية الطالب نحو إدراك جوانب أي وضعية صعبة أو مشكلة والثقة في حلها.(عسكر وكريم، 2017، 735)

وقد إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد الجواد وأحمد(2013) التي أظهرت إرتباط التفكير الإيجابي إيجابيًا بالتدفق النفسي، وأسهمت درجات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي.

ونصل من خلال هذه الدراسات إلى ما يدعم فرضية الدراسة وإسهام التفكير الإيجابي في حدوث التدفق النفسي والتنبؤ به.

أما بالنسبة لأسهام درجات الكفاءة الذاتية في التنبؤ بالتدفق النفسي، وما يدعم هذه النتيجة هو العلاقة الارتباطية التي توصلت إليها الدراسة في الفرضية الأولى، رغم أن نسبة الإسهام كانت أقل من التفكير الإيجابي إلا أن لكفاءة الذات أهمية في حدوث التدفق النفسي، لأن معتقدات الكفاءة الذاتية هي من صميم النظرية المعرفية الإجتماعية، التي أثبتت خلال السنوات الماضية أن الكفاءة الذاتية هي المتنبئ والمحدد لتحفيز الطلاب وتعلمهم، وهي القوى المحركة للسلوك، وترتبط بالإنجاز الفعلي للأعمال، فعندما يقوم الطالب بتفسير إنجازاته بالإعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، فإن ذلك سيزيد من تركيزه وجهده وتحديه وإنهماكه في إنجاز المهام والإستغراق فيها وصولاً إلى حالة التدفق.

وإتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت له نتيجة دراسة (Tanya,2017) التي دلت على وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي، وأن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الكفاءة الذاتية أكثر نجاحاً في إنجاز مهامهم، وكانت الكفاءة الذاتية منبئ بحدوث التدفق النفسي. كما يستخلص من هذا الطرح أن الكفاءة الذاتية تدفع الطالب للشعور بالتحدي لإنجاز المهام، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية التي تساهم في إحداث التدفق النفسي.

ومن خلال ما سبق يظهر إسهام التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية في حدوث التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي، الذي يؤدي به إلى حالة من نسيان الذات والإستغراق في عمل يملك كل إنتباهه وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق مجموعة من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، ويتحول لديه الصعب إلى أمر يسير ويغيب عنه التفكير في أي شيء آخر لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي التي تحركه وتحفزه.

وعليه يظهر الأثر الإيجابي للتدفق النفسي لدى الطالب الجامعي الذي يولد له حالة الإثابة الداخلية التي تنتج من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به، تدفعه وتحفزه على الإكتشاف والتعلم وتطوير مهاراته وخبراته، وأثناء هذه العملية يجد نفسه مستمتعا بما يفعله، ويشعر بلذة عقلية تتأتى نتيجة الجهد البدني والنشاط الذهني لتحقيق غاية صعبة المنال ولكنها جديرة بالعناء؛ فهي إحساس يصنعه بملء حريته وبكامل إرادته، ويسعى لخوض التجارب والإستكشاف بدون إنتظار أي عائد مادي أو خارجي من وراء ذلك، لأن العائد الذي يكسبه هو التطور والإرتقاء وتحقيق ذاته وإضفاء أسمى معنى على حياته.

وعلى هذا الأثر الإيجابي وجب الإهتمام بالتدفق النفسي، وتنميته في جميع الجوانب، ولكافة المراحل الدراسية والعمرية، وخاصة منها لدى طلبة الجامعة.

## خلاصة الدراسة:

لقد سمحت هذه الدراسة بتسليط الضوء على بعض المتغيرات التي تدخل في مجال الإرشاد النفسي وفي إهتمامات علم النفس الإيجابي، وتتدرج ضمن مظلة السمات الايجابية التي تتفاعل فيما بينها وتتلاقى في تأثيرها وتأثرها. واكتست الدراسة الحالية أهميتها كونها من الدراسات التنبؤية التي أوضحت من خلال نتائجها أن التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية، هي بمثابة منبئات وعوامل تساهم في حدوث التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، ويستفاد من نتائج الدراسة في أنها تساعد على فهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وإظهار أهم الخصائص والسمات والمصادر التي تساهم في تحقيق مستويات مرتفعة من التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية، والتدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وهي الفئة المعنية بهذه الدراسة، والتي يعول عليها كإطارات في المجتمع، مما يستوجب على الجامعة تبني مناهج تعليمية أو أساليب تهدف لإثارة التفكير بطريقة إيجابية لدى الطلبة، وتعزيز كفاءتهم الذاتية، وتشعرهم بالمتعة عند أداء الأنشطة والإنغماس فيها، وتجعلهم يتفاعلون مع العالم الخارجي بطريقة فعالة وأكثر إيجابية.

كما يستفاد من متغيرات الدراسة في إدراجها ضمن الخدمات التي يقدمها الإرشاد والتوجيه الجامعي الإيجابي، ليستخدمها في عملية التنمية والتطوير وفي الأنشطة والبرامج الإرشادية، كعوامل تحقق أهداف الطلبة وغاياتهم في النجاح والإنجاز الأكاديمي، وكقوة دافعة لمواجهة مصاعب الحياة وتحدياتها، وتحقيق نوع من السعادة والكفاية، والتكوين السليم للشخصية، لجعلها في أفضل حالاتها.

وقد تمخضت نتائج الدراسة على:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.01)، ووجود قدرة تنبؤية لكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية على حدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وبدرجة أعلى لمتغير التفكير الإيجابي.

وفي الأخير تبقى النتائج المتحصل عليها صحيحة في إطار حدود عينة الدراسة المستهدفة والأدوات المستخدمة فيها؛ وهو ما يمهد لسلسلة من الأبحاث يمكن القيام بها، والتشجيع عليها.

### توصيات:

- من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة توصي الباحثة:
- بأن تقوم الجامعة بنشر ثقافة علم النفس الإيجابي داخل الوسط الجامعي من خلال التطرق إلى مفاهيمه ومتغيراته سواء بالندوات، أو البحوث، أو المحاضرات.
- تطوير المناهج والبرامج الدراسية في مختلف المراحل الدراسية حسب متطلبات علم النفس الإيجابي.
- ضرورة تشكيل الأنشطة والبيئات التي تساعد على إحداث التدفق النفسي في مختلف المراحل الدراسية، وتنمية هذه الخبرة وإستغلالها في العملية التعليمية.
- الإستفادة من مقياس التفكير الإيجابي الذي تم إعداده في هذه الدراسة وإعتماده في دراسات وبحوث علمية تعنى بالتعرف على مستوى التفكير الإيجابي على عينات مختلفة في البيئة المحلية.

### مقترحات:

وعليه تقترح الطالبة مواصلة الأبحاث والدراسات فيما يخص التفكير الإيجابي، والآثار الإيجابية الناجمة عنه من جهة، والكفاءة الذاتية من جهة أخرى وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الإيجابية على عينات مختلفة وإستخدام مقاييس متعددة.

دراسة الدافعية الداخلية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

دراسة العوامل المساهمة في زيادة التدفق النفسي.

دراسة توجهات الأهداف والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات الشخصية.

دراسة التفكير الإيجابي ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

دراسة الكفاءة الذاتية المدركة وتأثيرها على دافع الإنجاز.

دراسة الكفاءة الذاتية والتنشئة الأسرية.

## قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، أماني سعيدة. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس. (4) 201-220.
- إبراهيم، خالد أحمد عبد العال. (2017). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة سوهاج. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد. (22)، 120-136
- إبراهيم، عبد الستار. (2008). إنه من حقك يا أخي دليل في العلاج المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الإجتماعية. دار الكاتب للطباعة والنشر.
- إبراهيم، عبد الستار. (2011). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2006). علم النفس الإيجابي: الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي. منشورات كلية التربية. جامعة الإسكندرية فرع دمنهور
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). حالة التثاقق: المفهوم، الأبعاد، والقياس. شبكة العلوم النفسية العربية
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية. شبكة العلوم النفسية العربية
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2020). علم النفس الإيجابي بين وهم التبني الفصامي والرفض غير العلمي والتقبل العقلاني. العدد (4) محاضرة <https://www.facebook.com/profile.php>
- أبو حلاوة، محمد السعيد والشربيني، عاطف الحسيني. (2016). علم النفس الإيجابي نشاته وتطوره ونماذج من قضاياها. (ط6). القاهرة: عالم الكتب
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية

الخاصة. مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة

الزقازيق.(18) 298-228

أبو زينة، إعتدال مازن.(2013).التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالجمود الذهني لدى  
طلبة جامعة النجاح الوطنية في ظل بعض المتغيرات، كلية العلوم التربوية جامعة  
القدس.

أبو المجد، محمود حسن عثمان.(2015). مكانن القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق  
النفسى وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا. مجلة العلوم التربوية،  
24،(25)، 161- 243

أبو المكارم، إيمان رمضان.(2015). أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية  
الرفاهة الذاتية لدى طلاب كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية  
جامعة دمنهور.

أحمد، عبد الملك أحمد.(2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسى وإدارة الذات  
وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالب الجامعة، المجلة التربوية جامعة  
سوهاج،(66)، 527-605

أحمد، عصام محمدعلي.(2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير  
الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.  
مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس، (19)، 123-144

أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد.(2016). قراءات في علم النفس الحديث، القاهرة: مكتبة  
الإنجلومصرية.

أسطفان هشام، مود وفرح، إبراهيم والعنيسى، رنا.(2018). دليل صياغة الأطروحات  
والرسائل الجامعية العربية: الأخلاقيات والتنظيم والإستشهاد المرجعي. بيروت:  
شبكة المعلومات العربية والتربوية(شمعة) وجامعة البلند.

أسليم، فهمي يوسف.(2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من  
خريجي الجامعات الفلسطينية. كلية التربية تخصص الصحة النفسية  
المجتمعية. الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

- آل مراد، نبراس يونس محمد.(2008). بناء وتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 15(11)، 246-284
- الآلوسي، أحمد إسماعيل.(2014). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي.الأردن: دار الكتب العلمية
- أنتوني روبرت.(2006). نصائح من صديق. الرياض: مكتبة جرير
- أنتوني، روبرت.(2005). ما وراء التفكير الإيجابي. الرياض: مكتبة جرير
- باديسكي،كريستين وغرينبرغ، دينيس.(2001).العقل فوق العاطفة.(ترجمة مأمون المبيض). بيروت: المكتب الإسلامي.
- الباز حسن،أحلام وعبد الحليم، سلوى محمد.(2020). إدارة الحياة: مفاهيم، مهارات، تطبيقات، تقويم.الأردن: دار الفكر
- باظة، آمال عبد السميع.(2011). مقياس التدفق النفسي.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- باهي، مصطفى حسن والأزهري، منى أحمد.(2015). البحث العلمي وأدوات التقويم في المجالات التربوية، النفسية، الاجتماعية، الرياضية. القاهرة: مكتبة الإنجلو مصرية.
- بدير، كريمان.(2006).التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم.رؤى نفسية تربوية معاصرة.القاهرة: عالم الكتب
- بركات، زياد.(2006).التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 85 (9)، 4-138
- بركات، زياد.(2018).التفكير الإيجابي والتفكير السلبي بين النظرية والتطبيق.الأردن: دار الشروق للنشر.
- البشر سعاد عبدالله، والحميدي حسن عبدالله.(2019). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 16 (B 2)، 353-383.
- بكار، ياسر عبد الكريم.(2006).القرار في يدك. دمشق: دار البيروني.
- البلوي، سامي.(2007). التحليل الاحصائي.الأردن: جامعة مؤتة، كلية العلوم التربوية.

بنهان، بديعة حبيب.(2016).فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية. 26(5)، 313-

408

بوقسارة، منصور وزيد، رشيد.(2015).الخصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية (1)24-52

التميمي، محمود كاظم.(2016). الإرشاد الجامعي. الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير.

تيغزة، أمجد.(2009). البنية المنطقية لمعامل ألفا كرونباخ ومدى دقته في تقدير الثبات في ضوء

إفتراضات نماذج القياس. مجلة جامعة الملك سعود الرياض، 21 (3)، 688-637

جردات، عبد الكريم.(د ت). دليل التوثيق المختصر *APA Style*. جامعة اليرموك.

الجهورية، فاطمة بنت سعيد والظفري، سعيد بن سليمان.(2018).علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية

بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7-12 في سلطنة عمان. مجلة الدراسات التربوية

والنفسية جامعة السلطان قابوس 12(1)، 163-178

جولمان، دانييل.(2000). الذكاء العاطفي. الكويت: عالم المعرفة.

حج عمر، سوزان بنت حسين.(د ت). التوثيق العلمي وفق *APA* الإصدار السادس. جامعة الملك

سعود، قسم المناهج وطرق التدريس.

حجازي، مصطفى.(2012).إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي.لبنان: التنوير

للطباعة والنشر والتوزيع.

حسن، مها صبري.(2016). قياس ومقارنه الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة السنة الثانية في كلية

التربية الرياضية جامعة صالح الدين/أربيل. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،

16(1)ج1، 160-170

خزام، نجيب ألفونس وغنيم، زهراء محمد فريد وإبراهيم، تامر شوق.(2016).تقدير الخصائص

السيكومترية لإختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي جامعة

عين شمس.(48)، 309-340

خضير، إبراهيم ميرفت.(2016). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة

الأزمات لدى مدرء المدارس. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. ج3 (169)، 13-61

- الخنجي، خالد محمد فرج قاسم.(2006). علم النفس الايجابي وتجويد الحياة. قسم العلوم النفسية بجامعة قطر. واقع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس مسقط، 18-19 ديسمبر.
- دريب، محمد جبر.(2013). دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الإستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات: بحث ميداني في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية. (12) (7). 99-136
- الدليمي، عصام حسن وصالح، عبد الرحيم.(2014). البحث العلمي أسسه ومناهجه. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- دودو، صونيا.(2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي: دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة. أطروحة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر ربيع، أسامة.(2008). التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة بإستخدام برنامج SPSS. جامعة المنوفية: قسم الإحصاء والرياضة كلية التجارة.
- رشاد، علي عبد العزيز موسى.(1994). علم النفس الدافعي. القاهرة: دار النهضة العربية
- رضوان، سامر جميل.(1997). توقعات الكفاءة الذاتية البناء النظري والقياس. مجلة شؤون إجتماعية الشارقة. (55) (السنة 14)، 25-51
- رضوان، سامر جميل.(2010). أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق: دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان. دراسات نفسية. الجزائر: مركز البصيرة للبحوث والإستشارات الخدمات التعليمية. 9-33
- رضوان، سامر جميل.(2020). المرشد المختصر في التوثيق والإستشهاد APA7.
- الرفاعي، صباح قاسم.(2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، 29 (113)، 371-400
- رمضان، منال حسن.(2018). أثر إستراتيجيات التعلم النشط في التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف السابع في منطقة عمان. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل. (39)، 665-678

- روبيني، حبيبة.(2016).الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الارشادية. *مجلة تطوير العلوم الإجتماعية*. 2(15)،17-34
- الرويلي، النشمي بشير.(2019).اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(7)، 114 - 130.
- زغل،محمد فاتح وجبارة، تميم أحمد.(2017). *مهارات التفكير*.الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- الزق، أحمد يحيى.(2009).الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والمستوى الدراسي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 10(2)، 38-58
- زكي، ألق تائر والنواب، ناجي محمود.(2018).التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. *مركز البحوث النفسية كلية التربية جامعة المستنصرية*. (28)ج2، 983-1024
- الزيات، فتحى.(2001). *سلسلة علم النفس المعرفي*. ج2. مصر: دارالنشر للجامعات.
- الزيات، فتحى.(1999).البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها.المؤتمراسنوي السادس. مركز الإرشاد النفسي. القاهرة : جامعة عين شمس
- السرحدان،خالد.(2018). الإحترق النفسي لدى مديري المدارس في الأردن وعلاقته بكفاءتهم الذاتية من وجهة نظرهم الإدارة التربوية والأصول. *دراسات العلوم التربوية الجامعة الأردنية*، 45(4) ملحق(4). 512-526 .
- سكوت دبليو، فنترلا.(2003). *قوة التفكير الإيجابي في الأعمال*. (تعريب،ناوروزأسعد). مكتبة العبيكان .
- سلامة، مرعي يونس.(2012). *علم النفس الإيجابي للجميع*. القاهرة: الإنجلو مصرية.
- السلمي. منصور مفرح سعيد.(2014).جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، كلية التربية قسم علم النفس ،جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- سليمان، سناء.(2011).*التفكير أساسياته وأنواعه تعليمه تنمية مهاراته*. القاهرة: عالم الكتب.

- الشافعي، إبراهيم. (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في الحوار وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة السعوديين. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس. (24) 1-53
- الشافعي، إبراهيم. (2018). إختبارات الكفاءة الذاتية العامة والخاصة كراسة التعليمات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- شان، لوبيز وجينيفر، سانيدر. (2018). *علم النفس الإيجابي الإستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية*. (ترجمة: غباري، ثائر أحمد). عمان: دار الفكر.
- شاهين، محمد. (2011). *قوة التفكير الإيجابي*. الجيزة: الدار العالمية للكتب والنشر.
- شتوان، حاج وبوقصارة، منصور. (2018). علاقة معتقدات الكفاءة الذاتية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*. 11 (2)، 106-119.
- الشربيني، عاطف والعطية، أسماء. (2019). القيمة التنبؤية للتأؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر): دراسة مقارنة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 15 (3)، 359-376
- شروخ، صلاح الدين. (2003). *منهجية البحث العلمي للجامعيين*. عنابة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- شعبان، أسامة عمر ابراهيم. (2016). برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. كلية البنات جامعة عين شمس. 613-652
- شعيب، علي محمود. (2015). *دليل الكتابة العلمية والتوثيق وفقا لنظام (APA) الإصدار السادس*. جامعة المنوفية وجامعة نجران.
- الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. (9)، 2-24
- الشمري، صادق كاظم. (2013). توقعات الكفاية الذاتية للطلبة وعلاقتها بتصوراتهم عن توقعات التدريسيين لكفائتهم، جامعة بابل، *مجلة دواة للبحوث والدراسات اللغوية والتربوية*. 193-215

- الصاحب، منتهى مطشر وأحمد، سوزان دريد. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالادافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية* (41)، 113-142
- صالح، على عبد الرحيم ومنشد، حسام محمد. (2017). الكفاية الإجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. *المجلة العربية في علم النفس العراق*. (3) ، 25-50
- صالح، نجلاء محمد. (2020). استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي. *مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية*. 3(39) 819-846
- صديق، محمد السيد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*. 19(2) ، 313-357
- سكر، علي والليباوي، ختام محمد حسن. (2013). قلق التصور المعرفي على وفق الكفاية الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*. 15(1) 299-352.
- الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد. (2019). التدفق النفسي وعلاقته بقلق الإختبار: دراسة ميدانية على طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*. (15)، 1-22
- الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد. (2020). القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس المضبيي بسلطنة عمان: دراسة ميدانية. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*. (21) 1-23
- الضبع، فتحي عبد الرحمن وصفحي، محمد يحيى. (2020). المعنى والتدفق في العمل كمنبئين بالقدرة على تحمل الإحباط الوظيفي لدى معلمي ومعلمات الطلبة ذوي الإعاقة البصرية. *المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج*. (70) 60-97

- طبووزادة.حسين رشدي(2017). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل  
لخفض بعض الإضطرابات النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية. (18)، 143  
176-
- الطلماوي، محمد محروس. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسية لدى  
طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية. (17) 336-348
- العاسمي، نايل رياض. (2015). الإرشاد المتمركز حول الشخص بين الخبرة ومفهوم  
الذات. الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- العاسمي، نايل رياض. (2016). علم النفس الإيجابي السريري، ج1. عمان الأردن: دار  
الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- العاسمي، نايل رياض. (2017). تطبيقات علم النفس الإيجابي في البيئة التربوية. قسم  
الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة دمشق.
- عباس، محمد خليل ونوفل، محمد بكر والعبسي، محمد مصطفى وعواد، فريال محمد. (2014).  
مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (ط5). عمان الأردن: دار  
المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الباقي، شدى محمد وعيسى، مصطفى محمد. (2011). اتجاهات حديثة في علم النفس  
المعرفي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي وأحمد فتحي، أسماء. (2014). التفكير الإيجابي والسلوك  
التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من  
الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدارسات النفسية. 22(87) 85-97.
- عبد الحق، أحمد سمير. (2008). التفكير الإيجابي طريق النجاح والنهضة. الإسكندرية:  
دار البراء.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2014). السعادة وتقدير الذات بوصفها منبئات بحب الحياة لدى  
عينة من المراهقين. مجلة الطفولة العربية. (70)، 29-42

- عبدالرقيب، سعيد بن صالح.(2008).أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع:تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
- عبدالرقيب، سعيد بن صالح.(2015).التفكير الإيجابي في ضوء السنة النبوية. المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، محمد عادل.(2011). قوة التفكير الإيجابي. جمعية وادي التكنولوجيا.شركة الوسيط التجاري.
- العيسوي، عبد الرحمن.(1989).الاحصاء السيكولوجي التطبيقي. بيروت: دارالنهضة العربية.
- عبد الواحد، فاطن جواد.(2015). التدفق النفسي وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه. شبكة المعلومات العربية التربوية.
- عبد، عبد الهادي وعثمان، فاروق.(2018). مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبود، علاء جبار وغياض، السيد حسين رشيد.(2013). بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. 13 (3)ج1 35-64
- العبودي، طارق محمد بدر وصالح، علي عبد الرحيم.(2018). علم النفس الإيجابي. عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- العبيدي، إبراهيم خليل عفراء(2018) التفكير (الإيجابي،السلبى) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد.المجلة العربية لتطوير التفوق. 4(7) 123-152
- العبيدي، إبراهيم خليل عفراء.(2016).التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع جامعة بغداد. 197-214.
- العزيمي،محمودعبد حسن.(2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وإفتراضاته، تطبيقاته. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 6(22) 35-6

- عسكر، سهيلة عبد الرضا وكريم، ياسمين علوان.(2017). الإبداع الإنفعالي وعلاقتة بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية كلية التربية جامعة المستنصرية. (28) ج2، 770-733
- عطا الله، مصطفى خليل محمود وعبد الصمد، فضل إبراهيم.(2013). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس جامعة المنيا. 4- 21
- العكيلي، جبار وادي باهض والمحمداوي، هاشم فرحان خنجر.(2015). التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم. مجلة كلية التربية جامعة المستنصرية. (4) 414-379
- علام، صلاح الدين محمود.(2016). مقدمة الإحصاء في علم النفس.الأردن: دار الفكر. علة، عيشة وبوزاد،نعيمة.(2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3(2) 149-124
- علوان، سالي طالب.(2012). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (33) 248-224
- العنزي يوسف محيلان(2008) أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه كلية التربية الأساسية جامعة الكويت، مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي.
- العنزي، عبد الله عبد الهادي(2016) أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 5(8) 134-96
- عياد، فؤاد إسماعيل وصالحة،ياسر عبد الرحمن.(2015). الكفاءة الذاتية في الحاسوب وعلاقتها بالإتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأقصى. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي. 8 (19) 94-65

الغامدي، حسين عبد الفتاح.(2017). ملخص لأساليب حساب الصدق والثبات في

الإختبارات Factory Pro trial version www.pdfactory.com

غانم، محمد حسن.(2011). مقدمة في سيكولوجية التفكير . القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر .

غانم، محمد حسن.(2016). التفكير وتعلم حل المشكلات . القاهرة: مكتبة الإنجلو مصرية.

غانم، محمد حسن.(2017). علم النفس الإيجابي تأصيل نظري ودراسات ميدانية . القاهرة: دار الكتاب الحديث.

غريب، إيناس محمود.(2015). التدفق النفسى وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى

طالبات جامعة القصيم. مجلة التربية جامعة الأزهر (165) ج3 292-354

فايد، حسين على.(2008). إجراء البحث العلمي في علم النفس. القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع

الفرحاني، خالد والوكيل، سيد.(2014). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجالات

الإكلينيكية والإجتماعية والجنائية. المؤتمر الإقليمي العاشر لقسم علم النفس

بجامعة طنطا. 341-386.

القرشي، علي تركي.(2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة

الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. 15(2) 249-292

قيرابيفر.(2005). الحياة الإيجابية الدليل الكامل للتفكير الإيجابي والنجاح

الشخصي. الرياض مكتبة جرير .

قيرا بيفر.(2006). التفكير الإيجابي. الرياض: مكتبة جرير .

قيرا بيفر.(2011). المزيد من التفكير الإيجابي. الرياض: مكتبة جرير .

الكبيسي، عبد الواحد.(2008). تنمية التفكير بأساليب مشوقة. الأردن: ديونو للطباعة

والنشر والتوزيع

كجوان، قاسم خلف.(2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة

الجامعة. مجلة الفنون جامعة تكريت العراق. 1(27) 310-330 .

- الكرعاوي، سلام محمد حمزة. (2018). التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل. *المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة*. 5(4). 492-481.
- كرماش، حوراء عباس. (2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية جامعة بابل*. (29) 527-544.
- الكشكي، مجده السيد على. (2018). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكيفيات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية غزة*. 26(6)، 294-263
- لايخ، خالد أسود والكناني، عابد كريم. (2017). أنماط التعلم والتفكير وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى. *مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل* 10 (8)، 209 - 185
- لطفی، أسماء فتحی وأبو العلا، حنان فوزي. (2015). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات إتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب*. (60)، 283-223
- مجلول، سناء فيصل وصالح، علي عبد الرحيم. (2016). أنماط التسويق وعلاقتها بالكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا. *مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*. 7(22)، 151 - 1
- مجيد، عال رافع حميد. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات التاريخية والحضارية جامعة تكريت*. (42/2) ج11. 242-208
- محمد، أمل عبيد مصطفى. (2015). أبعاد التفكير الإيجابي وعلاقته بجوانب دافعية الإنجاز عند معلمة الروضة في ضوء متغير الخبرة. *مجلة الطفولة والتربية*. 7(22)، 332-299

- محمد، زينب ماجد والعتابي، عبد الله مجيد.(2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة واسط. (37) ج3. 395-420
- محمود، هبة سامي.(2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية جامعة عين شمس. 42 (1) 104-227
- المساعد، أصلان صبح.(2011). التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). 19 (1) 679-707
- المسما، موسى خالد سليمان وعبد الله، هشام إبراهيم وعجاجة، صفاء أحمد.(2019). التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. (11) 233-268
- المشيخي، غالب بن محمد على.(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه إرشاد نفسي. جامعة أم القرى السعودية.
- مصطفى، عبير حمدي.(2018). التدفق النفسي وعلاقته بالإستبصار الإجتماعي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا. 70 (2) 640 - 682
- معمرية، بشير.(2012 أ). علم النفس الإيجابي إتجاه جديد لدراسة الفضائل الإنسانية سيكولوجية الطيبين والحياة الطيبة. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- معمرية، بشير.(2012 ب). علم النفس الإيجابي إتجاه جديد لدراسة الفضائل الإنسانية. دراسات نفسية. 97-158.
- المغربيل، بشرى محمد بشار.(2016). فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في بعض مدارس مدينة حماة. رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي. جامعة دمشق

ملحم، نسرين نبيه. (2014). فاعلية برنامج تدريبي قائم علي تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد دراسة تجريبية لدي عينة من أمهات أطفال التوحد في مدينة دمشق. رسالة دكتوراه في التربية الخاصة. كلية التربية جامعة دمشق.

منشد، حسام محمد وجبر، ماراد عدنان. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة الباحث جامعة كربلاء. 8 (1) 434-478

المنيزل، عبدالله فلاح وغرايبة، عايش موسى. (2010). الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية. (ط4). عمان: دارالمسيرة للنشر مهدي، أريج حازم. (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة. دراسات تربوية الكلية التربوية المفتوحة. (43) 119-140 الموسوي، حيدر عبدالعزیز وشطب، أنس أسود. (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية. (18)، 49-92.

موسى، مي محمد. (2016). التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب. الأردن: دار دجلة.

مؤمن، داليا محمد. (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.

ميهالي شكينزنتميهالي. (2013). إنطلق: كيف تتدفق مع الحياة وتتساب معها كالمياة. الإمارات العربية المتحدة: مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم.

ناصر. حسن ناصر. (2018). محددات التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة). مجلة أوروک جامعة المثني. 11 (1) 250-

- ناصر، عماد عبد الأمير (2015). *التفاضل المتعلم والإبداع الإنفعالي وعلاقتهم بالتدفق النفسي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بغداد، العراق
- النجار، يحيى والطلاء، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*. 29(2) 209-246
- الوقاد، مهتاب محمد جمال الدين. (2012). *التنبؤ بالتفكير الإيجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم*. مجلة كلية التربية جامعة بنها. 23 (92) 217 - 246
- اليوسف،رامي محمود. (2013). *المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 21 (1) 327 - 365
- يونس، إبراهيم. (2018). *قوة علم النفس الإيجابي*. الإسكندرية : مؤسسة حورس الدولية.
- يونس، إبراهيم. (2019). *برنامج علم النفس الإيجابي*. القاهرة: المعهد العربي للصحة النفسية.
- يونس، ياسمين محمد. (2018). *الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال*. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*. (52) 558-630

### المراجع باللغة الأجنبية:

- Abu ased Ahmed.(2015).Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility among Mu'tah University Students in Al-Karak Governorate/South Jordan, *EuropeanJournal of Social Sciences*,46(counseling),ustralia. 119-130
- Asakawa, Kiyoshi .(2004). Flow experience and Autotelic Personality In Japanese college students:How they experience challenges in daily life ?, *Journal of Happiness Studies* 5: 123-154
- Asakawa, Kiyoshi.(2010).Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel,Behave,and Think in Their

- Daily Lives?," *Journal of Happiness Studies*, Springer, 11(2), 205-223, April.
- Bandura, A.(1986).social foundations of thought and action :Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall.
- Bandura,A.(1994).SelfefficacyInV.S.Ramachaudran(Ed.).  
*Encyclopedia of human behavior*(4).71-81NewYork: Academic Press.  
Reprinted in H. Friedman
- Baumann, Nicola.(2010). *Autotelic Personality*, Chapter 9: *personality autotelic the and Flow*, University of Trier. [https://www.uni-trier.de/fileadmin/bilder/Baumann\\_Flow\\_Chapter\\_9\\_final](https://www.uni-trier.de/fileadmin/bilder/Baumann_Flow_Chapter_9_final)
- Bekhet Abir K. and Jaclene A. Zauszniewski(2013)Measuring Use of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing of a New Scale, *Western Journal of Nursing Research*, 35(8) 1074–1093
- Cohen.J. (1997) *Statistical power analysis for the behavioral sciences* hillsd NJ erlbaum
- Communique Handout (2010). Self –efficacy: Helping Children Believe They Can Succeed. *the newspaper of the National Association of School Psychologists*. 39(3).1-4
- Clarke Sharon G.& Haworth John T.(1994) ‘Flow’ experience in the daily lives of sixth-form college students. First published. *British Psychological Society* <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x>
- Csikszentmihalyi,Mihaly.(1990).*Flow:ThePsychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi,Mihaly.(1996).*Creativity Flow and the psychology of discovery and invention*. New York :Harper Collins..
- Csikszentmihalyi,Mihaly.(1997).*Finding Flow: The psychology of optimal experience engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Eyyam Ramadan. Doğruer Nazan.(nd) *Learning and Teaching: Theories, Approches and Models* Chapter4: Social Learning Theory(Social CognitiveTheory)EasternMediterranean University, Faculty of Education
- Fred C. Lunenburg,(2011) Self-Efficacy in the Workplace: Implications for Motivation and Performance, *INTERNATIONAL JOURNAL OF MANAGEMENT, BUSINESS, AND ADMINISTRATION*. 14(1), Sam Houston State University
- Humaida,IbrahimAbdelrahim.(2017).Self-efficacy,PositiveThinking, Gender Difference as Predictors of Academic Achievement in Al Jouf University Students-Saudi Arabia, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(6): 143-151
- Kiili.k.(2005).Content creation challenges and flow experience in educational games theIT-Empror,*Internet and higher education*. 8 (3) .183-198.

- Lopes, Shane J, Jennifer Pedrotti, C.R. Snyder. (2018). *Positive Psychology*. SAGE Publication Copyright.
- Maddux, E. (2009). *Self-efficacy The Power of Believing You Can*. New York. Oxford University Press
- Mana, Chamzadeh, & Ghanavati, Mohsen. & Khanbani, Alireza Memarian. (2015). *The Effectiveness of Five-Factor positive thinking skills on students' satisfaction of life environment, self satisfaction and personal self control*. Psychology and Educational Faculty Azad University of Isfahan, Iran
- Mesurado Belén, Maria Cristina, Richaud, Mateo Nino Jose. (2015). Engagement, Flow, Self-Efficacy, and Eustress of University Students: A Cross-National Comparison Between the Philippines and Argentina. *The Journal of Psychology*, 0(0), 1–24 Copyright C 2015 Taylor & Francis Group, LLC
- Peterson, C, & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarzer R & Jerusalem M. (1995) Generalized self-efficacy scale. In J Weinman, S Wright, & M Johnston. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, England: NFER-NELSON; 35-37.
- Scott, E (2018) *Is Positive Psychology the Same Thing As Positive Thinking?: How Is Positive Psychology Different From Positive Thinking*.
- Seligman Martin, (2006) 'Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life', January 2006
- Seligman, M., & Pawelski, J.O. (2003). *Positive Psychology: FAQs*. *Psychological Inquiry*. 14, 159-163
- Seligman, Martin. (2002) *positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) . *The Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York : Oxford University press.
- Stallard, Paul (2002): *Think Good – Feel Good*, John Wiley & Sons, England.
- Tanya Tandon. (2017). A Study on Relationship between Self Efficacy and Flow at Work among Young Adults, *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), July-September.
- Teofil Panc, Alexandru Mihalcea, Ioana Panc, (2012) *Self- Efficacy Survey: a new assessment tool*, *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 33, 880 – 884
- Tsutsui Kaori, Fujiwara Motoko. (2015). *The Relationship between positive Thinking and Individual Characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale*, Faculty of Human Culture, Nara Women's University, Osaka, Japan

# الملاحق

## الملاحق



ملحق رقم (1) طلب تسهيلات  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الإجتماعية

إلى السيد: نائب مدير الجامعة المكلف  
بالدراسات في الطورين الأول والثاني  
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

### الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد.....

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، يقوم قسم العلوم الإجتماعية بتدريب طلابه علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، بهدف إعدادهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف منظومة التعليم العالي، ومن أجل ذلك نطلب من سيادتكم تقديم تسهيلات للطلبة أثناء تقدمهم لمؤسستكم.

إسم الطالب : الاسود مهريه

التخصص: إرشاد وتوجيه

المستوى : ثالثة دكتوراه إرشاد وتوجيه

الأستاذ المشرف: د/ الاسود الزهرة

موضوع الدراسة: التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

نحن على يقين بأنكم ستقدمون التسهيلات الضرورية لطلابنا، في إطار ما يسمح به القانون  
تقبلو منا فائق الإحترام والتقدير .

الوادي في: 17 / 11 / 2019

رئيس قسم العلوم الاجتماعية



## الملاحق

### ملحق رقم (2) قائمة المحكمين لمقياس التفكير الإيجابي

رقم	إسم المحكم	التخصص	الدرجة العلمية	مؤسسة العمل
01	وردة بلحسيني	علم النفس المدرسي	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
02	يمينة خلادي	علم النفس الإجتماعي	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
03	الطاوس وازي	علم النفس الإجتماعي	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
04	نورة بوعيشة	علم التدريس	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
05	بلخير طبشي	علم النفس التربوي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
06	إسماعيل لعور	علم النفس المدرسي	أستاذ مساعد (أ)	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
07	آمال بوعيشة	علم ن المرضي الإجتماعي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة محمد خيضر - بسكرة
08	خليفة زواري أحمد	علم النفس المدرسي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة حمة لخضر - الوادي
09	أنس أسود شطب	علم النفس التربوي	مدرس دكتوراه	جامعة القادسية - العراق
10	عاطف عثمان الأغا	علم النفس	أستاذ مشارك	الجامعة الإسلامية غزة-فلسطين
11	جاسم المنصور	العلاج النفسي	دكتور ومعالج نفسي	مركز الإسعافات النفسية الأولية المدرسية برلين-ألمانيا

## الملاحق

### ملحق رقم (3) إستمارة تحكيم الإستبيان

جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



الطالبة: الأسود مهريّة  
التخصص: إرشاد وتوجيه  
المستوى: طالبة دكتوراه (L.M.D)

إلى الأستاذ (ة) .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

### إستمارة تحكيم مقياس التفكير الإيجابي

أستاذي الفاضل ، أستاذتي الفاضلة، تحية طيبة وبعد..

في إطار إعداد أطروحة الدكتوراه تقوم الطالبة بإعداد مقياس التفكير الإيجابي لإستخدامه في الدراسة المسومة بـ" التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي دراسة ميدانية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة"، ومن أجل التحكيم نعرض عليكم فيما يلي فقرات المقياس راجين تفضلكم والتأشير على الفقرة من حيث كونها صالحة أو غير صالحة وإقتراح التعديل الذي ترونه مناسب، وكذا من حيث الصياغة اللغوية واضحة أوغير واضحة، ولكم جزيل الشكر والإمتنان.

**تعريف التفكير الإيجابي:** هو قدرة الطالب على تفسير الاحداث وإدراكها بإيجابية، وتركيزه على كل ما هو بناء وجيد، فيجعله يسلك سلوك إيجابي في جميع المواقف، ويتضمن ثلاث أبعاد أساسية وهي:

**بعد المشاعر الإيجابية:** المشاعر الإيجابية والرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

**بعد الرضا عن الحياة:** تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لأفكاره ومعتقداته وقيمه التي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يتصوره.

**بعد المرونة الإيجابية:** قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وقدرته على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها.

## الملاحق

ويعرف التفكير الإيجابي إجرائياً: بأنه قدرة طالب جامعة قاصدي مرياح ورقلة، على أن يفسر ويشعر ويدرك بإيجابية عند تقييمه للأحداث، وتركيزه على الجانب المشرق من الحياة. والمرتبطة بدرجة إستجابته على مقياس التفكير الإيجابي المعد من طرف الطالبة.

### التعليمة الخاصة بالطالب:

أخي الطالب أختي الطالبة تحية طيبة وبعد...

نقدم لك فيما يلي مجموعة من العبارات التي يصف بها الناس أنفسهم من فضلك إقرأها جيدا وتفهم معناها ، وحدد الى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، علما أن المعلومات التي ستدلي بها ستخضع للسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي. نرجو أن تجيب بدقة. وشكرا لحسن تعاونكم.

### المثال التوضيحي:

أبدا	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
		X			أعتقد أن إستخدام الإنترنت يساعد على التفوق الدراسي

## الملاحق

### ملحق رقم (4) مقياس التفكير الإيجابي في صورته الأولية

الصياغة اللغوية			التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
واضحة	غير واضحة	البديل				
						1 أبادر بالقيام بالواجبات الدراسية بحماس
						2 أشعر بالسعادة عند قيامي بعمل ينفع الآخرين
						3 أمتلك القدرة على التعبير عن الأفكار ومناقشتها مع الآخرين
						4 لدي القدرة على التحكم في أمور حياتي
						5 أشعر بالعديد من الأشياء التي أفتخربها
						6 أسعى لتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياتي
						7 أشعر عموماً بالثقة في نفسي
						8 أسعى إلى تحقيق أهدافي العلمية والعملية
						9 أبذل جهداً وأسعى لتطوير حياتي
						10 أعتقد أن النجاح هو القدرة على إستعادة التوازن بعد الفشل
						11 أتقبل نفسي كما هي بدون شكوى
						12 أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به
						13 أشعر بالرضا عن حياتي لأن الأمور تسير في صالحني
						14 أرى أن حياتي ستكون سعيدة وراضية
						15 أشعر أنني أستطيع تحقيق طموحاتي الدراسية
						16 الحياة مليئة بالفرص الجميلة وإمكانيات النجاح
						17 بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الإستمرار في القلق

## الملاحق

						18 مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.
						19 لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت
						20 لدي القدرة على التغيير نحو الأفضل
						21 أفكر جيدا قبل إتخاذ أي قرار يخص حل مشكلة معينة
						22 أواجه المشكلات بفاعلية وأطرح الحلول الممكنة
						23 أستطيع أن أتغلب على مشاكلتي
						24 أستطيع السيطرة على إنفعالاتي

### تحكيم التعليم

البديل	غير ملائمة	ملائمة	التعليم الموجهة للعينة

### تحكيم البدائل

الملاحظات	غير ملائمة	ملائمة	البدائل
			دائما. كثيرا. أحيانا. نادرا. أبدا 1 - 2 - 3 - 4 - 5

### تحكيم المثال التوضيحي

البديل	غير ملائم	ملائم	أعتقد أن استخدام الإنترنت يساعد على التفوق الدراسي

## الملاحق

### ملحق رقم (5)

#### الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي

##### بيانات شخصية:

الجنس:  أنثى  ذكر

السن: .....

المستوى الدراسي: .....

التخصص: .....

أخي الطالب أختي الطالبة تحية طيبة وبعد...

في إطار إعداد أطروحة الدكتوراه نقدم لك فيما يلي مجموعة من العبارات التي يصف بها الناس أنفسهم ومعتقداتهم من فضلك إقرؤها جيدا وتفهم معناها، وحدد الى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، علما أن المعلومات التي ستدلي بها ستخضع للسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.  
شكرا لحسن تعاونكم

##### المثال التوضيحي:

الفقرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
أعتقد أن استخدام الأنترنت يساعد على التفوق في الدراسة			X		

## الملاحق

رقم	العبارات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أقوم بالواجبات الدراسية بحماس					
2	أشعر بالسعادة عند قيامي بعمل ينفع الآخرين					
3	أمتلك القدرة على التعبير عن أفكاري ومناقشتها مع الآخرين					
4	أستطيع التحكم في أمور حياتي					
5	أشعر بالعديد من الأشياء التي أفتخربها					
6	أسعى لتحقيق من المكاسب في مختلف جوانب حياتي					
7	أشعر عموماً بالثقة في نفسي					
8	أسعى إلى تحقيق أهدافي العلمية والعملية					
9	أسعى لتطوير حياتي					
10	أعتقد أن النجاح هو القدرة على إستعادة التوازن بعد الفشل					
11	أقبل نفسي كما هي بدون شكوى					
12	أشعر بالمتعة في العمل الذي أقوم به					
13	أشعر بالرضا عن حياتي لأن الأمور تسير دائماً في صالحتي.					
14	أرى أن حياتي ستكون سعيدة ومرضية					
15	أرى بأنني أستطيع تحقيق طموحاتي الدراسية					
16	أعتقد أن الحياة مليئة بالفرص الجميلة وإمكانيات النجاح					
17	يمكنني التحكم في نفسي عند القلق					
18	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
19	أتجنب التفكير في الأمور التي أصبحت من الماضي أو مضت					
20	لدي القدرة على التغيير نحو الأفضل					
21	أفكر جيداً قبل إتخاذ أي قرار يخص حل مشكلة معينة					
22	أطرح الحلول البديلة للمشكلات التي أواجهها.					
23	أستطيع أن أتغلب على المواقف والظروف الصعبة					
24	أستطيع التحكم في إنفعالاتي					

## الملاحق

### ملحق رقم (6) مقياس الكفاءة الذاتية

رقم	العبارات	لا	نادراً	غالباً	دائماً
01	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه، فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مرادي.				
02	إذا ما بذلت من الجهد الكافية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
03	من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
04	أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
05	أعتقد بأني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
06	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الإعتماد على قدراتي الذاتية.				
07	مهما يحدث فأني أستطيع التعامل مع ذلك.				
08	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.				
09	إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه.				
10	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.				

## الملاحق

### ملحق رقم (7) مقياس التدفق النفسي

الرقم	العبارات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	بدا الدرس مثير وممتع لي.					
2	أنجز واجباتي بدقة ولا أشعر بأي جهد أو تعب يذكر					
3	الدراسات الجامعية ولدت لدي شعور بالبهجة والسرور					
4	وجدت التجربة الدراسية ذات مردود إيجابي كبير.					
5	أعرف بوضوح ما أريد فعله دراسياً.					
6	أضع أهدافاً محددة وواضحة في دراستي.					
7	أشعر أن أهدافي تتحقق بسلاسة في دراستي الجامعية					
8	أبحث باستمرار عن الأهداف التي تعطي نفسي تحدياً.					
9	قدراتي توازي التحدي العالي للدراسات الجامعية					
10	أثناء الأداء الدراسي كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي					
11	أجد أن الدراسات الجامعية مثيرة لأن فيها تحدٍ عالٍ					
12	ينصب تركيزي بالكامل على ما أفعل أثناء الدرس					
13	أشعر بصفاء ذهن غير عادي أثناء الدرس					
14	خلال الدرس أحصل على المعلومات على النحو الأمثل حتى عندما تعلق الموضوع من حولي					
15	أشعر أنني أفهم كل كلمة يقولها الأستاذ					
16	أشعر أنني مهيبٌ بشكلٍ كافٍ لمواجهة متطلبات الدراسات الجامعية					
17	لدي القدرة على ضبط و مقاومة الملل والقلق خلال الدرس					
18	أستطيع السيطرة على المثيرات الخارجية أثناء القراءة					
19	بدا واضحاً لي أنني أتقنت واجباتي الدراسية جيداً					
20	أنا واعٍ بمستوى كفايتي في الدراسات الجامعية					
21	يمكنني أن أتبين من خلال الأسلوب الذي أؤدي به دروسي مدى إجادتي لما أفعله					
22	لم أَرْض إلا بمستوى تعلم أفضل فيما أَرغب القيام به من أعمال					
23	نشاطي الدراسي بدا لي وكأنه يحدث تلقائياً					
24	أشعر بالاندماج الكامل فيما أتعلمه أثناء الدرس					
25	بدا الوقت وكأنه يتغير مرة للأسرع وأخرى للأبطأ أثناء الدرس.					

## الملاحق

					26 لم أشعر بالوقت عندما كنت أؤدي واجباتي الدراسية
					27 بعض الأوقات يبدو كأن سير الأحداث الدراسية يحدث بصورة بطيئة
					28 في الدرس أشعر أنني أقل وعياً بذاتي ومشكلاتي الشخصية
					29 لم أكن قلق حول أدائي أثناء الدرس.
					30 لم أبد اهتماماً لما قد يظنه زملائي بي أثناء الدرس.